

Calidad de vida de los estudiantes de último año de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad de Morelos

Miriam Nallely Ruiz Tabardillo
Facultad de Ciencias de la Salud
Licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación
Universidad de Morelos

Antecedentes: Los alumnos universitarios son los más propensos a sufrir atentados contra su salud física y mental, esto condiciona su desenvolvimiento académico y su preparación profesional. **Objetivo:** Identificar si existe un número significativo de indicadores de ansiedad. Saber si existe correlación de ciertas variables como el sexo y la edad. Conocer si hay una relación negativa en la calidad de vida y el programa: ¡Quiero vivir sano! **Material y métodos:** Estudio observacional descriptivo, que obtendrá datos de prevalencia, de los fenómenos que se dan en los estudiantes, se utilizó una sola medición. **Población:** alumnos de último año de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos. **Resultados esperados:** No hay una relación positiva entre la calidad de vida que llevan los estudiantes de Pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Morelos y el programa ¡Quiero vivir sano! Que se implementa en su casa de estudios durante los años de programa académico.

Keywords: Calidad de vida, estudiantes universitarios, ansiedad, Estilo de vida saludable

Introducción

El alumno universitario es uno de los individuos más expuestos a estrés, ansiedad, trastornos de alimentación y otras condiciones que los mantienen en un estado no apropiado para un buen rendimiento escolar. Algunos necesitan utilizar tiempo que podría ser de estudio para trabajar y obtener dinero para sobrevivir. En pocas palabras, la calidad de vida del alumno, siempre se ve afectada de alguna u otra manera.

Es cierto que hay programas enfocados en poder brindar una calidad de vida óptima al estudiante, desafortunadamente no todas las instituciones ofrecen este tipo de programas a los alumnos. Los estudiantes universitarios ocupan una posición significativa en la vida pública y en determinados casos, los estudiantes de las ciencias de la salud, constituyen un grupo ejemplar como modelo saludable desde el punto de vista sanitario.¹

Ya que los estudiantes universitarios presentan con mayor frecuencia el riesgo de trastornos mentales en general y ansiedad en particular.² La Universidad de Morelos, ofrece un programa de un “Estilo de Vida Saludable”, esto puede ser para cualquier persona, pero en la institución se trabaja por una calidad de vida y poder tener esa diferencia de otras instituciones.

Durante cuatro años, los alumnos que actualmente cursan su último año de pregrado, han estado viviendo bajo este régimen que la universidad les brinda, la pregunta es; ¿En realidad tiene un efecto en los estudiantes Universitarios? Durante la vida universitaria debieran consolidarse los há-

bitos saludables, supuestamente adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto.³

Antecedentes

Atender la calidad de vida de las personas implica considerar un sinnúmero de factores que permitan entender, de manera contextualizada, la situación particular que cada uno experimenta.⁴ Muchas veces no es el mismo patrón para todos los factores, unos pueden estar deficientes en un aspecto y otros pueden estar en uno diferente. Algunos estudiantes que provienen de lugares lejanos a los centros de estudios universitarios empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables que probablemente en sus casas acostumbraban a consumir en su etapa escolar.³

Este cambio de ritmo de vida, muchas veces puede llegar a consolidarse en algo nuevo y beneficioso, pudiendo lograr tener una calidad de vida, diferente, pero puede lograrse. Cabe destacar que una situación relevante del proceso individual y social desarrollado en el ambiente universitario es el rendimiento estudiantil, el cual se presenta como uno de los problemas más dinámicos para el momento que vive el país; razón por la cual, se ha pensado que algunos elementos involucrados con la calidad de vida tienen alguna relación con el rendimiento, entre ellos se distinguen; poca preparación académica, falta de confianza en sí mismo, hábitos negativos, no tener claro su proyecto de vida, carencias afectivas,

desmotivación, entre otros.⁵

El rendimiento escolar, será en la mayoría de los casos, un reflejo de las situaciones por las que está pasando un alumno, puede ser el más brillante pero si está atravesando un problema de cualquier tipo, se verá en duda su capacidad, y se reflejará en su rendimiento académico, muchos ingresaron a su carrera, solo por complacer a sus padres, o no tienen idea del motivo de su estancia en esa carrera, muchos pierden el rumbo y sentido de lo que están haciendo, y se ven afectados todos los aspectos de su vida que pudieran propiciar una calidad de vida.

No todos los alumnos tienen las mismas oportunidades, algunos, tienen que trabajar durante el periodo vacacional, otros, agregan el periodo de escuela para también trabajar, y otros, no tienen que preocuparse por el aspecto financiero, ya que sus padres o algún tutor pueden hacerse cargo. Es un factor desgastante e influyente en la calidad de vida, por obvias razones, son propensos a estar en una dieta con desnutrición, y esto conecta el aspecto físico.

Dentro de este marco, la calidad de vida se concibe como un concepto relativo, el cual depende de la percepción del individuo y de cada grupo social y de lo que supongan como la situación ideal de bienestar, tomando en cuenta su acceso a un conjunto de bienes y servicios, así como al ejercicio de sus derechos y al respeto de sus valores; es así como cada grupo social identifica las tendencias en materia de bienestar.⁵

Marco Teórico

Calidad de Vida

Gracias al acceso a una gran variedad de información, se pueden tener diferentes definiciones o conceptos de lo que significa realmente calidad de vida. La calidad de vida (CV) es un concepto utilizado para hacer referencia al bienestar social general de los individuos y las sociedades, incluye elementos de riqueza y empleo, de ambiente, de salud física y mental, educación, recreación y pertenencia al grupo social.⁶

Incluir todos los aspectos materiales, salud ya sea física o mental, muchas veces creemos que estas últimas dos no están relacionadas, incluso, existen individuos que no conocen la manera en que se relacionan, y hacen caso omiso a cualquier síntoma o signo que se pueda presentar, pensando que es algo "normal", esto puede ponerlo en una situación aún más grave o difícil de revertir.

En pocas palabras, la calidad de vida es la percepción subjetiva del individuo frente a las oportunidades que le brinda el entorno donde se desarrolla para satisfacer sus necesidades personales y laborales.⁵ Si bien, ya se mencionó antes que no son los mismos factores en todos los individuos, tampoco lo es la manera en que se percibe la situación y como se maneja y sale adelante.

