

Estilo de vida saludable en estudiantes del área de la salud: Revisión sistemática

Karen Lorena Corona Salazar
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación
Universidad de Montemorelos

Introducción: La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como “Una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por las interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.” Es importante mantener un estilo de vida saludable, especialmente, en quienes fomentan y promocionan la salud entre la comunidad como lo son los estudiantes universitarios del área de la salud. **Objetivo:** Esta investigación tiene como objetivo realizar una revisión que determine el estilo de vida de los estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud. **Material y métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos LILACS, Medline (vía Pubmed) y Ebsco. La búsqueda se complementó con literatura científica obtenida en Scielo, Dialnet y Google. Se definieron diferentes estrategias de búsqueda utilizando “MesH-DeCS” y términos libres para MEDLINE y LILACS, así mismo se utilizó lenguaje libre para el resto de las bases de datos. **Resultados:** La literatura consultada nos muestra que los estudiantes en las diferentes carreras del área de la salud no practican un estilo de vida saludable, a pesar de la educación proporcionada en las instituciones a las que asisten.

Keywords: Estilo de vida saludable, Hábitos saludables, estudiantes del área de la salud.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud define el estilo de vida como “Una forma de vida que se basa en patrones de comportamientos identificables, determinados por las interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales.”¹

Diferentes estudios han demostrado la existencia de una disminución significativa de la prevalencia de las enfermedades infecto contagiosas, esto debido al remplazo por enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles como la: Hipertensión, diabetes, hiperlipidemias y ciertos tipos de cáncer, por lo cual aumenta el número de accidentes cardiovasculares en adultos.²

Según la OMS en un estudio hecho las enfermedades no transmisibles (ENT) matan a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71 % de las muertes que se producen en el mundo.¹

El estilo de vida es un aspecto que abarca la conducta y esta influenciado por distintos factores ya sea de tipo social, cultural económico y psicológico a los que se enfrentan hoy en día los jóvenes universitarios, entre más se expongan a estos factores en edades tempranas más se incrementa la probabilidad de poder padecer enfermedades crónicas degenerativas no transmisibles, convirtiéndose así en un elemento

desfavorecedor en la salud de esta población.³

Es importante mantener un estilo de vida saludable, especialmente, en quienes fomentan y promocionan la salud entre la comunidad como lo son los estudiantes universitarios del área de la salud. Es frecuente encontrar entre los universitarios conductas de riesgo como el sedentarismo, malos hábitos alimenticios e incluso hasta conductas suicidas, los estudios demuestran que es más común encontrar un mal estilo de vida en universitarios que se encuentran en años más avanzados.⁴

Teniendo en cuenta estos datos cobra importancia conocer el estilo de vida saludable de los estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud, ya que ellos cuentan con un alto conocimiento en promoción de los estilos de vida pero parecen no poder aplicarlos a su autocuidado.

Antecedentes y Marco Teórico

En el 2009 en Bucaramanga se realizó una investigación sobre el estilo de vida en estudiantes del área de la salud, se evaluaron 378 estudiantes. El tipo de estudio fue descriptivo-correlacional y el instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue un Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios de Varela, Salazar, Lema y Cardona. El cual valoró cuatro dimensiones: ejercicio y actividad física, consumo de alcohol, consumo de cigarrillos y sustancias

psicoactivas y la sexualidad. El estudio concluyó en que la posesión del conocimiento no es suficiente para la adopción de conductas saludables, así como tampoco lo es disponer de creencias adecuadas sobre la salud.⁵

Por otro lado en el 2010 se realizó un estudio en corte transversal en estudiantes de pregrado de la Licenciatura en Psicología. En esta investigación se estudió el empleo del tiempo libre, impulsividad, riesgo suicida, trastornos de conducta alimentaria, consumo de alcohol, tabaquismo, actividad física y hábitos de sueño.

En los resultados se encontró que el 65.1 % de los estudiantes no son fumadores además de que el 26,9 % de los encuestados no consumen alcohol, mientras que el 34,6 % presenta problemas con el alcohol y un 21,1 % presenta dependencia del alcohol. Si bien el 65 % manifiestan protegerse contra ETS y el 87,2 % se protege contra embarazo, esta protección no siempre se da. La mayoría tiene una relación estrecha con su familia y amigos. En el dominio de alimentación sólo el 13,6 % de los estudiantes presenta una alimentación adecuada; se identificó un 28,7 % con factor de riesgo positivo para trastornos de la conducta alimentaria. Los anteriormente expresado confirman lo descrito en otras investigaciones efectuadas con jóvenes universitarios.⁶

En el 2016 en la Fundación Universitaria Juan N, en Bogotá, Colombia, se realizó una investigación a estudiantes de pregrado de la Facultad de Medicina, en el cual participaron 651 estudiantes. El instrumento para recolectar la información fue el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios (CEVJU-R2).

Esta investigación concluyó en los estudiantes presentan un estilo de vida saludable, excepto en las dimensiones de actividad física y tiempo de ocio. Con esto se pudo afirmar que la sola información no son suficientes para evitar en los estudiantes de medicina conductas de riesgo, regular su comportamiento y mejorar su estilo de vida.⁷

Marco teórico

1. Agua pura

El agua es el componente principal del cuerpo humano. Es necesaria para procesos fisiológicos tales como la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos. Y también para la función del sistema circulatorio. Además de que actúa como medio de transporte de nutrientes y mantiene la temperatura corporal.⁸

1.1 Fisiología

En el adulto en 60 % del peso corporal es agua: 45 % intracelular, 15 % intersticial y 5 % es plasma sanguíneo.⁹

La ingesta de agua debe reponer la pérdida diaria, en un clima templado se pierden aproximadamente 0.35 L como vapor de agua al exhalar, 0.45 L a través de la piel (0.1 como sudor y 0.35 por difusión); 0.15-0.2 L en las heces y comúnmente de 1 a 2 L en la orina.⁹

El balance normal del agua depende de dos mecanismos: secreción hormonal antidiurética y la sensación de sed. Con una osmolalidad plasmática menor de 280 mosm/kg H₂O, la concentración de hormona antidiurética es esencialmente cero y la orina está a su máximo nivel de dilución a unos 50 mosm/kg H₂O. Arriba de 280 mosm/kg H₂O, la hormona antidiurética es secretada en proporción con el aumento de la osmolaridad plasmática, hasta que la orina llega a su máximo de 1,200 mosm/kg H₂O.⁹

