

# PERFIL DE SALUD Y ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA, NEIVA 2010

## HEALTH PROFILE AND LIFE STYLE OF MEDICAL STUDENTS AT THE UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Pedro Reyes Gaspar\*  
Roberto Rodriguez Florez \*\*  
Frank Salgado Mora \*\*  
Daniel Franco Muñoz \*\*

### Resumen

En varios estudios se ha demostrado que los hábitos y comportamientos del estilo de vida de las personas se pueden comportar como factores protectores o como factores de riesgo para la salud. Los estudiantes universitarios hacen parte de un grupo poblacional en un contexto que condiciona una serie de características no saludables de su estilo de vida. El presente estudio pretende lograr una aproximación a las características del estilo de vida de los estudiantes de Medicina de la Universidad Surcolombiana.

Se realizó un estudio de corte transversal, definiendo variables que corresponden a las dimensiones de la naturaleza humana. A partir de su operacionalización se aplicó un cuestionario diseñado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, modificado por el Centro de Estudios de Salud y Bienestar Humano de la Universidad de La Habana, ajustado por los autores para el presente estudio, debidamente estandarizado, previa administración de una prueba piloto a 20 estudiantes del programa de Medicina. El universo de estudio fue 410 estudiantes de Medicina matriculados para el semestre 2009-2. Los datos recopilados se clasificaron a partir de las variables definidas, se tabularon en una matriz de vaciamiento y fueron analizados en función de los objetivos planteados, con proceder inductivo se formularon las consideraciones finales, válidas para el universo estudiado.

Se encontró que el estilo de vida de los estudiantes de Medicina de la Universidad Surcolombiana, se caracteriza por el escaso ejercicio físico semanal, la ingestión de una dieta inadecuada, el uso frecuente de bebidas alcohólicas y problemas de sueño, descanso y estrés. Ante esta problemática se recomienda el diseño e implementación de una estrategia de intervención fundamentada en la promoción de la salud desde la visión aportada por la sanología.

**Palabras Clave:** Estilo de vida. Estudiantes de Medicina. Promoción de la salud. Universidad.

*Artículo recibido: 10/01/2012 Aprobado: 20/06/2012*

\* Médico. Docente Facultad de Salud, Universidad Surcolombiana. Email: reyesgaspar@gmail.com

\*\* Médicos Internos Facultad de Salud Universidad Surcolombiana, Neiva.

## Abstract

Several studies have shown that the habits and lifestyle adopted by people may act as either protective health factors or otherwise may constitute risk factors. University students belong to this group of general population which may be conditioned by a series of unhealthy lifestyle characteristics. The present study aims to elucidate the features a predominant lifestyle adopted by medical students at the Universidad Surcolombiana.

We performed a cross-section study, defining variables that correspond to the dimensions of the human nature. Following its operationalization, a questionnaire designed by the Department of Family Medicine of the University McMaster of Canada and modified by the Center for Studies of Health and Human Well-being of the University of Havana, has been applied. The questionnaire has also been adjusted to the needs of the present study following the application of a pilot test to 20 student doctors and its standardization.

410 students of medicine enrolled for the second semester of 2009 constituted target population of this research. The data gathered was classified applying the previously defined variables; they were then tabulated in an emptying matrix and analyzed in relation to the outlined objectives, final conclusions were formulated based on inductive reasoning in which generalizations or hypotheses appear through careful examination of the data.

The findings of this study indicate that the lifestyle of student doctors at the Universidad Surcolombiana, is characterized by scarce weekly exercise, the ingestion of an inadequate diet, frequent use of alcoholic drinks, sleep related problems, stress and lack of adequate rest. To confront these problems we recommend the design and implementation of an intervention strategy based on the promotion of a healthy lifestyle informed by the principles of holistic approach to well-being.

**Keywords:** lifestyle, medical students, health- promoting lifestyle, university.

## Introducción

En la actualidad las investigaciones centradas en la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad se han venido incrementando. Conocer cómo diversos comportamientos y hábitos de la persona pueden afectar la integridad de su organismo y desencadenar diversas alteraciones de la salud es de trascendental importancia.

En esta ocasión, el grupo de investigación Desarrollo Social, Salud Pública y Derechos Humanos decidió estudiar esta problemática identificando como afectan los estilos de vida los comportamientos en salud de los estudiantes de Medicina de la Universidad Surcolombiana. Se evalúan diversos comportamientos como los hábitos nutricionales (incluye peso e índice de masa corporal), actividad

física, consumo de bebidas alcohólicas, tabaquismo, niveles de estrés y alteraciones del sueño.