La crianza que cada quien tiene, y como fueron educados o "entrenados", para manejar una situación, define mucho la

calidad de vida de una persona. Algunos pueden estar afrontando diversas dificultades y preocupaciones, pero no se ven muy afectados de acuerdo al nivel al que están sometidos, otros, con un solo problema, sienten que es el final de su tiempo en la tierra, y se ahogan en su propio vaso de agua, sin ver una solución. Es decisión de cada quién, como maneja su vida, y si tendrá una calidad de la misma.

Muchos investigadores reconocen que utilizar la medida de la Calidad de Vida como un indicador puntual y/o evolutivo permite obtener una información valiosa sobre las condiciones de vida de las personas y, sobre todo, de cómo las personas consideran sus propias condiciones de vida.⁷ Teniendo en cuenta que la calidad de vida, resalta las dificultades por las que puede estar pasando una persona, es vital, saber de la misma, muchas veces se hace caso omiso, y se pierde información muy valiosa.

Sería muy desafortunado, hacer a un lado la idea de que la felicidad está relacionada con la calidad de vida, como ya se mencionó, es de suma importancia la manera en que se afrontan las situaciones, si aceptamos que la felicidad es la relación entre las expectativas del individuo y el cumplimiento de las mismas, la Calidad de Vida podría ser un reflejo de la felicidad del individuo.⁶

Es probable que no haya una medida que mida fielmente la CV ya que independientemente de los instrumentos que se utilicen hay que tener en cuenta la subjetividad o factor interno de las personas⁶ pero sí queda claro que arrojará indicios de lo que una persona está pasando, y cómo influye en su vida, la manera que la percibe y como la maneja.

Estilo de Vida Saludable

A nivel mundial, son muchos los datos que nos indican que la mayoría de la población no tiene un estilo de vida saludable, la mayoría opta por una conducta sedentaria, en niños y adultos, en estos tiempos los padres ya no se preocupan tanto porque sus hijos coman adecuadamente, o realicen actividad física, ya que eso quiere decir que tendrán que invertir de su "tiempo" valioso para conseguir dinero, poder o simplemente no están informados.

Los resultados son enfermedades, trastornos, depresión, y la lista pudiera seguir, problemas que comienzan desde la infancia, donde no se da la atención que se debe.

En adultos es diferente, ya que pueden decidir por sí mismos, y pueden existir dos motivos: No tienen la información de lo que puede pasar, o está pasando con su salud (mental y física) o lo saben y hacen caso omiso, pensando que nada de eso les puede pasar a ellos. Llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles³ esto va a seguir y seguir si no se trabaja desde la raíz, pero desgraciadamente, es difícil tratar de reeducar a alguien que toda su vida la ha manejado de cierta manera, para ellos eso es lo correcto y no les harán cambiar de opinión.

Los hábitos de vida saludable en nuestra población, provocan una serie de consecuencias que perjudican el estado de salud de las personas y finalmente influyen en su calidad de vida.³ Tratar de cambiar hábitos, es de las cosas más difíciles, es un trabajo de paciencia y constancia, pero se puede lograr.

Programa ¡Quiero Vivir Sano!

Hoy en día los mayores problemas de salud pública en México son la diabetes, el sobrepeso y la obesidad.⁷ Se promueve la implementación de un Estilo de Vida Saludable en la mayoría de los estados, se utiliza la propaganda de prevención, pero debido a factores culturales, la mayoría de la población no tiene estos hábitos que, en realidad, son de prevención para futuros padecimientos que pueden llegar a ser mortales.

El programa "8 Hábitos Saludables" de Quiero ¡Vivir Sano! causa cambios significativos y favorables en los valores de colesterol total, LDL, triglicéridos, glucosa en ayunas, peso, índice de masa corporal y circunferencia abdominal. Además de tener un efecto positivo y significativo en la adquisición de hábitos y conductas saludables en los participantes voluntarios de la región Norte de México.⁷

Los principios de "Quiero Vivir Sano" están basados en actividad física al aire libre, alimentación de origen vegetal, consumo abundante de agua, manejo de estrés, actitud positiva, descanso, aire fresco y confianza en Dios. Los participantes forman nuevos hábitos a medida que adquieren nuevos conocimientos y los ponen en práctica.⁸ La medicina por muchos años se ha centrado en el área curativa; pero hoy en día la medicina preventiva, a través de un Estilo de Vida Saludable (EVS), es el pilar del tratamiento a largo plazo de las enfermedades. El programa de "8 Hábitos Saludables" (8HS) sugiere algunas intervenciones que inciden sobre los cuatro aspectos de la Salud Integral y así promueve la ganancia de un EVS.⁷

Agua

Se nos ha hablado mucho de la importancia del agua para nuestra función adecuada del cuerpo, pero muy pocas veces hacemos caso a las recomendaciones que se nos dan, ya que simplemente "no nos da sed" o nos da pereza estar cargando con una botella de agua todo el tiempo. Nuestro organismo es un complejo hídrico que absorbe, transporta y elimina agua constantemente.⁹

La mayoría de nuestras funciones a nivel celular requieren de agua, para su buen funcionamiento y evitar desencadenar enfermedades. Así como todo, se debe evitar el exceso, y con la calidad de líquido que ingerimos, debe ser incolora, no tener olor ni gusto, de preferencia agua tratada o hervida, o filtrada y guardada en un lugar tapado y lejos de animales domésticos o productos químicos. La ingesta de agua contaminada también podría ser fatal para el que la consume.⁹ necesitamos agua para realizar todas las actividades diarias

coordinadas por los órganos, tejidos y células.⁹ Al tomar poca agua, propiciamos la creación de cálculos renales, una circulación sanguínea deficiente y entre otras complicaciones que se pudieran presentar.