1.2 Requerimientos

El agua que se ingresa al organismo proviene de su ingesta como tal y de el agua que se obtiene a través de los alimentos, esta agua no se almacena en el cuerpo por lo tanto se necesita restituir para un buen funcionamiento. Las necesidades del agua tienen una relación con las calorías consumidas estimándose 1mL por caloría consumida. Existe una variación de las necesidades de agua entre las personas debido a las diferencias en el metabolismo, las condiciones ambientales y el grado de actividad física.⁸

1.2.1 Adultos

Las necesidades de líquidos en las personas mayores, se encuentran en torno a 30-35 mL por kg de peso y día, o bien 1-1,5 mL por cada kilocaloría aportada en la dieta, siempre en condiciones estándares de temperatura, actividad física y en situación basal.⁹

Existen circunstancias que incrementan las necesidades de líquido del organismo como el estrés, la actividad y el ejercicio físico, el aumento de la temperatura ambiental, la fiebre, las pérdidas de líquidos por vómitos y/o diarreas, la diabetes descompensada, las quemaduras, entre otras.⁸

2. Ejercicio físico.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.¹¹

Tener hábitos de vida activos disminuye el riesgo de mortalidad, aumentando al mismo tiempo la calidad de vida. Los daños provocados por el sedentarismo son sin duda mucho mayores a las complicaciones cotidianas que pueda tener practicar ejercicio, teniendo una relación positiva entre el riesgo y el beneficio.⁸

Tres elementos están contemplados para un programa regular de ejercicio físico: aeróbico, sobrecarga muscular y flexibilidad, dando más intensidad a uno u otro dependiendo de las circunstancias de cada persona, los objetivos que persiga y la condición clínica particular.¹²

Gracias a los beneficios psicológicos y fisiológicos, provocados por una práctica de actividad física continuada, se ha probado que las personas que son aptas físicamente y entrenan presentan una tendencia inferior a padecer dolencias crónicas degenerativas.¹³

El ejercicio físico resulta recomendable en personas que presentan problemas cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis, diabetes, problemas respiratorios agudo.¹¹

La práctica de actividad física no siempre está ligada a los beneficios físicos y aspectos de salud como los mencionados anteriormente; también se comprueba que la práctica de actividades físico deportivas está asociada con un menor grado de dolencias somáticas y con beneficios psicológicos y mentales así disminución de la agresividad y la sensación de fatiga; así como mayor interacción social, la distracción o alejamiento de la atención del individuo de ansiedades de origen cognitivo.^{9,10}

La recomendación de la literatura para los adultos para el grado óptimo actividad física incluye 150 min de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 min de intensidad vigorosa por semana, realizados en episodios de 10 min como mínimo, y de preferencia perfectamente distribuidos en toda la semana.¹⁴

1. Descanso adecuado

Los adultos necesitan por lo menos 7 h de sueño por noche para promover una salud óptima, aunque el horario, duración y estructura interna del sueño varía entre los individuos¹⁵

La privación de sueño afecta el desempeño cognitivo, sobre todo en pruebas que requieren vigilancia constante.¹⁶

Esta privación del sueño puede causar intolerancia a la glucosa y puede llegar a desarrollar diabetes, obesidad y síndrome metabólico, además de alterar respuestas inmunitarias, acelerar la aterosclerosis y aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, deterioro cognitivo, enfermedad de Alzheimer y apoplejía.¹⁵

Los niveles adecuados de las horas de sueño dan buenos resultados en la pérdida de peso, mejor control de presión arterial en sujetos hipertensos, y mejoría en la salud y rendimientos intelectuales.¹⁶

2. Alimentación saludable.

La alimentación según la OMS, en un sentido amplio, define la salud, el crecimiento y el desarrollo de las personas y debe contener una cantidad suficiente de los diferentes macro y micronutrientes como para cubrir la mayoría de las necesidades fisiológicas.¹⁷

Los estudios demuestran que al comer fuera del hogar las personas tienden a mostrar un mayor contenido de grasas y sodio, y por ello hay que prestar atención especial a los que se consume en esos sitios. Se debe privilegiar la ingestión de frutas, verduras, proteínas de productos magros y granos integrales.¹⁸

Se debe llevar al mínimo el consumo de bebidas azucaradas y bocadillos no nutritivo.¹⁴

Planteamiento del problema

Como sabemos los estudiantes del área de la salud diariamente aprenden métodos para tratar patologías, últimamente se ha empleado un nuevo método: "Prevención" ya que se ha comprobado que muchas de las enfermedades que son muy comunes en la actualidad se pueden evitar si contamos con

un estilo de vida saludable. Teniendo todo este conocimiento:

¿Los estudiantes del área de la salud practican un estilo de vida saludable?

Justificación e importancia

Diferentes estudios han demostrado que el estilo de vida es un factor como protector o un factor de riesgo frente a la salud y a la enfermedad. El estilo de vida toma un sentido diferente cuando se habla sobre futuros profesionales de la salud, no sólo por el impacto que ofrece a la salud propia, si no por el papel que ellos van a desempeñar ante la sociedad. Al tener un estilo de vida saludable, esto motiva a los pacientes a cambiar o mejorar el suyo.

Esta investigación pretende hacer un informe sobre el estilo de vida de los estudiantes del área de la salud.

Propósito

Concientizar sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable e identificar el estilo de vida que practican los estudiantes del área de la salud.

Objetivo general

Esta investigación tiene como objetivo realizar una revisión que determine el estilo de vida de los estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud.

Objetivos específicos

1. Identificar los factores que influyen en el estilo de vida de los estudiantes universitarios del área de la salud.

2. Describir el estilo de vida de los estudiantes del área de la salud.

3. Dar a conocer la importancia de un estilo de vida saludable. **Hipótesis**

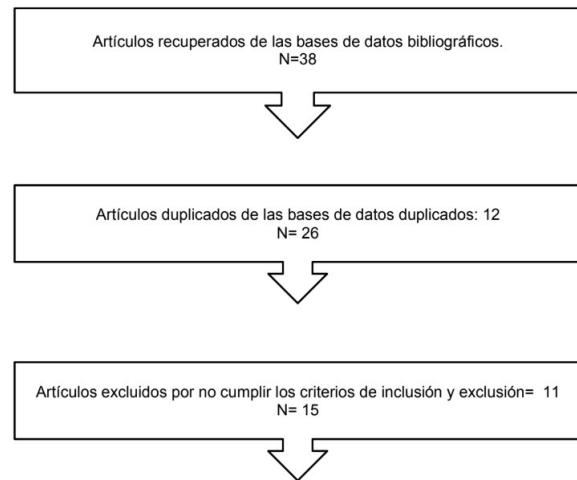
Ho: Los estudiantes universitarios del área de la salud no practican un estilo de vida saludable. Ha: Los estudiantes universitarios del área de la salud practican un estilo de vida saludable.