El Objetivo del estudio fue identificar los comportamientos en salud del estilo de vida de los estudiantes de Medicina de la Universidad Surcolombiana, año 2009.

## Materiales y métodos

Se realizó un estudio de corte transversal, definiendo variables que corresponden a las dimensiones que forman la compleja unidad de la naturaleza humana. Para la recopilación de la información se aplicó un cuestionario diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, que fuera adaptado por el Centro de Estudios en Salud y Bienestar Humano (CESBH) de la Universidad de La Habana – Cuba

(Aldereguía, 2004:15), previo ajuste para el presente estudio.

El cuestionario está integrado por 25 ítems y 10 dominios o áreas que corresponden al estilo de vida, estas son: Familia y amigos, actividad física, nutrición, tóxicos, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, imagen interior, carrera y orden; razón por la cual la sigla del cuestionario, teniendo en cuenta la letra inicial de las distintas áreas, es FANTÁSTICO. Los ítems presentan tres opciones de respuesta con valor numérico de 0, 1 y 2 para cada uno, se califican por medio de una escala tipo Likert, luego se suma el valor de los ítems de cada área y posteriormente los subtotales de cada una de las 10 áreas o dominios y el resultado se multiplica por 2, obteniendo una calificación de 0 a 100 puntos para todo el cuestionario. Los cinco niveles de calificación propuestos por los creadores del instrumento son: < o = 39 puntos = muy malo, 40 a 59 puntos = malo, 60 a 69 puntos = regular, 70 a 84 puntos = bueno, 85 a 100 puntos = excelente. Este mismo cuestionario ha sido utilizado en varias investigaciones sobre estilos de vida (Rodríguez, 2003; Seignón, 2008 y Cerezal, 2011).

Respecto a la consistencia interna del cuestionario Fantástico, se observó que el Alfa de Cronbach presentó una correlación de 0,706, que se ubica en el rango óptimo de confiabilidad, lo cual indica que los ítems propuestos por el instrumento miden el constructo de estilos de vida en la muestra que participó en el presente estudio. Como mecanismo de confirmación de la adecuada confiabilidad del cuestionario se aplicó el test de coeficiente de Spearman Brow ( $r=0,616$ ) y la correlación de dos mitades de Guttman ( $r=0,615$ ), los cuales confirmaron que el instrumento posee una óptima confiabilidad.

El grupo de estudio lo integró la totalidad de estudiantes de Medicina matriculados para el semestre 2009-2, en la Universidad Surcolombiana, que fueron 410.

Los datos recopilados se clasificaron a partir de las variables definidas, se tabularon en una matriz de vaciamiento y fueron analizados en función del objetivo planteado.

Se definieron y formularon los criterios éticos a tener en cuenta durante el desarrollo de la investigación y a cada uno de los estudiantes participantes se les administró el consentimiento informado.

Con proceder inductivo y en función del objetivo general se formularon las consideraciones finales.

## Resultados

En el grupo de estudio se caracterizó por predominio del sexo masculino (61.5%). El sexto semestre es el más numeroso y en todos los semestres predominó el sexo masculino, excepto en el internado en donde el número de mujeres es mayor que el de los hombres (Ver Tabla N° 1).

Del total de estudiantes más de la mitad pertenecían al grupo de 21 a 25 años, seguido del grupo de 16 a 20 años. En proporción inferior el grupo de los mayores de 25 años, con predominio en los últimos semestres.

Las áreas del estilo de vida evaluadas en los estudiantes donde se identificaron mayores debilidades fueron las siguientes:

Actividad Física, como se observa en las tablas 2 y 3, esta área constituye una debilidad en la mayoría de los estudiantes. Se consideraron físicamente activos sólo un 46.3%, situación muy preocupante, teniendo en cuenta que las edades predominantes son la adolescencia y la adultez joven donde deben prevalecer la actividad física y el deporte. La práctica regular de ejercicio físico saludable sólo fue referida por un 12% de los estudiantes. Lo anterior hace inferir una vida con evidente tendencia al sedentarismo.

En el área de nutrición, sólo un 29% de los estudiantes consideraron ingerir casi siempre una dieta adecuada. Además sólo un 10% refirió no ingerir alimentos con exceso de grasa, azúcar, sal y las llamadas chucherías (Ver Tablas 4 y 5).

La frecuencia del hábito de fumar fue 22.5%. Entre los fumadores un 12.4% refirió fumar entre 1 y 10 cigarrillos diarios y un 1.2% más de 10 cigarrillos diarios

Se encontró una alta frecuencia de ingestión de bebidas alcohólicas en el grupo de estudio y llama la atención que un 71.7% de los que beben consumen más de cuatro cervezas por ocasión (Ver Tablas 6 y 7).