Algunos de los beneficios de ingerir agua de manera adecuada son los siguientes:

1. Ayuda a las células a metabolizar la energía de los alimentos.
2. Regula la temperatura del cuerpo.
3. Desintoxica. A partir de los 25 años, el cuerpo comienza a perder agua naturalmente llegando a un 30 % de pérdida en la vejez. Como los riñones también trabajan menos, dejan de filtrar las toxinas como deberían. Así, el hígado también es perjudicado.
4. Acelera el proceso de adelgazamiento. Para quemar calorías es necesaria la presencia de agua en el proceso del metabolismo.
5. Combate el estrés que sobrecarga nuestro sistema neurológico. El estrés produce mayor cantidad de radicales libres que aceleran nuestro envejecimiento.
6. Lubrica las articulaciones y mejora el funcionamiento muscular. La falta de agua es el factor número uno de la fatiga durante el día.
7. Es rica en sales minerales, como potasio, magnesio, calcio y sodio.
8. Combate la flacidez porque aumenta la producción del colágeno y mejora la circulación sanguínea, mejorando así el tratamiento de la celulitis.
9. Mejora el funcionamiento del intestino.
10. Ayuda a combatir el acné.
11. Reduce la celulitis y estrías.⁹

Con relación al invierno y verano: se debe tomar agua tanto en los días calurosos como en los días fríos. Es equivocado creer que en invierno el cuerpo no necesita agua. En verano la cantidad de agua llega a ser mayor puesto que la eliminación es más rápida por la transpiración,⁹ pero no se debe esperar a sentir sed, ya que esto indica que ya existe una deshidratación.

Descanso

El descanso es lo más importante para la reparación del cuerpo, repara los tejidos, y da una sensación de renovación. Debemos tener en cuenta que no podemos "recuperar" las horas que hemos perdido al no dormir adecuadamente, ya que estás no volverán. El daño está hecho, pero se puede mejorar obteniendo los siguientes beneficios:

1. Memoria: Solo aprende quien duerme.
2. Estimula la creatividad.
3. El organismo aprovecha a recuperarse del cansancio físico, a través del relajamiento muscular.
4. Crecimiento: Es principalmente en la noche que se produce la hormona del crecimiento.

5.El sistema inmunológico también se recupera: Durante el reposo se acelera la producción de los mecanismos de defensa contra infecciones.

6.Solución de problemas: De acuerdo con un Neurólogo de la Universidad de Harvard: “Mientras dormimos, el cerebro conecta datos que acaba de guardar con otros acumulados al pasar los años. Con esa red de información somos capaces de encontrar solución a situaciones que, cuando estamos despiertos, parecen no tener solución.” El sueño expande los caminos para la comunicación entre las regiones del cerebro.⁹

Si no tenemos el descanso suficiente se nos podrán presentar las siguientes complicaciones; (a) disminución de los reflejos y (b) disminución de la concentración, (c) quien no duerme bien consume más calorías, estudios realizados por investigadores franceses relacionan la reducción de horas del sueño con el aumento de apetito, (d) irritabilidad.⁹

Es común en personas que llevan un ritmo de trabajo o estudio que involucra interrumpir las horas ya recomendadas de sueño, encontrar estas situaciones. Por eso, debemos apartar y dar prioridad a lo que nos mantiene funcionando.

Ejercicio

La práctica regular de actividad física parece relacionarse con efectos beneficiosos, tanto físicos como psicológicos. Por otro lado, existe abundante investigación que avalla la práctica de actividad física como factor de protección ante problemas médicos, como cardiopatía isquémica, HTA, ACV y osteoporosis, y psicológicos como ansiedad, depresión y demencia.

Además, el ejercicio físico contribuye a aumentar el bienestar psicológico, y proporciona beneficios en la densidad ósea de los practicantes, incrementando la densidad mineral ósea en las primeras etapas de la vida y ralentizando la pérdida de masa ósea en personas mayores de 50 años.¹⁰

Existe demasiada información sobre ejercicio o actividad física, recomendaciones, tipos de ejercicios, incluso personas que se dedican a la enseñanza de la misma. Muchas personas lo hacen por motivos estéticos, pero la realidad es que, mantenernos activos, nos mantiene con vida.

La recomendación del ejercicio físico como técnica de prevención de enfermedades cardiovasculares y factor primordial en la promoción de la salud, se ha establecido de forma definitiva por parte de los profesionales sanitarios que proponen la actividad física moderada y una dieta equilibrada como principales factores de protección.¹¹

No se debe pasar por alto que nosotros mismos podemos estar padeciendo en este momento alguna de estas complicaciones y no tener idea, o saber que la tenemos y hacer caso omiso. La recomendación del ejercicio físico como estrategia de prevención y promoción de la salud se ha establecido tanto en el ámbito sanitario como en el psicológico.¹¹

No se debe esperar a estar ya en una situación crítica para

poder estar activos, no hay necesidad de esperar a tanto, si se puede evitar. Estamos tan acostumbrados a esperar que nos llegue toda la desgracia, y no enfocarnos en que no llegue. El ejercicio aeróbico continuo de 30 a 60 minutos de cinco a siete veces a la semana está asociado a una pérdida de peso significativa y a un mayor mantenimiento del peso perdido,⁷ ya sea por estética, amor propio, o salud, debemos estar activos, simplemente caminar, salir a pasear a la mascota, convivir con tus hijos o seres queridos, esto va a provocar que más personas se sumen a un ritmo activo y así evitaremos complicaciones en la salud.

Desafortunadamente, hay muchas personas que optan por un estilo sedentario, totalmente opuesto a algo activo que involucre tiempo, piensan que es normal tener ese gran acúmulo de grasa abdominal con el paso del tiempo, pero en realidad es algo que se puede evitar, el estilo de vida sedentario promueve el sobrepeso y la obesidad, incrementando significativamente la mortalidad prematura y el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles, además de reducir la calidad de vida.⁷

Como ya se mencionó, no hay necesidad de llegar a situaciones extremas, en la actualidad ya hay niños, con estos problemas solo por negligencia de los padres, por eso se deben fomentar los beneficios que conlleva:

1. Retarda el deterioro físico y el proceso de envejecimiento.
2. Es una herramienta importante en el combate del estrés.
3. Facilita el relajamiento, ayudando a la hora de dormir.
4. Aumenta la oxigenación del corazón y del cerebro.
5. Activa la circulación de la sangre.
6. Previene y disminuye la depresión.
7. Disminuye el colesterol.
8. Da más energía física y ánimo.
9. Aumenta la producción de betaendorfina, que son hormonas que producen un estado de bienestar y buen humor.
10. Ayuda en la digestión y disminuye el estreñimiento.
11. Ayuda a prevenir enfermedades del corazón.⁹

Sabiendo todo esto, no es apropiado ignorar que un simple hábito, pueda salvarnos incluso de una situación mortal.