Metodología

Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos LILACS, Medline (vía Pubmed) y Ebsco. La búsqueda se complementó con literatura científica obtenida en Scielo, Dialnet y Google.

Se definieron diferentes estrategias de búsqueda utilizando "Mesh-DeCS" y términos libres para MEDLINE y LILACS, así mismo se utilizó lenguaje libre para el resto de las bases de datos.

Estrategia de búsqueda	Referencias Obtenidas
MEDLINE (Pubmed)	
("healthy lifestyle"OR ("healthy"AND "lifestyle" OR "healthy lifestyle"AND ("students"OR "students"OR "student"AND ("health" OR "health" AND OR "science" OR "sciences"	30
Ebsco	
"Estilo de vida" AND estudiantes AND "área de la salud"	3
LILACS	
("Estilo de vida saludable" AND estudiantes del área de la salud)	4
("hábitos saludables" AND estudiantes del área de la salud)	1
Total 38	



Resultados

En Google la búsqueda se realizó en lenguaje natural mediante las palabras:

Estilo de vida saludable, Hábitos saludables, estudiantes del área de la salud, estudiantes de ciencias de la salud.

Se establecieron criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Fecha de publicación entre Enero del 2014 y Diciembre del 2020
- Estudios publicados en español, inglés y portugués.
- Estudios relacionados al estilo de vida en estudiantes universitarios del área de la salud.
- El texto sea gratuito y libre de acceso.
- Los términos o palabras claves se encuentren en el título o en el abstract.

Criterios de exclusión

- Estudios del estilo de vida cuya población fueran en profesionales de la salud.
- Estudios no relacionados directamente a la temática de la revisión sistemática.

A partir de la estrategia de búsqueda se recolectaron 38 artículos científicos de los cuales se eliminaron los artículos duplicados además se les aplicó una selección de pertinencia, quedando un total de 26 artículos.

Después que se les aplicaran los criterios de inclusión y exclusión, quedaron seleccionados 15 artículos que cumplieran todas las condiciones para la realización del trabajo.

De los 15 artículos seleccionados para el estudio se encontró una revisión sistemática y 14 estudios descriptivos los cuales son transversales.

Colombia es el país con el mayor número de artículos relacionados con el estilo de vida saludable.

Artículos recuperados de las bases de datos bibliográficos. N=38

Artículos duplicados de las bases de datos duplicados: 12 N= 26

Artículos excluidos por no cumplir los criterios de inclusión y exclusión= 11 N= 15

Con el objetivo de facilitar la comprensión los datos se sistematizaron a través de una tabla en base al autor, año y país de publicación, tipo de estudio, muestra, población, efecto estudiado y resultados.

Autor: Barrios 21

Año/País: 2017 Colombia

Tipo de estudio: Descriptivo Transversal

Muestra: 199

Población: Estudiantes de enfermería

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: Los estudiantes de enfermería en Santa Marta, refirieron tener como hábitos de riesgo el consumo alto de alcohol, sedentario, mal manejo del estrés y un mal manejo del sueño. Las mujeres presentan mejores actividades saludables que los hombres.

Autor: Romero, Silva, Torres 22

Año/País: 2017 Venezuela

Tipo de estudio: Descriptivo, Transversal

Muestra: 12

Colectivo/Población: Estudiantes de enfermería

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: Un gran porcentaje de los estudiantes de enfermería son saludables ya que consumen frecuentemente los

grupos básico, referente a la sexualidad la mayoría ha recibido educación sobre su sexualidad y la mitad del grupo siempre utilizan métodos anticonceptivos. El hábito saludable con mayor riesgo es el descanso y sueño.

Autor: Da Silva Da Penha Silveira 23

Año/País: 2018 Brasil

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 150

Colectivo/Población: Estudiantes del área de la salud.

Efecto Estudiado: Estilo de vida y bienestar

Resultados: La mayoría de los estudiantes tiene un estilo de vida bueno, un bienestar promedio y un bajo estado de ánimo. Recalca prestar atención a la baja actividad física que realizan los estudiantes y el poco tiempo que tienen para el ocio y recreación.

Autor: Gárciaga Surí Rodríguez 24

Año/País: 2015 Cuba

Tipo de estudio: Descriptiva Transversal

Muestra: 494

Colectivo/Población: Estudiantes de Medicina

Efecto Estudiado: Consumo de drogas legales y estilo de vida

Resultados: La prevalencia de vida de consumo de alcohol en los estudiantes de medicina estudiados es alta, la mitad de los estudiantes realizan actividad física y una tercera parte realiza una buena dieta alimentaria.

Autor: Gómez Laguardo 25

Año/País: 2014 Colombia

Tipo de estudio: Descriptiva Transversal

Muestra: 154

Colectivo/Población: Estudiantes de enfermería

Efecto Estudiado: Estilo de vida saludable

Resultados: Se constató que el 27,3 % de los estudiantes presentaban sobrepeso, respecto a la actividad física el 56,5 % realiza de vez en cuando actividades como nadar, bailar. En la dimensión e constato que el 27,3 % de los estudiantes presentaban sobrepeso, respecto a la actividad física el 56,5 % realiza de vez en cuando actividades como nadar, bailar. Manejo del estrés el 51,9 % de los encuestados afirmaron que solo algunas veces tienen tiempo para relajarse.

Autor: Campo, Pombo, Teherán 7

Año/País: 2016 Colombia

Tipo de estudio: Descriptiva Transversal

Muestra: 651

Colectivo/Población: Estudiantes de Medicina

Efecto Estudiado: Estilos de vida saludable y conductas de riesgo

Resultados: Los estudiantes de pregrado de la facultad de medicina presentan un estilo de vida saludable, exceptuando la actividad física y el tiempo de ocio.

Autor: Martínez, Ordoñez, Domínguez, Gómez, Cárdenas 26

Año/País: 2018 Colombia

Tipo de estudio: Descriptivo, Transversal

Muestra: 54

Colectivo/Población: Estudiantes de fisioterapia

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: Se pudo evidenciar que el 57 % de los estudiantes evaluados, refieren un estilo de vida "BUENO" el estilo de vida menos afectado es el del consumo de alcohol y otras drogas, mientras que el dominio de más riesgo era el de actividad física.