En el área de sueño y estrés, un 72.4% de los estudiantes refirieron dificultades con el sueño, de estos un 19.5% refirió no dormir bien casi nunca (Ver Tabla N° 8). El 80% de los estudiantes manifestaron sentirse tensos y contraídos, de estos un 11% refirió sentirse así casi siempre. No obstante un 54.4% refirió ser capaz de hacerle frente al estrés, mientras un 4.9% refirió no ser capaz de enfrentar la situación.

En un intento de integrar los resultados, la auto-percepción del estilo de vida de los estudiantes de Medicina, según el cuestionario utilizado (Fantástico), se comportó como se muestra en la tabla N° 9. Más del 50% consideró su estilo de vida entre bueno y excelente. No obstante, el porcentaje restante corresponde a estudiantes que lo percibieron como regular, malo y muy malo. En otro estudio, utilizando el mismo cuestionario, con estudiantes de Medicina de la Universidad Autónoma de Puebla, México, la percepción del estilo de vida fue la siguiente: 7.94% Excelente, 33.64% bueno, 20.09% regular, 20.11% malo y 18.22% muy malo (Seignón, 2008: 398). Al comparar los resultados se observaron diferencias entre los dos estudios.

La autopercepción del estilo de vida de los estudiantes universitarios, en este caso de Medicina, debe generar reflexión sobre la necesidad y trascendencia de potencializar las dimensiones con mayores debilidades para accionar sobre las mismas.

## Discusion

Aunque los estilos de vida presentan un carácter modificable, muchos de los comportamientos no saludables presentan una alta prevalencia en los estudios realizados en la población general. La preocupación radica en que esta alta prevalencia de esos comportamientos, también se encuentra en los estudiantes de ciencias de la salud en formación.

En la revisión de antecedentes, en América La-

tina y en Colombia, se encontraron diferentes estudios relacionados con salud y estilo de vida en estudiantes de Medicina. Estos estudios tienen similitud con la presente investigación, ya sea en las características del grupo estudiado, en el tipo de instrumento utilizado o en los resultados encontrados. En estos trabajos se analizó el objetivo principal, la metodología y los resultados obtenidos, logrando como producto lo siguiente:

La mayoría de estudios incluyeron estudiantes de Medicina, sin embargo el realizado por González cols. (2004), en la ciudad de la Habana, también incluyó estudiantes de Enfermería. Algunos como el realizado en la Universidad Javeriana de Bogotá, incluyó alumnos de primero y quinto año (Alba, 2009), igual ocurrió en el trabajo realizado con estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira (Moreno, Moreno y Gómez, 2009); estos dos últimos hicieron parte del estudio multicéntrico denominado "Prevención de enfermedades crónicas: una prioridad en la formación médica", realizado por el Grupo de Epidemiología de la Universidad de los Andes (EPIANDES), dirigido por Duperly (2009), entre los estudiantes de primero y quinto año de 24 Facultades de Medicina en las principales ciudades de Colombia. El estudio realizado por Páez y Castaño (2009), en la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales, tomó en cuenta una muestra de 235 estudiantes de un total de 616. El presente trabajo se desarrolló con la totalidad de estudiantes del Programa de Medicina de la Universidad Surcolombiana, que correspondió a 410 en el periodo 2009-2. En los anteriores trabajos pueden observarse diferencias en cuanto a la muestra o grupos de estudio.

En los estudios colombianos se encontró una alta frecuencia en el consumo de bebidas alcohólicas, superior a 67%, excepto en la Universidad Javeriana, en donde fue de 55.7% (Alba, 2009). Oviedo, et. al., (2008), en trabajo realizado con estudiantes de Medicina de la Universidad de Carabobo Venezuela, encontró consumo de bebidas alcohólicas en un 68.3% de los participantes. Los datos anteriores contrastan con los encontrados por Lumberras, et. al., (2009), en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala México, en donde un 22.6% de los estudiantes refirieron consumir alcohol de

manera frecuente. Romero, et. al. (2005), encontró que los estudiantes de Medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile, habían consumido alcohol en el último mes un 74%, también encontró que el consumo de alcohol era mayor en los últimos años de la carrera en relación con el consumo en los primeros años; este comportamiento es similar al encontrado en estudiantes de Medicina colombianos. Se evidencia que el consumo de alcohol es un problema común en población estudiantil de las universidades, no solo en el país, también en Latinoamérica. Según lo expresado por los estudiantes, la mayoría de los jóvenes consumen bebidas alcohólicas para sentirse bien y divertirse, para descansar y olvidar el estrés, para escapar de los problemas cotidianos, para estar más a gusto en actividades o reuniones sociales y en algunos casos para ser parte del grupo.