Luz Solar

La energía de la luz solar ha sido esencial para la vida en la Tierra. Ella entrega luz visible para la fotosíntesis de las plantas. Los rayos infrarrojos entregan calor. La luz visible es la parte del espectro que nuestros ojos necesitan para ver, y también regula nuestro ritmo biológico llamado Ciclo Circadiano.⁹ Relacionado al descanso, es importante tener un equilibrio en estos dos, ya que, como todo, en exceso nos puede perjudicar, se necesita tener cuidado en las horas de exposición, y el tiempo y estar siempre protegidos, el mejor horario para tomar sol es antes de las 10 de la mañana y después de las 16 horas.⁹

El estado de ánimo puede depender de la luz solar, así que, tomar unos minutos para dar una caminata corta, traerá un mejor rendimiento en todo lo que hagamos.

Aire

Un individuo puede estar algunos días sin alimentarse, pero no sin respirar. Es una función vital. La respiración es el primer acto del ser humano al nacer, y el último al morir. La cual se repite incesante y automáticamente hasta el final de la vida. El acto de respirar está compuesto de dos partes: inhalar (tomar aire) y exhalar (soltar aire). La respiración es el proceso por el cual introducimos oxígeno al organismo. Ese oxígeno es llevado a través de la sangre a cada célula y a su vez a cada órgano. Los iones negativos que se encuentran en el aire fresco activan las células defensivas y reducen el número de enfermedades que causan los microbios en el aire.⁹

Incluso, una manera incorrecta de respirar puede traer complicaciones físicas, que general-mente ignoramos. Es importante también tener en cuenta un ambiente con el aire más parecido a puro, que se pueda encontrar, ya que inhalar aire contaminado puede provocar un daño, y no un beneficio. Nuestro cuerpo es muy perfecto, no necesitamos pensar para poder respirar, todo funciona de forma automática. El aire puro es un remedio natural que purifica la sangre y nuestra vida.⁹ El aire puro es necesario para la renovación de la sangre y muchas funciones a nivel celular de nuestro cuerpo.

Beneficios:

1. Los pulmones renuevan la sangre sucia que viene de los tejidos, y la llenan de oxígeno que se obtiene de la respiración para que vaya a nutrir todas las partes del cuerpo.
2. Necesitamos de miles de metros cúbicos de oxígeno, todos los días, para airear todas las células del cuerpo.
3. Es importante hasta en la nutrición. Existen nutrientes que no serían aprovechados sin la presencia del oxígeno.
4. Calma, relaja.
5. Minimiza los dolores del parto.
6. Aclara los pensamientos.
7. Al respirar profundamente, aumenta la producción de endorfinas que son hormonas mediadoras de la estimulación de la inmunidad, del estado de bienestar y de la disminución del dolor.
8. La práctica de una respiración correcta (respiración abdominal) termina con el ciclo de la ansiedad.⁹ Respirar de manera adecuada, y en el ambiente correcto, nos podrá beneficiar en gran manera.

Nutrición

Este punto, es muy extenso ya que se tienen muchas ideas de lo que sería una alimentación correcta, pero en este programa, se fundamenta que la alimentación adecuada es la vegetariana, enfocándose en la calidad del alimento y no la cantidad, ya que podemos estar saciados, pero no bien nutridos. Los alimentos poseen nutrientes que dan energía y participan

en el funcionamiento de nuestro cuerpo.⁹ Tener una buena alimentación incluyendo los grupos alimenticios necesarios como carbohidratos, proteínas, lípidos y grasas, etcétera, todo esto en cantidades adecuadas nos pueden aportar los siguientes beneficios:

1. Bienestar de nuestro cuerpo.
2. Rápido y mejor raciocinio.
3. Buen humor y disposición.
4. Disminución del riesgo de obtener cáncer, diabetes y enfermedades coronarias.
5. Longevidad: Vivir más y mejor.⁹

Este factor es de los más importantes al momento de una condición de obesidad, está relacionada con el nivel de ejercicio que realicemos, procurar ingerir lo proporcional a lo que se mueve, es importante acercarse a la asesoría de un experto en el tema.

Temperancia

Como se ha estado mencionando, es importante cuidar no excederse ya que nada en exceso es bueno, incluso lo que pensamos que es lo mejor. No tenemos por qué consumir, o realizar más de lo que necesitamos, a esto se le puede llamar temperancia, uso moderado de todo cuanto sea bueno y la abstención completa de todo cuanto sea perjudicial.

Equilibrio, dominio propio y prudencia, todas estas palabras expresan como debiéramos conducir nuestra vida. Tener un control y equilibrio de lo que manejamos es vital, nos hace estar conscientes de lo que hacemos, pensamos, o hablamos, el equilibrio es importante para todo en la vida: en la alimentación, el sueño, el trabajo, el ejercicio, en las relaciones, en pocas palabras, debemos hacer las cosas de una forma equilibrada.⁹

Esperanza en Dios

Muchos tienen diferentes creencias, religiones, o costumbres, pero solo hay una cosa que nos hace seguir de pie: Creer en algo. No hay motivación si no se cree en algo. Tener la esperanza y confianza de que tenemos un Dios, un ser que creó todo, con la complejidad con la que existe y lo hace funcionar, no hay palabras para describir que fue por un simple accidente.

Creer en que alguien vela por ti, es totalmente beneficioso para la salud mental, y bienestar en general. El efecto reductor de la ansiedad por el ejercicio físico se evidencia tanto en la población normal como en aquella con trastornos psicopatológicos relacionados con esta dimensión.¹¹ Pensamientos positivos de esperanza, amor, alegría, una simple sonrisa, situaciones de buen humor, buenos sentimientos, buenos recuerdos, palabras de apoyo e incentivo, la fe, son factores importantes para que el cuerpo produzca las betaendorfinas.

Betaendorfinas son sustancias que tienen la función de:

- Calmar y relajar la mente.
- Aliviar el dolor.
- Mejorar el humor.

- Aumentar la actividad del sistema inmunológico, aumentando ciertas defensas en el cuerpo contra los micro organismos. Ese optimismo y el corazón alegre son importantes, porque está fundamentado en el conocimiento de que Dios está al control de nuestra vida.⁹

Ansiedad

El período universitario es una etapa de cambios educativos, sociales, familiares, alimentarios y emocionales.¹² Es por esto que los estudiantes se generan expectativas grandes, tienen esa ilusión de planear tu recorrido por su preparación académica, significa un crecimiento personal y un cambio de etapa en su vida. El inicio de la vida universitaria trae consigo cambios en la cotidianidad de los estudiantes que se asocian a la ansiedad,¹³ esto es algo que no se tiene muy en cuenta al momento de generación de expectativa, y planeación de vida estudiantil. En ocasiones, los estudiantes ignoran los principales rasgos que conlleva la ansiedad, por la falta de conocimiento, o inexperiencia.