Autor: Morales Gómez García Chaparro Carreño 27

Año/País: 2018 México

Tipo de estudio: Descriptivo Transversal

Muestra: 883

Colectivo/Población: Estudiantes de Enfermería

Efecto Estudiado: Estilo de vida saludable

Resultados: El 38,95 % de los estudiantes no realizan ejercicio físico y el 83,01 % no practica ejercicio debido a la falta de tiempo. Y los que realizan ejercicio sólo lo practican entre 26 y 30 minutos al día. El 59,8 % calificó su calidad de vida como. El 70,44 % de los encuestados afirma que las horas que duermen no les permiten descansar lo suficiente

Autor: Morgan Elizondo 28

Año/País: 2016 Costa Rica

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 206

Colectivo/Población: Estudiantes de Medicina

Efecto Estudiado: Hábitos de vida

Resultados: El 52,91 % de los encuestados ingiere bebidas alcohólicas mientras que sólo el 3,39 % de los estudiantes indicó que fumaba. En el dominio de alimentación el 21 % de los encuestados consume la recomendación semanal de frutas mientras que de las verduras sólo el 8 %.

Autor: Suescún, Sandoval, Fagua, Sepulveda Bernal, Corredor 29

Año/País: 2017 Colombia

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 109

Colectivo/Población: Estudiantes de Terapia Respiratoria

Efecto Estudiado: Estilo de Vida

Resultados: El 40,4 % de los estudiantes no realiza ejercicio físico, el 23,9 % de los encuestados está por encima de su peso ideal. El 50,5 % de los participantes de la investigación ingieren frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar.

Autor: Jaramillo, Bermeo, Lara, Quiroga 30

Año/País: 2016 Colombia

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 67

Colectivo/Población: Estudiantes de odontología

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: El dominio que tuvo el puntaje más bajo se obtuvieron de la actividad física, el consumo de alimentos nocivos, el consumo de más de cuatro bebidas alcohólicas en una misma ocasión y también resultaron con un bajo puntaje en el manejo del sueño y del estrés.

Autor: Sabila, Santos Adas Sabilia 31

Año/País: 2015 Brasil

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 114

Colectivo/Población: Estudiantes de Odontología

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: El 7,2 % de estos evitan ingerir alimentos grasos y dulces. Respecto al ejercicio físico el 30 % de los estudiantes refirieron no realizar ejercicio que requería fuerza o estiramiento muscular al menos dos veces por semana.

Autor: Reynaga Fernandez Muñoz Vera 32

Año/País: 2015 México

Tipo de estudio:

Muestra: 995

Colectivo/Población: Estudiantes del área de la salud

Efecto Estudiado: Comportamientos de riesgo, estilo de vida

Resultados: El estudio dio como resultado que 44,5 % de los encuestados realizaban ocasionalmente ejercicio. En cuanto a la alimentación sólo el 19,6 % de los estudiantes reporta consumir un mínimo de cinco frutas al día. Respecto a la bebida, el 29,8 % reporto consumir 2 litros de agua diariamente, mientras que el 25,2 % afirmó consumir refrescos muchas veces.

Autor: Canova- Barrios Quintana Álvarez 33

Año/País: 2018

Tipo de estudio: Revisión sistemática

Muestra: 39

Colectivo/Población: Estudiantes de ciencias de la salud

Efecto Estudiado: Estilos de Vida y su implicación en la salud

Resultados: El estudio constato que los estudiantes de la salud no practican un estilo de vida saludable, además de que presentaban falta Resumen de los artículos. Barrios C. de conocimiento en los hábitos de autocuidado, mostrando a si debilidades en la formación de futuros profesionales y promotores de la salud en las comunidades.

Autor: Tamayo, Cardona, Rodríguez, Escobar, Mejía 34

Año/País: 2015 Colombia

Tipo de estudio: Transversal

Muestra: 205

Colectivo/Población: Estudiantes de Odontología

Efecto Estudiado: Estilo de vida

Resultados: El hábito más saludable es el ejercicio, sin embargo el consumo de alcohol, el sueño, y las habilidades interpersonales fueron los hábitos menos saludables, esto representa un riesgo para la salud de los estudiantes y para sus futuros.

Resumen de los artículos

Barrios C.²¹

Se realizó un estudio Descriptivo de corte transversal con un enfoque cuantitativo, este estudio estuvo constituido por estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de una institución en Santa Marta. El instrumento que se utilizó para recolectar la información fue el cuestionario Fantastic de Wilson Y ciliska en la versión en Español. Este consta de 30 ítems los cuales valoran el estilo de vida del participante en las dimensiones de familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, tabaco, alcohol, y otras drogas, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad y otras conductas.

Este artículo dio como resultado que el 26,21 % de los estudiantes de enfermería refirieron realizar ejercicio físico tres veces por semana, un 74,8 % se encuentra pasado de peso de 0 a 4 kilos, y sólo el 2 % de los estudiantes manifestó ser fumador, mientras que el 87,9 de los encuestados consume más de 12 tragos de alcohol por semana. El 67,8 % se siente incapaz de manejar situaciones estresantes mientras que el 54,2 % se considera positivo u optimista. En conclusión del análisis hecho a los estudiantes de enfermería en Santa Marta, refirieron tener como hábitos de riesgo el consumo alto de alcohol, sedentario, mal manejo del estrés y un mal manejo del sueño. Las mujeres presentan mejores actividades saludables que los hombres.

Romero M. , Silva P. , Torres S. , Vargas E.²²

Estudio descriptivo de corte transversal, basada en una investigación de campo. La información se obtuvo a través de un cuestionario con 23 enunciados basado en las dimensiones de estado nutricional, hábitos alimenticios, sexualidad, descanso y sueño. La encuesta dio como resultado que el 67 % de los estudiantes consumía frutas y verduras 2 veces por semana, el mismo porcentaje de estudiantes consume vegetales una o dos veces por semana, mientras que el 50 % de los encuestados consumen carbohidratos entre 4 y 6 veces por semana , el mismo porcentaje de estudiantes hace 4 comidas al día. Por otro lado el 92

respondió haber recibido siempre educación sobre la sexualidad, aun que sólo el 56 % revelo siempre usar métodos anticonceptivos. Sobre el descanso y sueño 75 % de los estudiantes refirieron casi nunca descansar durante las horas diurnas y que el descanso no es suficiente. El 50 % de los encuestados califico su calidad de vida entre deficiente y muy mala. En conclusión respecto a los hábitos alimenticios un gran porcentajes de los estudiantes de enfermería son saludables ya que consumen frecuentemente los grupos básico, referente a la sexualidad la mayoría ha recibido educación

sobre su sexualidad y la mitad del grupo siempre utilizan métodos anticonceptivos. El hábito saludable con mayor riesgo es el descanso y sueño.

Da Silva I. , Da Penha R. , Silveira G.²³

Es un estudio transversal, que se realizó a 150 estudiantes del área de la salud, el instrumento utilizado fue el cuestionario *fantastic Lifestyle* en su traducción en Portugués. En los resultados se encontró que el 64.1 % de los estudiantes no realizaba actividad física constantemente, el 65.1 % consumía alcohol, mientras que el 83.3 % no hacía uso de drogas ilícitas. El 46.9 % refirió tener un alto bienestar mientras que según la escala WHO el 87.5 % probablemente padezcan depresión.