Esta situación amerita ser analizada y abordada por las directivas de las instituciones de educación superior. Los autores consideran que las causas de este problema deben ser identificadas y corregidas con estrategias innovadoras que involucren a los distintos actores comprometidos.

En el estudio de la Universidad de Manizales se reportó dieta inadecuada en un 84.6% de los estudiantes (Páez y Castaño, 2009), en la Universidad Tecnológica de Pereira en un 31% (Moreno, Moreno y Gómez, 2009), en la Universidad Javeriana un 74.8% (Alba, 2009) y en la Universidad Surcolombiana un 71%; lo cual indica que la alta frecuencia de problemas nutricionales es común en las universidades, tanto públicas como privadas, independientemente de la condición socioeconómica de los estudiantes.

El peso, según Índice Masa Corporal (IMC), teniendo en cuenta la Clasificación de la OMS los resultados fueron los siguientes: Peso normal 67.6%, bajo peso 4.6%, sobrepeso 22.7%, obesidad grado I 4.9% y obesidad grado II 0.2%. Estos resultados coinciden con los encontrados por Lumbreras, Moctezuma, Dosamantes et. al. (2009), en estudiantes de la Universidad Autónoma de Tlaxcala México, donde el sobrepeso fue 23% y la obesidad de 6%. Moreno, Moreno y Gómez, (2009), en estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica

de Pereira encontraron peso normal 81.8%, bajo peso 4.2% y sobrepeso 14%, según IMC. Igualmente Montero, Úbeda y García, (2006), en un estudio sobre evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales, en Madrid España, encontraron que el 67% de los estudiantes tenían peso normal, 11% bajo peso, 16% sobrepeso y 6% obesidad; en este último estudio también se encontró que el mayor conocimiento de nutrición no implica necesariamente cambios hacia una dieta y estilos de vida más saludables, teniendo en cuenta que en la dieta también influyen otros factores como las preferencias alimentarias, las costumbres gastronómicas, la influencia social, la disponibilidad de alimentos etc. Lo anterior evidencia que la mal nutrición es otro de los problemas a resolver en la población estudiantil universitaria de los distintos países.

Relacionando el IMC con la valoración del estilo de vida de los estudiantes se encontró que, de los que tienen un buen estilo de vida un 75.1% tienen peso normal, un 17.5% tienen sobrepeso, un 4.6% tienen bajo peso y un 2.8% tienen obesidad grado I. De los que tienen un excelente estilo de vida un 77.8% tienen peso normal y un 22.2% tienen sobrepeso. Los que tienen un regular estilo de vida un 64.6% tienen peso normal, un 28.3% sobrepeso, un 4.4% obesidad grado I y un 2.7% bajo peso. Los que tienen un mal estilo de vida un 44.8% tienen peso normal, un 29.3% tienen sobrepeso, un 13.8% obesidad grado I, un 10.4% bajo peso y un 1.7% obesidad grado II. Finalmente los que tienen muy mal estilo de vida un 50% tienen sobrepeso, un 25% obesidad grado I y un 25% peso normal. Lo anterior permite suponer que en los estudiantes de Medicina de la Universidad Surcolombiana, los problemas de peso (Infra o supra) predominó en aquellos estudiantes que presentaron regular, mal o muy mal estilo de vida, y que hay una relación entre el estilo de vida y el peso, de tal manera que entre mejor estilo de vida, mayor la proporción de estudiantes que tienen peso normal y entre más deterioro del estilo de vida, mayor la proporción de estudiantes con problemas de peso. En el presente estudio predominó el sobrepeso y la obesidad en el género masculino y el bajo peso en el género femenino.

La alta frecuencia de sedentarismo en los estudiantes de Medicina, según varios estudios también es preocupante. En la Universidad de Manizales alcanzó un 60.9% (Páez y Castaño, 2009), en la Universidad Tecnológica de Pereira un 69% (Moreno, Moreno y Gómez, 2009), en la Universidad Javeriana un 45.5% (Alba, 2009) y en la Universidad Surcolombiana un 53.5%. A nivel Latinoamericano la situación es similar, un estudio realizado por la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Tlaxcala México, titulado "Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención" (Lumbreras, Moctezuma, Dosamantes et. al., 2009), reportan un sedentarismo de 63%; en la Universidad de Chile, el estudio "Actitud sedentaria y factores asociados en estudiantes de Medicina" (Contreras, Espinosa, Dighero et. al., 2009), refiere un nivel de sedentarismo de 77% y en la Universidad de Carabobo Venezuela, el trabajo titulado "Factores de Riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la Carrera de Medicina" (Oviedo, Morón de Salin, Santos et. al., 2008), refiere sedentarismo de 72.49%.