Algunas veces, es hasta el momento en el que reconocen que las cosas no están saliendo de acuerdo a lo planeado, que comienzan a prestar atención a su condición. El rasgo central de la ansiedad es el intenso malestar interior, el sentimiento que tiene el sujeto de no ser capaz de controlar los sucesos futuros. La persona tiende a centrarse sólo en el presente y a abordar las tareas de una en una. Los síntomas físicos son tensión muscular, sudor en las palmas de las manos, molestias estomacales, respiración entrecortada, sensación de desmayo inminente y taquicardia.¹⁴

Posterior a esto, se pierde la capacidad o inteligencia emocional para poder controlar estos rasgos, muchas veces pueden lograr el control sobre esto, en otras ocasiones no, es por eso que los universitarios constituyen un grupo de riesgo para la ansiedad por sus exigencias psicológicas, sociales, académicas y elevado estrés.²

La ansiedad se genera desde la timidez en la niñez, es por eso que todos los individuos experimentan ansiedad en alguna etapa de su vida; esta se caracteriza por una sensación de aprensión difusa, desagradable y vaga, que se manifiesta por la incapacidad de estar sentado o de pie durante un tiempo, y a menudo se acompaña de síntomas vegetativos como cefalea, diaforesis, taquicardia, opresión torácica, malestar epigástrico e inquietud.²

Ciertamente, no en todas las etapas se verán los mismos factores, los factores ambientales que originan la ansiedad social pueden incluir eventos sociales traumáticos, tales como enfermedades de la niñez, y rechazo de los pares en la escuela o en su vecindad. En cuanto a los factores de desarrollo, la ansiedad social se atribuye a las experiencias negativas de críticas y desaprobación que reciben las personas a través de su crecimiento.¹⁵

Cada cabeza es un mundo diferente, cada individuo percibe las cosas de manera distinta a los demás, si bien, se puede crecer bajo una misma influencia y la manera de mane-

jar las situaciones puede ser similar, las personas ansiosas y depresivas perciben de forma distorsionada al mundo, a sí mismos y al futuro; ésta sería la causa de una sensación subjetiva de inseguridad, incompetencia, nerviosismo, angustia, irritabilidad, hipervigilancia, inquietud, preocupación, miedo, agobio, sobreestimación del grado de peligro, pánico, atención selectiva a lo amenazante, interpretación catastrófica de los sucesos, disfunción de la capacidad de memoria y concentración.¹³

Esto, afecta de manera directa el bienestar estudiante, por esto la elevada frecuencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios está relacionada con factores sociales, familiares y por el estrés académico.¹⁶ A esto, se suma un importante factor, la depresión, que es una respuesta psicológica del paciente en la medida en que comienza a enfrentarse a las significativas limitaciones que se van presentando para realizar las actividades de la vida diaria, y el esfuerzo exigido para ajustarse a esas condiciones de incapacitación.¹⁷

Cuando un individuo se ve afectado en sus actividades de la vida diaria, se está hablando de un estado preocupante, siendo visto desde cualquier ámbito, en esta situación, la ansiedad se caracteriza por un intenso malestar interior que la persona no es capaz de controlar, esta última suele aparecer en algunos casos como síntoma de la depresión.¹⁴

Es importante resaltar la importancia de la capacidad del individuo para sobrellevar esta condición, ya que si se pierde el control, o simplemente no se tiene conocimiento o medios para sobrellevar la situación, puede generar un miedo incontrolable, he aquí una pequeña diferencia entre ambas condiciones, si el estímulo no representa un peligro real proporcional a la reacción, podemos hablar de ansiedad (desproporcionadamente intensa), mientras que en el miedo el peligro es real y proporcional a la reacción de miedo.¹⁸

Es por esta razón, que se debe procurar que el individuo tenga la adecuada inteligencia emocional para sobrellevar su condición. El concepto de inteligencia emocional implica la habilidad para percibir y valorar con exactitud las emociones, la habilidad para acceder y generar sentimientos, la habilidad para comprender la emoción y el conocimiento emocional y la habilidad para regular las emociones.¹⁹ De esta manera, es mucho más favorable para el individuo, manejar cualquier crisis de ansiedad, o situación percibida como peligro, y poder pensar en una solución.

Dolor de cabeza

Los datos disponibles señalan que los trastorno de ansiedad y los trastornos depresivos son muy comunes en los pacientes con migraña,²⁰ aunque el dolor es algo muy subjetivo, entender las vías que subyacen para la percepción del dolor aporta muchas pistas para su mejor control.

Según indica, el dolor no es experimentado por todas las personas de la misma manera, por lo que sugiere que se consideren los aspectos neurofisiológicos, hormonales, culturales, contextuales y psicológicos involucrados.⁴ el dolor no

debe ser reducido a la neurofisiología o a la farmacogenética existe un elevado porcentaje de pacientes con un inadecuado manejo del dolor, lo que repercute en una mayor limitación en la realización de las actividades diarias. El dolor forma parte de la vida cotidiana de muchos seres humanos alrededor del mundo, muchos de los cuales se encuentran hospitalizados por diversas razones. Sin duda alguna, la calidad de vida de estos puede verse deteriorada por la intensidad del dolor que perciben o experimentan; asunto que debe ser atendido por el equipo multidisciplinario de las instituciones hospitalarias.⁴ Los factores psicológicos pueden desencadenar o agravar los episodios de cefalea; la migraña se asociaba a depresión, acompañada o no de ansiedad importante;²⁰

Rendimiento académico

El primer año de estudios en la vida de un universitario es el más importante y retador porque durante este tiempo se establecen las bases de lo que será su experiencia universitaria y su formación profesional. Su estilo de vida cambia drásticamente; se expone a nuevos retos y experiencias.¹⁵

El principal reto que los estudiantes universitarios enfrentan es tener éxito en sus estudios, esto es, aprobar semestre tras semestre las asignaturas que cursan para concluir la carrera, titularse y poder insertarse en el mercado laboral.²¹ La etapa de desarrollo en la que se encuentran se considera como un periodo de estrés, y además como un periodo para aprender a afrontarlo a través de un doloroso proceso de ensayo y error lo cual les hace más vulnerables a las situaciones estresantes, y conlleva por tanto la aparición de sintomatología.²¹