En conclusión la mayoría de los estudiantes tiene un estilo de vida bueno, un bienestar promedio y un bajo estado de ánimo. Recalca prestar atención a la baja actividad física que realizan los estudiantes y el poco tiempo que tienen para el ocio y recreación.

Gárciaga O. , Surí C. , Rodríguez R.²⁴

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal. Se realizó una encuesta estructurada en tres partes, esta valora la actividad física, alimentación, consumo de alcohol entre otras actitudes para la valoración del estilo de vida saludable.

En los resultados se encontró que los estudiantes tenían un alto consumo de café al igual que de alcohol, mientras que el tabaco tenía un bajo consumo. En cuanto a la actividad física se constató que los hombres realizaban mayor cantidad que las mujeres.

En conclusión la prevalencia de vida de consumo de alcohol en los estudiantes de medicina estudiados es alta, la mitad de los estudiantes realizan actividad física y una tercera parte realiza una buena dieta alimentaria.

Laguado E. , Gómez M. 25

Se realizó un estudio de tipo descriptivo en estudiantes de enfermería en Colombia, el instrumento utilizado fue el cuestionario HPLP II de Nola Pender, el cual cuenta con 52 ítems distribuidos en seis dimensiones: Responsabilidad en salud, actividad física, nutrición, crecimiento espiritual, relaciones interpersonales y manejo del estrés. De los resultados obtenidos se constató que el 27,3 % de los estudiantes presentaban sobrepeso, respecto a la actividad física el 56,5 % realiza de vez en cuando actividades como nadar, bailar. En la dimensión nutrición el 58,2 % de los participantes consume de 2 a 4 porciones de frutas diariamente. Para la dimensión Espiritual el 69,4 % de los estudiantes constató creer que su vida tiene un propósito. En la dimensión de relaciones interpersonales el 47,4 % declaró tener frecuentemente relaciones significativas. Por otra parte en la dimensión del manejo del estrés el 51,9 % de los encuestados afirmaron que solo algunas veces tienen tiempo para relajarse.

En conclusión los estudiantes de enfermería de Colombia en ninguna de las dimensiones se les considera saludable, sin

embargo se incita a tomar medidas debido a la baja actividad física realizada.

Campo, Pombo, Teherán ⁷

Se realizó un estudio de corte transversal, con estudiantes de pregrado en la facultad de medicina. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios, el cual fue diseñado por grupo de investigación Salud y Calidad de vida de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, este está compuesto por siete dimensiones las cuales evalúan: actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, afrontamiento y sexualidad.

En los resultados se encontró que el 61,3 % de los estudiantes no realiza actividad física debido a la pereza, por otra parte el 57.3 % de los estudiantes utiliza su tiempo de ocio para olvidar sus problemas y preocupaciones. El 56,1 % practica una buena alimentación para mantener su salud, en la dimensión de sexualidad el 98 % de los estudiantes utiliza métodos anticonceptivos para prevenir el embarazo y evitar una enfermedad de transmisión sexual. El 50,2 % de los encuestados prefiere no afrontar sus problemas.

En conclusión los estudiantes de pregrado de la facultad de medicina presentan un estilo de vida saludable, exceptuando la actividad física y el tiempo de ocio.

Martínez R., Ordoñez D., Domínguez M., Gómez Z., Cárdenas S.²⁶

Estudio descriptivo de corte transversal, con estudiantes en la licenciatura de Fisioterapia. El instrumento utilizado fue el cuestionario *Fantástico* (Ramírez y Agredo 2012) el cual está conformado por 25 preguntas cerradas, donde explora los diferentes dominios del estilo de vida. La encuesta dio como resultado que el 57 % de los estudiantes refiere un estilo de vida "Bueno", el estilo de vida menos afectado es el del consumo de alcohol y otras drogas, mientras que el dominio de más riesgo era el de actividad física.

Para concluir los estudiantes de fisioterapia evaluados presentan un buen estilo de vida, sin embargo se necesita motivar a los estudiantes a realizar constantemente ejercicio físico.

Morales M. , Gómez V. , García C. , Chaparro L. , Carreño S.²⁷

Se realizó un estudio de tipo descriptivo, con corte transversal, en estudiantes de la carrera de enfermería en México. La herramienta utilizada para la recolección de datos fue el cuestionario sobre estilo de vida saludable y salud en estudiantes universitarios EVISAUN versión 3, el cual utiliza 27 preguntas las cuales indagan en diferentes dominios: Actividad física, estado general de salud y calidad de vida, patrón de descanso y sueño, estrés, consumo de alcohol y tabaco hábitos de alimentación.

La encuesta dio como resultado que el 38,95 % de los estudiantes no realizan ejercicio físico y el 83,01 % no practi-

ca ejercicio debido a la falta de tiempo. Y los que realizan ejercicio sólo lo practican entre 26 y 30 minutos al día. El 59,8 % calificó su calidad de vida como "Bueno". Por otra parte en el dominio de Descanso y sueño el 70,44 % de los encuestados afirma que las horas que duermen no le permiten descansar lo suficiente, mientras que el 47,34 % de los encuestados declararon tener un nivel de estrés medio y que el estrés proviene de las actividades académicas.

En el dominio de hábitos de alimentación se encontró que el 87,3 % de los encuestados consumen ocasionalmente alimentos fritos, mientras que el 69,20 % consumen diariamente alimentos cocidos, además de que el 55,49 estudiantes califica su alimentación como poco saludable esto debido al poco tiempo que poseen, y solo el 39,86 % de los estudiantes consume un litro y medio de agua al día. El 51,64 % de los estudiantes consume alcohol, mientras que solo el 19,03 % de los estudiantes consume tabaco.

En conclusión los estudiantes de Enfermería de la universidad en México tienen un estilo de vida entre bueno y regular.

Morgan S. , Elizondo J.²⁸ Se realizó un estudio transversal, en estudiantes en ciencias medicas en Costa Rica, el instrumento utilizado para recolectar la información fue un cuestionario modificado a partir de Hernandez-Elizondo 2009, donde se estudiaron los hábitos de tabaquismo e ingesta de alcohol; frecuencia de consumo de alimentos (FFQ), y cuestionario de actividad física cotidiana (PAQ). En los resultados se encontró que el 52,91 % de los encuestados ingiere bebidas alcohólicas mientras que sólo el 3,39 % de los estudiantes indicó que fumaba.

En el dominio de alimentación el 21 % de los encuestados consume la recomendación semanal de frutas mientras que de las verduras solo el 8 %. Cuatro de cada 10 participantes del estudio no realizaba ningún tipo de ejercicio y solamente una de cada 5 personas realizaba actividad física diariamente.