Como puede observarse la frecuencia de sedentarismo en los distintos estudios es distinta, no obstante, en todos ellos, excepto el de Alba en la Universidad Javeriana, la frecuencia supera el 50% y en algunos el 70%. En el presente trabajo los estudiantes señalaron como causas del sedentarismo la elevada carga académica, la falta de tiempo, el clima caluroso, la falta de espacios y escenarios adecuados, la falta de costumbre y la pereza.

Fumar es otra característica del estilo de vida de los estudiantes universitarios, evaluada en distintos estudios. En los estudiantes de Medicina los resultados fueron los siguientes: En la Universidad de Manizales un 26% de los estudiantes fuma habitualmente (Páez y Castaño, 2009), en la Universidad Tecnológica de Pereira un 12.7% (Moreno, Moreno y Gómez, 2009), en la Universidad Javeriana un 33.8% en estudiantes de quinto año (Alba, 2009). Otro estudio realizado en estudiantes de Medicina de la Universidad del Magdalena, en Santa Marta, refiere una frecuencia del consumo ocasional de cigarrillo de 19.9% y una frecuencia de consumo diario de 6.4% (Ceballos, Del Gordo y Campo-Arias, 2006) y en la Universidad Surco-

lombiana de 22.5%, mayor que en la población colombiana, según la Encuesta Nacional de Salud año 2007, que fue de 12.8% (Ministerio de la Protección Social. Encuesta Nacional de Salud 2007: 117), lo que demuestra, según estos estudios, una alta frecuencia del hábito de fumar en los estudiantes de Medicina colombianos.

A nivel internacional, el estudio llevado a cabo en la Universidad Autónoma de Tlaxcala, México, reportó que un 20.1% de los estudiantes fumaban cotidianamente (Lumbreras, Moctezuma, Dosamantes et. al., 2009), el trabajo realizado en la Universidad de Carabobo Venezuela, refiere tabaquismo de 34.16% (Oviedo, Morón de Salin, Santos et. al., 2008) y un estudio realizado con estudiantes de primer año de Medicina en Polonia, señala que el 20% de los encuestados eran fumadores actuales (Sieminska A, Jassem JM, Uherek M, et. al., 2005). En estos últimos estudios se observaron frecuencias semejantes a las encontradas en los trabajos colombianos

Pérez y Pinzón señalan que las causas mayores de morbilidad y mortalidad en la población adolescente están asociadas a factores de riesgo que han sido aprendidos y adquiridos durante la infancia y que han trascendido a la adolescencia. Es por esto que aunque las consecuencias nocivas del tabaco afectan a todos los grupos etarios por igual, sus efectos tienden a ser más dañinos en los jóvenes. En los jóvenes, el uso del tabaco está relacionado con la búsqueda de independencia, rebeldía y aceptación social. Además de los problemas de salud cardiovasculares y respiratorios, los estudios indican que el uso del tabaco está altamente relacionado con bajo rendimiento académico, falta de asistencia a clases y accidentes de tránsito (Pérez y Pinzón, 2005:68).

El Estrés es otra característica del Estilo de Vida de los estudiantes de Medicina. En la Universidad de Manizales un 86.8% de los estudiantes refinó estrés bajo y un 13.2% estrés medio, lo que indica que toda la población estudiantil percibe este problema de salud (Páez y Castaño, 2009). En el presente estudio el estrés fue referido por un 80% de los estudiantes. En los trabajos de las Universidades Javeriana y Tecnológica de Pereira no se incluyó esta característica.

Las causas de estrés referidas por los estudiantes en esta investigación se refieren a alta carga académica, responsabilidad por los resultados de sus estudios, falta de organización y priorización de actividades académicas de parte de los estudiantes, dificultades económicas y problemas familiares entre otras.

Investigaciones realizadas durante la última década indican que en los profesionales de la salud el estrés es más alto que en otras ocupaciones (Moreno-Jiménez y Peñacoba 1999). Señalan estos investigadores que el resultado no es de extrañar si se consideran las tareas específicas que deben afrontar diariamente estos profesionales, entre las que se incluyen atender al dolor y a la muerte, emergencias que implican decisiones en las que la vida esta en juego y la sobrecarga de responsabilidades son algunas de ellas (el estudiante de Medicina en su práctica clínica comparte con sus maestros este tipo de situaciones).

De la información obtenida y analizada en el presente estudio se pueden formular las siguientes consideraciones:

En los distintos trabajos sobre estilos de vida y perfiles de riesgo en estudiantes de Medicina, tanto a nivel nacional como mundial se han identificado una alta frecuencia de comportamientos no saludables, destacándose el consumo de bebidas alcohólicas, el hábito de fumar, el uso de sustancias psicoactivas, la falta de actividad física, la malnutrición, el estrés y los problemas de sueño.