Las horas frente a la pantalla pueden tener un impacto negativo en las relaciones personales.²² Los altos niveles de estrés psicológica reducen la eficacia en las tareas escolares, contribuyen al desarrollo de malos hábitos, y pueden producir resultados negativos a largo plazo que incluyen ausentismo, ejecución académica pobre, deserción y fracaso escolar, ideaciones suicidas, consumo de alcohol y tabaco, así como otras adicciones y delincuencia.¹³

Los estudiantes universitarios se encuentran cotidianamente inmersos en situaciones académicas estresantes, como evaluaciones, realización de tareas, trabajos y exposiciones, entre otras.²¹

Los trastornos depresivos y ansiosos en estudiantes universitarios presentan una mayor tasa en comparación con la población general. Este aumento se debe a que en el ambiente universitario se ponen a prueba competencias y habilidades para alcanzar los objetivos durante el periodo de formación profesional, sometiendo continuamente al estudiante a una gran carga de exigencias académicas, nuevas responsabilidades, evaluaciones, realización de trabajos, algunas veces desarraigo, así como presiones familiares, económicas y sociales, que al interactuar con factores identificados como de riesgo para la presencia de ansiedad y depresión (como el sexo, antecedentes familiares y personales de depresión,

diagnóstico de enfermedad grave, muerte de un ser querido, separación de los padres y el consumo de alcohol), pudieran causar eventualmente un deterioro en su salud mental.²³

El éxito en los estudios depende tanto de factores económicos y personales como de psicológicos o emocionales.²¹

Durante este tiempo, el individuo atraviesa una serie de procesos para su propia formación, no simplemente académica ya que, el potencial profesional se encuentra en proceso de formación y organización de lo que será su plan de vida, el cual se encuentra sujeto a una mejora que coadyuvará a futuro en los procesos de transformación que realizará en los ámbitos sociales, políticos, económicos, tecnológicos y personales.²⁴

Dentro de los factores personales se encuentran las condiciones de salud, tiempo dedicado al estudio, esfuerzo, dedicación, capacidad de trabajo, entre otros. Por último, dentro de los psicológicos o emocionales que influyen de manera positiva o bien interfiriendo con el rendimiento académico, se encuentran la inteligencia, la motivación, las preocupaciones, el estrés, la ansiedad y en casos extremos la depresión, los cuales minan la salud y la capacidad de concentración en los estudios.²¹

La relación entre la ansiedad ante los exámenes y el rendimiento académico, llegando a la conclusión de que los sujetos con un alto nivel de ansiedad se suelen centrar más en sus propios pensamientos y temores que en la tarea del examen. A partir de entonces, se incrementa el interés por explicar qué nivel de relación hay y qué procesos están implicados. El proceso cognitivo por el cual la ansiedad produce deterioro del rendimiento académico proviene de que los sujetos focalizan su atención en aspectos internos, como son sus pensamientos negativos, y no en la tarea. Los efectos que la ansiedad tiene sobre el rendimiento son bastante claros, y se producen fundamentalmente ante determinadas condiciones: cuando las instrucciones son amenazantes (p. ej.: de este examen depende tu futuro, si suspendes tendrás que repetir...); cuando hay presión de tiempo, sobre todo, cuando el tiempo para su realización es corto, o cuando la tarea es compleja y requiere de un alto nivel de concentración. Ante estas condiciones el estudiante ansioso presentará una reducción considerable de su rendimiento.²⁵

El arousal, es considerado como componente común a toda motivación y estimulación. Un incremento de arousal puede ser producido por estimulaciones no relacionadas con la ansiedad. El arousal sería una reacción del organismo ante cualquier forma de estimulación intensa, habiendo sido definido generalmente como nivel general de activación, que sería común a las distintas emociones y no específico de la ansiedad.

Bajo un estado emocional elevado, la reacción fisiológica sería causada por la activación general, mientras que la experiencia subjetiva del individuo etiquetaría a nivel cognitivo la emoción específica que se esté sintiendo.¹⁸

Planteamiento del problema

Se conoce la importancia que da la universidad a un Estilo de Vida Saludable, y se promociona en muchos lugares, incluso, fuera del estado, es algo grande. Los alumnos son sometidos a grandes cantidades de estrés, o situaciones en las que no son muy favorables para ellos, carecen de tiempo para cuidarse a sí mismos. Teniendo en cuenta estos factores, surge la pregunta: ¿El programa Quiero Vivir sano generó un impacto en la calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Montemorelos?

Justificación e importancia

Los individuos que se preparan para un servicio tan exigente como es el área de la salud, deberían obtener mayor cuidado, ya que son un testimonio para las personas que van a ayudar. La salud de los estudiantes se puede ver comprometida al estar sometidos a niveles de estrés, ansiedad, y presión. Asegurar que, durante su estancia en la facultad, lleven un estilo de vida apto para sobrellevar estas cargas, es necesario para poder obtener mejores resultados, tanto en el presente, como en un futuro. De esta manera el alumno podrá retener mejor la información, aprender de una manera más adecuada y duradera y proyectar eso en un futuro.

Propósito

Muchos estudiantes disminuyen su calidad de vida, aún con los programas que se les proporcione, en un futuro se puede reestructurar esta manera de sobrellevar la presión que esto conlleva, poder adquirir ese beneficio de un aprendizaje extra, y poder transmitir eso a sus futuros pacientes.

Objetivo General

Identificar las condiciones en las que se encuentran los estudiantes que han cursado todo su programa académico relacionado a salud, y calidad de vida percibidos.

Objetivos específicos

- Identificar si existe un número significativo de Indicadores de ansiedad.
- Conocer si existe alguna diferencia en la frecuencia de los síntomas según el género.
- Conocer si existe alguna diferencia en la frecuencia de los síntomas según la edad.
- Saber si existe correlación de ansiedad con el sexo y edad.
- Saber si existe correlación de dolor de cabeza con el sexo y edad.
- Saber si existe correlación del rendimiento académico influenciado por la salud con el sexo y edad.

Hipótesis

Ho: Hay una relación positiva entre la calidad de vida que llevan los estudiantes de Pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Montemorelos y el programa ¡Quiero vivir sano! Que se implementa en su casa de estudios durante los años de programa académico.

Ha: No hay una relación positiva entre la calidad de vida que llevan los estudiantes de Pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Montemorelos y el programa ¡Quiero vivir sano! Que se implementa en su casa de estudios durante los años de programa académico.