En conclusión es urgente implementar estrategias de promoción del ejercicio en esta población universitaria, para prevenir que estos futuros profesionales desarrollen sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas asociadas a la baja actividad física.

Suescún S. , Sandoval C. , Hernandez F., Sepulveda I. , Bernal F. , Corredor S.²⁹

Estudio descriptivo de corte transversal, en estudiantes de terapia respiratoria en Boyacá. Como instrumento se utilizó una encuesta de salud y nutrición sobre hábitos saludables el cual contaba con 10 ítems en donde se evaluaban actividad física, hábitos alimentarios, consumos de psicoactivos y tiempo de sueño. En los resultados se encontró que el 40,4 % de los estudiantes no realiza ejercicio físico, el 23,9 % de los encuestados esta por encima de su peso ideal. El 50,5 % de los participantes de la investigación ingieren frutas verduras, granos y alimentos sin procesar.

Por otro solo lado el 2 % de los encuestados fuma cigarrillos. El 54,1 % se siente muy estresado con frecuencia mientras que solo el 22,0 % de los estudiantes suele dormir entre 7 y 8 horas. Y sólo 31,2 % de los estudiantes ha ido a revisión medica.

En conclusión se encontró que el 61,5 % de los estudiantes de Terapia respiratorio no tienen un estilo de vida saludable.

Jaramillo A. , Bermeo M. , Lara Y. , Quiroga C.³⁰

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, la población de estudio fueron estudiantes de odontología en Colombia. La herramienta utilizada para recaudar información fue el cuestionario Fantástico el cual cuenta con 25 preguntas cerradas.

Los resultados fueron que los estudiantes de la carrera de odontología en Colombia presentaron un estilo de vida bueno, seguido de regular. El dominio que tuvo el puntaje más bajo se obtuvieron de la actividad física, el consumo de alimentos nocivos, el consumo de más de cuatro bebidas alcohólicas en una misma ocasión y también resultaron con un bajo puntaje en el manejo del sueño y del estrés.

Adas T. , Santos A. , Saliba S. , Saliba C.³¹

Se realizó un estudio observaciones analítico de corte transversal, en alumnos de la carrera de Odontología en una universidad de São Paulo. El instrumento utilizado para recolectar la información fue el cuestionario Perfil del Estilo de vida individual PEVI que analiza el estilo de vida de la persona a través de cinco dominios: Nutrición, actividad física, comportamiento preventivo, relacionamiento social y control del estrés.

Como resultado de esta investigación se demostró que los estudiantes de Odontología en el aspecto de nutrición la mayor parte no incluye porciones de frutas y legumbres en su alimentación y sólo el 7,2 % de estos evitan ingerir alimentos grasos y dulces. Respecto al ejercicio físico el 30 % de los estudiantes refirieron no realizar ejercicio que requería fuerza o estiramiento muscular al menos dos veces por semana.

En el dominio de comportamiento preventivo se demostró que el 47,1 % de los estudiantes desconocen de su presión arterial y los niveles de colesterol y no procuran controlarlos. El aspecto con mejor puntuación fue el relacionamiento social ya que el 71,3 % de los estudiantes se siente satisfecho con sus relaciones.

En relación con el control del estrés sólo el 20 % demostraron mantener una discusión si alterarse mientras que el 18,8 % de los encuestados consiguen equilibrar su tiempo dedicado al trabajo con el dedicado al ocio. En conclusión los estudiantes no practican las actividades fundamentales para alcanzar una buena calidad de vida.

Reynaga M., Fernandez M., Muñoz I. , Vera L.³²

Es una investigación realizada a estudiantes universitarios de al área de la salud en Guanajuato México. El instrumento utilizado para dicha investigación fue una encuesta de 14

ítems con preguntas establecidas, los dominios que abarca son actividad física, alimentación, ingesta de bebidas, consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, nivel de estrés y horas de sueño.

El estudio dio como resultado que 44,5 % de los encuestados realizaban ocasionalmente ejercicio. En cuanto a la alimentación sólo el 19,6 % de los estudiantes reporta consumir un mínimo de cinco frutas al día, mientras que el 20,6 % de los estudiantes se salta muchas veces comidas durante el día. Respecto a la bebida, el 29,8 % reportó consumir 2 litros de agua diariamente, mientras que el 25,2 % afirmó consumir refrescos muchas veces. En el dominio de cigarrillos y bebidas alcohólicas los estudiantes reportaron casi nunca consumir este tipo de sustancias.

En el manejo del sueño el 26,8 % de los participantes de la investigación declararon casi nunca dormir 8 horas, además de que el 33,2 % reportó estresarse muchas veces. El 40 % reportó tener sobre peso y haber acudido al médico en los últimos dos años.

En conclusión los estudiantes del área de la salud en Guanajuato presentan varias conductas de riesgo, que a la larga pueden producir patologías.

Canova- Barrios, Quintana, Alvarez³³

Es una revisión sistemática narrativa, los estudios se seleccionaron a través de búsqueda electrónica en las bases de datos de Scielo, Google académico, PubMed y páginas web oficiales (OMS, OPS, ONODOC), buscando como parámetros de búsqueda las palabras: actividad física, consumo de tabaco, sedentario, nutrición, consumo de alcohol, drogas, estudiantes universitarios, jóvenes universitarios, estudiantes del área de la salud, ciencias de la salud. Se encontraron 22 artículos como resultado de la búsqueda, los cuales fueron sistematizados en una tabla.

En conclusión el estudio constató que los estudiantes de la salud no practican un estilo de vida saludable, además de que presentaban falta de conocimiento en los hábitos de autocuidado, mostrando así debilidades en la formación de futuros profesionales y promotores de la salud en las comunidades. En la literatura consultada, se comprobó que numerosos estudios llaman a intervenir en los factores que inciden negativamente en la salud de los estudiantes de las carreras del área de la salud, fomentando así la aplicación de las directrices de las Universidades Promotoras de Salud

Tamayo, Cardona, Rodríguez, Escobar, Mejía³⁴

Es una investigación observacional descriptiva transversal, en la cual se estudió a estudiantes de Odontología en Calí. La herramienta utilizada para la recolección de datos fue el Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios CEVJU-R este está compuesto por tres apartados, valorando así la actividad física, tiempo de ocio, alimentación, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales, sueño, habilidades interpersonales, afrontamiento y estado emocional percibido.