Es indiscutible que las universidades constituyen un espacio en donde se debe construir salud y empoderar a los jóvenes y adolescentes que en ellas se forman, de la esencia de la naturaleza humana, para comprenderla y reflejarla en sus comportamientos.

Estos comportamientos, hoy en día más frecuentes en la población adolescente y adulta joven, no deben ser propiciados o estimulados en los futuros profesionales de la salud. Son ellos quienes con sus comportamientos saludables deben motivar y estimular con acciones de consejería, inicialmente en su entorno familiar y posteriormente con sus pacientes, que adopten comportamientos que pro-

muevan la salud, colocándose como ejemplo de médico sano que buscará como resultado pacientes y poblaciones saludables.

Las instituciones universitarias deben propiciar espacios y actividades que promuevan y fomenten estilos de vida saludables en todos sus estudiantes, profesores y personal administrativo. En ese sentido se debe acoger la estrategia recomendada por la OMS de "Universidades Saludables o Promotoras de la Salud".

## Conclusiones

- El sexo masculino y el grupo etario de 20 a 24 años es la población predominante en el programa de Medicina de la Universidad Surcolombiana, siendo este un factor asociado a mayor consumo de alcohol, cigarrillos y sustancias psicoactivas.
- Los comportamientos en salud de los estudiantes permitieron identificar que las áreas a potenciar son la alimentación, la actividad y práctica de ejercicio físico, el no consumo de cigarrillos, el no consumo de bebidas alcohólicas y el sueño y estrés.
- En cuanto a la comunicación familiar e interpersonal se encontró que la mayoría de estudiantes tienen una adecuada interacción con su familia, factor que contribuye de manera favorable para la adopción de un estilo de vida saludable.
- Una proporción importante de estudiantes consideró que su imagen interior no era satisfactoria, además refirieron sentirse tensos y contraídos, afectándose su desempeño personal y académico.
- Más de la mitad de los estudiantes refirieron un excelente y buen estilo de vida, no obstante un 42.7% correspondió a estilos de vida regular, malo y muy malo.
- Relacionando el estilo de vida con la edad de los estudiantes se encontró que entre más jóvenes mejor estilo de vida; conforme avanza la edad y el desarrollo de la carrera los estilos de vida se van deteriorando, hasta llegar a ser inclusive malos o muy malos.

- Un estilo de vida no saludable no tiene distinción de género, ya que tanto en hombres como en mujeres se observaron debilidades. Respecto al Índice de Masa Corporal se observó más frecuente el sobrepeso en los hombres y el bajo peso en las mujeres.

## Recomendaciones

- Revisar los contenidos curriculares del Programa de Medicina e incorporar los conocimientos y destrezas que permitan a los estudiantes convertirse en verdaderos generadores y promotores de estilos de vida saludables.
- Diseñar, implementar y aplicar una estrategia de intervención de promoción de la salud con enfoque sanológico que favorezca la adopción de comportamientos saludables en los estudiantes del Programa de Medicina.
- Crear y poner en funcionamiento un espacio permanente de promoción de la salud al interior de la Facultad, con el talento humano y los recursos físicos, financieros y tecnológicos necesarios para su efectivo desempeño.

## Referencias bibliográficas

Alba, Luz. "Perfil de riesgo en estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Javeriana". *Revista Médica Universidad Javeriana* (Bogotá, 2009): 143 – 155.

Aldereguía, Jorge. "La Sanología como Proyecto, Sanología: Paradigma Alternativo". *Revista del Centro de estudio de Salud y Bienestar Humano Universidad de la Habana* (La Habana, 2004): 15-44.

Ceballos, Guillermo., Roberto Del Gordo, y Adalberto Campo-arias. "Factores asociados con el consumo diario de cigarrillo en estudiantes de medicina de Santa Marta, Colombia". *Rev. Facultad Nacional Salud Pública* vol.24, no.1 (ene./jun. 2006): 79-83.

Cerezal, Lourdes. "Desarrollo computacional en el mundo de la Sanología". *Revista del empresario Cubano* (edic. enero – marzo 2011, La Habana).

Contreras, Julio., Raúl Espinoza, y Eberhard Dighero, et al. "Actitud Sedentaria y Factores Asociados en Estudiantes de Medicina". *Revista Andaluza de Medicina del deporte* (Santiago de Chile, 2009.): 133 – 140.