Metodología

Diseño del estudio

Estudio observacional descriptivo, que obtendrá datos de prevalencia, de los fenómenos que se dan en los estudiantes, utilizando una sola medición, de la cual se espera encontrar los resultados reales en la actualidad.

Población de estudio

Se busca una población de estudiantes, que cursen su último año en la Facultad de Ciencias de la Salud de pregrado en la Universidad de Montemorelos.

Criterios de Inclusión:

- Alumnos de la Facultad de Ciencias de la Salud
- Alumnos con carga académica completa

Criterios de exclusión:

- Alumnos que no pertenezcan a la Facultad de Ciencias de la salud.
- Alumnos con Carga académica irregular

Criterios de eliminación

- Individuos ajenos a la Universidad.
- Alumnos que no cursen el último año de pregrado.
- Alumnos que no pertenezcan a la Facultad de Ciencias de la Salud

Muestra

Técnica muestral. Se utilizó una técnica muestral no probabilística.

Cálculo del tamaño de la muestra

Se realiza un muestreo por juicios porque la población es pequeña, se incluyó a todo N= que cumplía los criterios de inclusión, por lo que no se realizará cálculo de tamaño de la muestra.

Operacionalización de las variables

Nombre de la variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Fuentes de información
Género/Sexo	Característica fisiológicas y biológicas que definen al hombre y a la mujer.	Sexo: 1.Masculino 2.Femenino	Nominal.	Encuesta
Edad	Es la cronología desde nacimiento hasta la fecha.	Años de vida del paciente	Escala.	Encuesta.
Programa de estudios/ Licenciatura	Título académico que se obtiene al acabar una carrera universitaria de más de tres años.	1.Médico Cirujano 2.Terapia Física y Rehabilitación 3.Enfermería 4.Nutrición y dietética 5.Químico Clínico Biólogo 6. Químico en Alimentos	Escala cualitativa ordinal	Expediente
Ansiedad	Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.	1.Nunca 2.Casi nunca 3.A veces 4.Casi siempre 5.Siempre	Escala	Encuesta
Dolor de cabeza	Sensación dolorosa en cualquier parte de la cabeza, que va desde un dolor agudo a un dolor leve y puede ocurrir con otros síntomas.	1.Nunca 2.Casi nunca 3.A veces 4.Casi siempre 5.Siempre	Escala	Encuesta

Instrumentos de medición

Escala de calidad de vida de CERVANTES: Esta escala evalúa la calidad de vida especialmente en mujeres, especialmente los síntomas que conlleva la menopausia. Aborda la sintomatología psicomotora, salud y envejecimiento, sexualidad, relación de pareja y dominio psíquico de algunas Enfermedades Endocrinas, nutricionales y metabólicas. Por tal motivo ha sido reducida y adaptada al propósito de esa investigación, ya que presenta diversos determinantes de la calidad de vida en una persona.

Recolección de datos

Se realizó una sola aplicación de un test reducido y adaptado de calidad de vida de Cervantes a cada estudiante, que recolectará los datos más aproximado a lo real, de las condiciones en las que se encuentra, respecto a salud, y calidad de vida por medio de Google Forms, en la cual se realizó la recolección de datos. Posteriormente se concentraron los datos en el programa Excel donde se realizó una base de datos. Por último, se transferirán dichos datos al paquete estadístico IBM SPSS Statistics 20 para su análisis.

Estrategia de Análisis de datos

Se realizó un análisis de acuerdo a la Frecuencia de las respuestas en las diferentes preguntas, se clasificaron de acuerdo a la edad, género y la correlación de los síntomas según el género y edad.

- De la estadística descriptiva se obtendrá la media y desviación estándar de las variables cuantitativas, así como las frecuencias a manera de porcentajes del resto de las variables.

- a) Se correlacionarán las variables ordinales con el coeficiente
 - a. Rho de Spearman (si n+10).
 - b) Se compararán medias de variables
 - a. Independientes

c) Se realizará la prueba t de Student (t test) debido al tamaño de la muestra

Resultados

Resultados generales: Se realizó el estudio a un total de 104 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, de los cuales 56 fueron Mujeres, y 47 hombres, 5 de la Licenciatura en Nutrición y Dietética, 24 de la licenciatura en Terapia Física y Rehabilitación, 7 de la licenciatura en Químico Clínico Biólogo y Químico de Alimentos, 6 de la Licenciatura en Enfermería y 62 de Médico Cirujano.

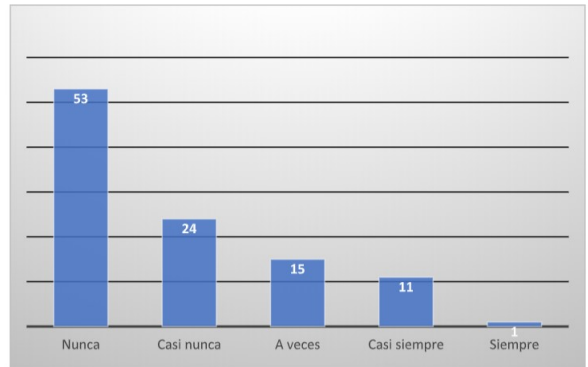


Figura 1. Frecuencia sudoración

En los resultados de la frecuencia mostrados en la figura 1, de las preguntas en general, se observó que, 53 de los alumnos son ajenos a la repentina sudoración sin esfuerzo, sólo un alumno se encuentra en esta situación siempre y 11 casi siempre, es un número relativamente pequeño en comparación con el de la mayoría ya mencionado.



Figura 2. Dolor de cabeza en aumento

En la figura 2 son solamente 5 alumnos los que presentan dolor de cabeza progresivo durante el día, con la respuesta “casi siempre”, seguido de 28 alumnos que presentan este dolor “a veces”, siendo la mayoría los 41 alumnos que seleccionaron la respuesta “casi nunca” seguido de 30 alumnos

que nunca presentaron dolor de cabeza progresivo durante el día.