En los resultados se encontró que las prácticas más saludables de los estudiantes fueron el ejercicio y la actividad físicas, mientras que entre las más riesgosas se encontraron el sueño, consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. La mayoría de los estudiantes 40,9 % realiza el ejercicio físico para mantener su figura, por otro lado entre los motivos para no realizar el ejercicio está la pereza con 42,3 %. En la dimensión de tiempo de ocio se encontró que el 39,8 % realiza estas prácticas para sentirse mejor. En el aspecto de alimentación el 36,7 % lo hace adecuadamente para mantener su figura. Por otro lado el 54,4 % de los estudiantes afirmaron consumir alcohol para sentirse mejor, mientras que 25,8 % de los encuestados declaró que consume cigarrillo para ser más sociable. La mayoría de los encuestados (67,6 %) declara no beber alcohol ya que no lo necesita para divertirse.

En la dimensión del sueño el 56,8 % de los participantes declaran que el principal motivo para no dormir las horas necesarias es por que tienen mucha carga académica. El 40,8 % de los estudiantes consideran que el motivo para relacionarse con otras personas es para estar acompañados, mientras que el 45,5 % declara no relacionarse con personas porque prefiere estar solo. El 57,4 % de los encuestados afirman buscar soluciones a sus problemas para no sentir que estos dominan su vida.

En conclusión el hábito más saludable es el ejercicio, sin embargo el consumo de alcohol, el sueño, y las habilidades interpersonales fueron los hábitos menos saludables, esto representa un riesgo para la salud de los estudiantes y para sus futuros pacientes.

Discusión

La entrada de los jóvenes al ambiente Universidad trae consigo una adaptación debido a el estrés producido por las actividades académicas, menor disponibilidad de tiempo libre para el descanso o actividades de ocio, y el cambio de domicilio.

En el estudio realizado en 2015 por Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía³⁴ muestra que la actividad física y el ejercicio es la práctica de estilo de vida más saludable en los estudiantes de Odontología, mientras que Lara, Quiroga, Jaramillo, Bermeo³⁰ tuvieron los puntajes más bajos en esta práctica en estudiantes de la misma licenciatura, estando así de acuerdo con todos los demás artículos estudiados en esta revisión sistemática. Donde afirman que rara vez realizan ejercicio y que sólo la practican en la asignatura de deporte formativo o en caminatas como medio de transporte.

Dentro de la nutrición Adas, Santos, Saliba³¹ afirman que el perfil alimentario del joven universitario no es saludable, debido a que su dieta tiene una frecuente ingestión de alimentos grasos y azucarados, por su parte Jiménez y Elizondo²⁸ demuestran que en los estudiantes de medicina de Costa Rica el consumo de frutas y vegetales es estadísticamente mayor

a las recomendaciones nacionales e internacionales.

En la investigación hecha por Reynaga respecto al consumo de agua declaro que sólo el 29,8 % de agua al día, mientras que Morales afirmo que el 39,8 % de los estudiantes de enfermería en México consumen un litro y medio de agua al día.

En el área de sueño y descanso Morales, Gómez, García, Carreño²⁷ encontraron que los estudiantes de enfermería no reportan dificultades para conciliar el sueño, al contrario de Romero, Silva, Torres²², que afirman que los estudiantes de enfermería un gran porcentaje casi nunca descansa durante las horas de sueño y lo consideran insuficiente.

En cuanto al manejo del estrés Laguado y Gómez²⁵ reportan que los estudiantes de enfermería demuestran un alto nivel de estrés además de que no tienen recursos para afrontarlos, lo cual confirma Morales, Gómez, García, Carreño²⁷ donde los estudiantes de enfermería en México declaran que el nivel alto de estrés se debe a las actividades académicas.

De los hábitos sociales y de ocio como salir a tomar, fumar y consumir algunas otras sustancias Jiménez y Elizondo²⁸ mostraron que existe una alta prevalencia de ingesta de bebidas alcohólicas en los estudiantes de Medicina en Costa Rica, lo cual concuerda con el estudio hecho por Garciaga, Surí y Rodríguez 24 en 2015. Mientras que Canova-Barrios²¹ recalca que los estudiantes de enfermería en Colombia tiene un bajo consumo de tabaco y de drogas ilícitas.

Por su parte Tamayo, Rodríguez, Escobar y Mejía³⁴ mostraron en su estudio que los estudiantes que trabajan y estudian, y los que están casado presentan un estado de alimentación y emocional saludables, además de que presentan mejores hábitos saludables en el consumo de alcohol, cigarrillo y otras drogas ilegales.

Conclusiones

Debido a diferentes factores como el abandono del domicilio familiar, interacción con diferentes personas de diferentes sitios de origen, cambio en sus hábitos alimenticios y en sus hábitos de sueño y descanso, sumando a esto las actividades académicas y el estrés que estas generan, afectan el deseo de los universitarios de mantener un estilo de vida saludable.²¹

La literatura consultada nos muestra que los estudiantes en las diferentes carreras del área de la salud no practican un estilo de vida saludable, a pesar de la educación proporcionada en las instituciones a las que asisten. Además de esto demuestra falta de conocimientos sobre los hábitos de autocuidado, mostrando las debilidades en la formación de los futuros promotores de la salud en las comunidades.

Estas debilidades fomentan la aparición enfermedades crónicas no transmisibles, que pueden interferir para la disminución de discapacidad y mortalidad como consecuencia de estas patologías.

Los futuros profesionales de la salud no practican lo que predicán lo cual dará futuramente como resultado que los pacientes tratados no acaten indicaciones y la dificultad de adherencia a un tratamiento.³³

Podemos constatar que la formación en el área de la salud no es suficiente evidencia para adoptar practicas y hábitos saludables. En estos comportamientos también influyen factores como las motivaciones para realizar o no las prácticas y los recursos que posibilitan o dificultan las prácticas de estos estudiantes.

Finalmente, las universidades y demás instituciones educativas deben involucrar programas de intervención para inducir estilos de vida saludables, enfocados en la realidad de los jóvenes, para hacerlos más efectivos y así lograr que no se presenten problemas de salud en sus estudiantes.³⁰

La poca participación de esta población en actividades físicas, aparte de las clases ofrecidas en la institución, el sedentarismo, el consumo de alcohol, tabaco, y la falta de un descanso adecuado son los principales elementos que se deben abordar y corregir.³¹

Las instituciones universitarias deben de realizar programas para la intervención en el estilo de vida, para evitar futuras patologías. Es importante generar un ambiente donde los estudiantes puedan adquirir hábitos saludables, que las instituciones fortalezcan la promoción de la salud, y que existan espacios apropiados para desarrollar un estilo de vida saludable.²⁵

De igual manera se sugiere sensibilizar a esta población, de manera que se comprometa con el mantenimiento de un estilo de vida saludable, conservando así coherencia con las características de su perfil profesional.²⁷