D'Anello, Silvana; Etena Marcano, y Jean Guerra. "Estrés ocupacional y satisfacción laboral en médicos del Hospital Universitario de los Andes". Mérida. Venezuela". *MedULA, Revista de la facultad de medicina, Universidad de los Andes* (Vol. 9 N° 1 – 4, 2006).

Duperly, John., Felipe Lobelo, y Carolina Segura, et al. "Healthy lifestyle habits can influence medical students' attitudes towards preventive counseling in developing countries: A pilot study in Bogotá, Colombia". *BMC Public Health* (9:218, 2009): 1-7.

González, Ricardo., Luis Calzadilla, Jesús Amador et al. "Calidad y estilo de vida en Estudiantes de medicina y enfermería". *Revista Hospital Psiquiátrico de la Habana* (2004).

Lumbreras, Irma., María Guadalupe Moctezuma, y Libia Dosamantes, et al. "Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: Hallazgos para la prevención". *Revista Digital Universitaria*, Vol. 10 N° 2 (Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Autónoma de Tlaxcala, 2009):1 – 14.

Montero, Ana Maria., Natalia Ubeda, y Ángela García. "Evaluación de los hábitos Alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales". *Revista Nutrición Hospitalaria* (Madrid España: Departamento de Nutrición Facultad de Farmacia Universidad San Pablo – CEU.2006):466 – 473

Moreno, German., John Moreno, y Luz Stella Gómez. "Hábitos y estilos de vida en Estudiantes de 2 y 9 semestre de medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira". *Revista Médica de Risaralda* (2009): 5 – 14.

Moreno-Jiménez, B., y C. Peñacoba. El estrés asistencial en los servicios de salud. En: *Manual de psicología de la salud: fundamentos, Metodología y Aplicaciones*, editado por M. A. Simón. Madrid: Biblioteca Nueva: 740- 756. 1999.

Oviedo, Gustavo., Alba Morón de Salim, Isabel Santos et. al. "Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina: Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006". *Revista Nutrición Hospitalaria*, 23(3) (2008): 288- 293.

Paez, Martha., José Castaño. "Estilos de vida y salud en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad de Manizales, 2008". *Revista Archivos de Medicina*, Vol. 9, N° 2 (Manizales, 2009): 146 – 164.

Pérez, Miguel., y Helda Pinzón. "Uso del tabaco entre los jóvenes colombianos: Retos para los profesionales en salud pública". *Rev. Salud Universidad del Norte*, 21 ( Barranquilla, 2005): 66-75.

Rodríguez, Raymundo., Juan López, Catarina Munguía, et. al. "Validez y consistencia del instrumento Fantástico para medir estilo de vida en diabéticos". *Revista Medica IMSS* 41 (3) (México, 2003): 211-220.

Romero, María., Jaime Santander, y Mario Hitschfeld, et. al. "Consumo de tabaco y alcohol entre los estudiantes de medicina de la Pontificia Universidad Católica de Chile" (Santiago de Chile, 2005).

Rosselli, Diego., O. Rey, C. Calderón, y M. Rodríguez. "Smoking in Colombian Medical Schools: the hidden curriculum". *Preventive Medicine* 33 (2001):170-4.

Seignón, Cleopatra. "Estilos de vida y nutrición en universitarios de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP)". *Semana de Divulgación y video Científico* (Puebla, México, 2008): 398-406.

Siemińska A., JM Jassem, M. Uherek, et. al. "El tabaquismo entre los Estudiantes del primer año de medicina". *Klinika Alergologii Akademii Medycznej w Gdańsku* (Polonia, 2005).

## Tablas

**Tabla No 1.** Distribución por semestre y por género Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

Semestre	Genero					
	Masculino		Femenino		Total	
	N° Estudiantes	Porcentaje	N° Estudiantes	Porcentaje	N° Estudiantes	Porcentaje
1	29	7,1%	15	3,7%	44	10,7%
2	30	7,3%	22	5,4%	52	12,7%
3	17	4,1%	9	2,2%	26	6,3%
4	13	3,2%	7	1,7%	20	4,9%
5	29	7,1%	17	4,1%	46	11,2%
6	32	7,8%	24	5,9%	56	13,7%
7	18	4,4%	7	1,7%	25	6,1%
8	18	4,4%	6	1,5%	24	5,9%
9	25	6,1%	23	5,6%	48	11,7%
10	26	6,3%	8	2,0%	34	8,3%
Internos	15	3,7%	20	4,9%	35	8,5%
Total	252	61,5%	158	38,5%	410	100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 2.** Frecuencia Actividad Física Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