Referencias

1. World Health Organization. Glosario Promoción de la Salud. Ginebra:1998;1-35.
2. Cedillo L, Correa L, Vela J, Perez L, Huamán M, Gonzales M. Estilo de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Revista Facultad de medicina y humanidades. 2010;16(2):57-65.
3. Aránguiz H, García V, Salas C, Martínez R, Mac N. Estudio descriptivo, comparativo, correlacional del estado nutricional y condición cardiorespiratoria en estudiantes universitarios de Chile. Revchilnutr. 2010;37(1):70-78.
4. Escobar B, Cid P, Saéz K, Buelna V, Contreras D, Godínez B et al. Sentido de Coherencia y estilo de vida promotor de salud en estudiantes del noroeste de México. Av Enfermería. 2019;37(3):313-322.
5. Arguello, M., Bautista, Y., De Castro, K. And Rincón, L.. Estilo de Vida en Estudiantes del área de la Salud de Bucaramanga. Revista de Psicología Universidad de Antioquía, 2016;12(1):1-41.
6. Páez M, Castaño J. Estilo de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. Psicología desde el Caribe. 2010;25(1):155.178.

7. Campo Y, Pombo LM, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*. 2016; 48(3): 301-309.
8. Campo Y, Pombo LM, Teherán A. Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*. 2016; 48(3): 301-309.
9. Culebras J. Importance of water in the hydration of the spanish population: fesnad 2010 document. *Nutricion hospitalaria*. El 1 de enero de 2011;(1):1- 12.
10. Arredondo-García J, Méndez-Herrera A, Medina-Cortina H, Pimentel- Hernández C. Agua: la importancia de una ingesta adecuada en pediatría. *Acta Pediatr Mex*. El 6 de marzo de 2017;38(2):116.
11. Arredondo-García et al. - 2017 - Agua la importancia de una ingesta adecuada en pe.pdf [Internet]. [citado el 7 de febrero de 2020]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm172f.pdf>
12. TCS-09-supl01-14.pdf [Internet]. [citado el 7 de febrero de 2020]. Disponible en: <http://www.trances.es/papers/TCS09supl0114.pdf>
13. OMS | Actividad física [Internet]. WHO.. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
14. Carmona MP, González LM. Importancia del ejercicio físico en la salud ósea durante el crecimiento. *Revistaenfermeríacyl*. El 3 de noviembre de 2016;8(2):18–22.
15. Sánchez Enríquez S, Heredia Chávez P. Determinación del gasto energético diario (GED). In: Enríquez S, Alvarado L, Díaz C, Chávez P. Eds. *Manual de prácticas de laboratorio de bioquímica*, 3e New York, NY: mcgraw-Hill; 2014.
16. DM, mckibbin KM. Promoción de la salud. In: Jameson J, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Longo DL, Loscalzo J. Eds. *Harrison. Principios de Medicina Interna*, 20e New York, NY: mcgraw-Hill;
17. Castro Albarrán JE. Promoción de la salud. In: González Guzmán R, Castro Albarrán JE, Moreno Altamirano L. Eds. *Promoción de la salud en el ciclo de vida* New York, NY: mcgraw-Hill; 2012
18. Scammell TE, Saper CB, Czeisler CA. Trastornos del sueño. In: Jameson J, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Longo DL, Loscalzo J. Eds. *Harrison. Principios de Medicina Interna*, 20e New York, NY: mcgraw-Hill;
19. Pedemonte M, Velluti RA. La vigilia y el sueño. In: Fernández-Tresguerres JA, Ruiz C, Cachofeiro V, Cardinali DP, Escribano E, Gil-Loyaga PE, Juliá V, Teruel F, Pardo M, Menéndez J. Eds. *Fisiología humana*, 4e New York, NY: mcgraw-Hill;2014
20. Organización Mundial de la Salud. Dieta y actividad física. Nota descriptiva. 2013 Mayo (Formato Electrónico). Disponible en:<http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/> Acceso 13 de marzo de 202
21. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre Nutrición. Nota descriptiva. 2012 Febrero (Formato Electrónico). Disponible en:<http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/> Acceso 15 de marzo de 2020
22. Canova-Barrios C. Estilo de vida estudiantes uiversitarios de enfermería en Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*. 2017;14(12):23-32.
23. Romero M, Silva P, Torres S, Vargas E. Estilo de vida de los estudiantes de enfermería. *La revista de enfermería y ciencia de la salud*. 2017;10(2):71-80.
24. Da Silva I, de Penha R, Silveira G. Estilo de vida y bienestar de estudiantes del área de la salud. *Enfermería actual de Costa Rica*. 2018;34(1):67-81.
25. Gárciaga O, Surí C, Rodríguez R. Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*. 2015;41(1):4-17.
26. Laguado E, Gómez M. Estilos de vidas saludables en estudiantes de enfermería de la universidad cooperativa de Colombia. *Hacia la promoción de la Salud*. 2014;19(1):68-83.
27. Martínez R, Ordoñez D, Domínguez M, Gómez Z, Cárdenas S. Estilo de vida de los estudiantes de fisioterapia de una institución universitaria de Bucaramanga. *Movimiento Científico*. 2018;12(1):23-28.
28. Morales M, Gómez V, García C, Chaparro L, Carreño S. Estilo de vida en estudiantes de enfermería del estado de México. *Revista colombiana de Enfermería*. 2018;16(1):14-24.
29. Jiménez S, Elizondo J. Actividad física y otros hábitos de vida de estudiantes de medicina de la universidad de Costa Rica. *Revista de ciencias del ejercicio y salud*. 2016;14(1):1-14.
30. Suescún S, Sandoval C, Hernández F, Arague I, Fagua L, Bernal F et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. *Revista facultad de Medicina*. 2017;65(2):227-231.
31. Lara Y, Quiroga C, Jaramillo A, Berneo M. Estilo de Vida de estudiantes de primer semestre de odontología de una universidad privada, Calí 2016. *Revista de Odontología Mexicana*. 2018;22(3):144-149.
32. Adas T, Santos A, Saliba C, Saliba S. Perfil del estilo de vida individual de estudiantes de primer año de odontología. *Rev.Univ.Salud*. 2015;19(2):258-266.
33. Reynaga M, Fernández M, Muñoz I, Vera L. Percepción de comportamientos de riesgo en universitarios del área de la salud. *Acta Universitaria*. 2015;25(1):44-51.
34. Canova-Barrios C, Quintana M, Álvarez L. Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes de las Ciencias de la Salud: Una revisión sistemática. *Revista científica*. 2018;23(2):98-126.
35. Tamayo J, Rodríguez K, Escobar K, Mejía A. Estilos de vida en estudiantes de Odontología. *Hacia la promoción de la Salud*. 2015;20(2):147-160.