¿Soy activo físicamente?					
Género		Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Total
Masculino	N° Estudiantes % Masculino	32 7,8%	86 21,0%	134 32,7%	252 61,5%
Femenino	N° Estudiantes % Femenino	22 5,4%	80 19,5%	56 13,7%	158 38,5%
Total	N° Estudiantes % del total	54 13,2%	166 40,5%	190 46,3%	410 100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 3.** Frecuencia Ejercicio Físico Activo Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

¿Hago ejercicio activamente 20 minutos diarios?					
Género		Menos de una vez por semana	De 1 a 3 veces por semana	4 ó más veces por semana	Total
Masculino	N° Estudiantes % Masculino	108 26,3%	252 61,5%	37 9,1%	252 61,5%
Femenino	N° Estudiantes % Femenino	111 27,1%	158 38,5%	12 2,9%	158 38,5%
Total	N° Estudiantes % del total	219 53,4%	410 100,0%	49 12,0%	410 100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 4.** Frecuencia Dieta Adecuada Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

¿Ingiero una dieta adecuada?					
Género		Casi nunca	Alguna veces	Casi siempre	Total
Masculino	N° Estudiantes % Masculino	47 11,5%	130 31,7%	75 18,3%	252 61,5%
Femenino	N° Estudiantes % Femenino	32 7,8%	82 20,0%	44 10,7%	158 38,5%
Total	N° Estudiantes % del total	79 19,3%	212 51,7%	119 29,0%	410 100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 5.** Características de la Dieta Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

<b>¿Cómo a menudo exceso de azúcar, sal, grasas y chucherías?</b>					
<b>Género</b>		<b>Todas</b>	<b>Algunas</b>	<b>Ninguna</b>	<b>Total</b>
Masculino	N° Estudiantes	54	178	20	252
	% Masculino	13,2%	43,4%	4,9%	61,5%
Femenino	N° Estudiantes	31	106	21	158
	% Femenino	7,6%	25,9%	5,1%	38,5%
Total	N° Estudiantes	85	284	41	410
	% del total	20,7%	69,3%	10,0%	100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 6.** Consumo promedio de Bebidas Alcohólicas Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

<b>¿Mi número promedio de cervezas semanales es?</b>						
<b>Género</b>		<b>Mas de 14</b>	<b>De 8 a 13</b>	<b>De 0 a 7</b>	<b>No responde</b>	<b>Total</b>
Masculino	N° Estudiantes	11	28	213	0	252
	% Masculino	2,7%	6,8%	52,0%	,0%	61,5%
Femenino	N° Estudiantes	1	6	148	3	158
	% Femenino	,2%	1,5%	36,1%	,7%	38,5%
Total	N° Estudiantes	12	34	361	3	410
	% del total	2,9%	8,3%	88,1%	,7%	100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 7.** Cantidad de Consumo por ocasión de Bebidas Alcohólicas Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

<b>¿Me tomo más de 4 cervezas en cada ocasión?</b>					
<b>Género</b>		<b>Casi siempre</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Nunca</b>	<b>Total</b>
Masculino	N° Estudiantes	51	139	62	252
	% Masculino	12,4%	33,9%	15,1%	61,5%
Femenino	N° Estudiantes	13	91	54	158
	% Femenino	3,2%	22,2%	13,2%	38,5%
Total	N° Estudiantes	64	230	116	410
	% del total	15,6%	56,1%	28,3%	100,0%

Fuente: cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 8.** Características del Sueño Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

<b>¿Duermo bien y me siento descansado?</b>					
<b>Género</b>		<b>Casi nunca</b>	<b>Alguna veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Total</b>
Masculino	N° Estudiantes	47	128	77	252
	% Masculino	11,5%	31,2%	18,8%	61,5%
Femenino	N° Estudiantes	33	89	36	158
	% Femenino	8,0%	21,7%	8,8%	38,5%
Total	N° Estudiantes	80	217	113	410
	% del total	19,5%	52,9%	27,6%	100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)

**Tabla No 9.** Clasificación Estilo de Vida por Género Estudiantes de Medicina Universidad Surcolombiana 2009

<b>Clasificacion estilo de vida</b>							
<b>Género</b>		<b>Muy Malo</b>	<b>Malo</b>	<b>Regular</b>	<b>Bueno</b>	<b>Excelente</b>	<b>Total</b>
Masculino	N° Estudiantes	4	35	75	127	11	252
	% Masculino	1,0%	8,5%	18,3%	31,0%	2,7%	61,5%
Femenino	N° Estudiantes	0	23	38	90	7	158
	% Femenino	,0%	5,6%	9,2%	22,0%	1,7%	38,5%
Total	N° Estudiantes	4	58	113	217	18	410
	% del total	1,0%	14,1%	27,5%	53%	4,4%	100,0%

Fuente: Cuestionario utilizado (Fantástico)