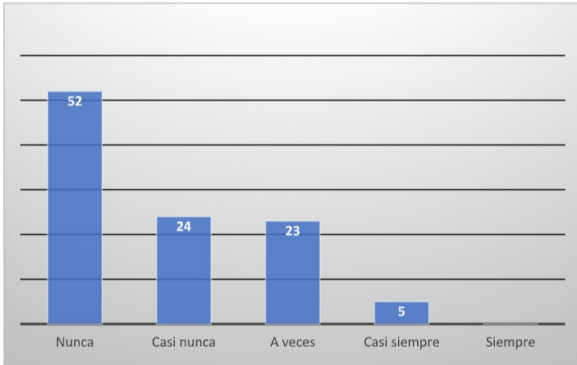


Figura 3. Latido del corazón de prisa y sin control

Con un número de 52 respuestas, en la figura 3, la mayoría es de los alumnos que nunca notaron que su corazón latía de prisa y sin control, seguido de “casi nunca” con 24 respuestas, y “a veces” con 23, si bien, este no es un número mayoritario, si es significativo. Por último, se sumaron solamente 5 alumnos que casi siempre pueden notar el latido de su corazón de prisa y sin control.

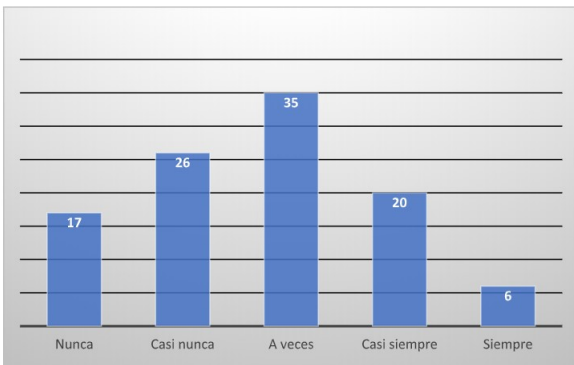


Figura 4. Aunque duermo, no consigo descansar

En la figura 4 vemos que de los alumnos que no consiguen descansar, aunque duermen, con 35 respuestas, la mayoría seleccionó “a veces”, seguido de “casi nunca” con 26 respuestas, 17 seleccionaron “nunca” y 20 “casi siempre”, sólo 6 de ellos con los que siempre se encuentran en esta situación.

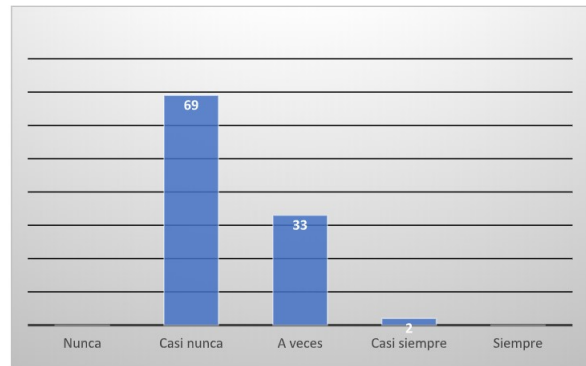


Figura 5. Hormigueos en manos y pies

Como se ve en la figura 5, la mayoría de los alumnos con 69 respuestas son los que casi nunca han notado hormigueos en las manos y/o pies, seguido de 33 que seleccionaron “a veces”, y solo 2 seleccionaron “casi siempre”.

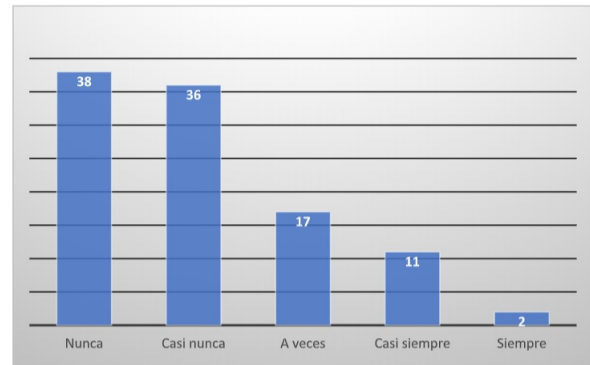


Figura 6. Salud y rendimiento académico

Como muestra la figura 6, sólo 2 alumnos seleccionaron que su rendimiento académico se ve afectado por su salud, 11 de ellos seleccionaron “casi siempre”, seguido de 17 con “a veces”, posteriormente 36 con “casi nunca” y por último la mayoría con 38 de “nunca”.

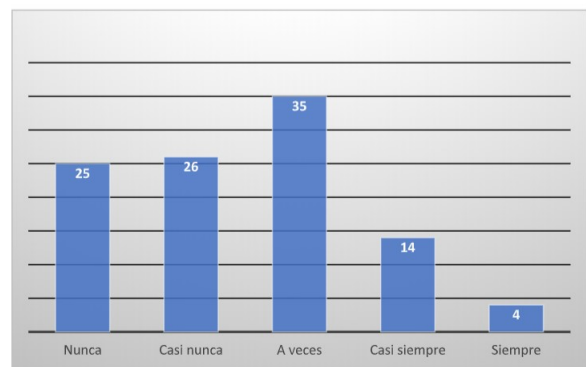


Figura 7. No puedo controlar mis nervios y ansiedad

En cuanto a “No puedo controlar mis nervios y/o ansie-

dad”, figura 7, la mayoría que equivale a un número de 35 estudiantes, contestó “a veces”, seguido de “casi nunca” con 26 respuestas, posteriormente “nunca” con 25 respuestas y por último “casi siempre” con 14 y “siempre” con 4.

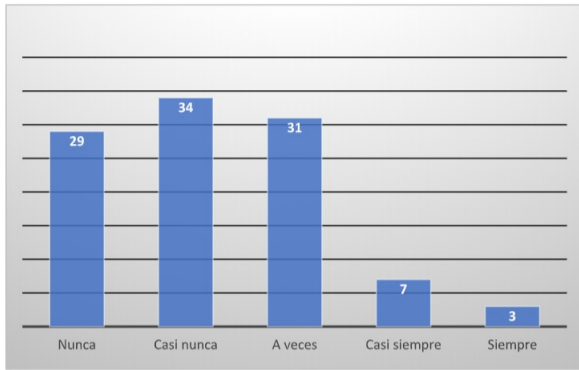


Figura 8. Todo me aburre, incluso las cosas que antes me divertían

En la figura 8 vemos las respuestas “casi siempre” y “siempre” fueron minoría en cuanto a “Todo me aburre, incluso las cosas que antes me divertían” con 7 y 5 respuestas respectivamente. La mayoría se colocó en “casi nunca” con 34 respuestas, seguido de “a veces”, con 31, y finalmente “nunca” con 29 respuestas.

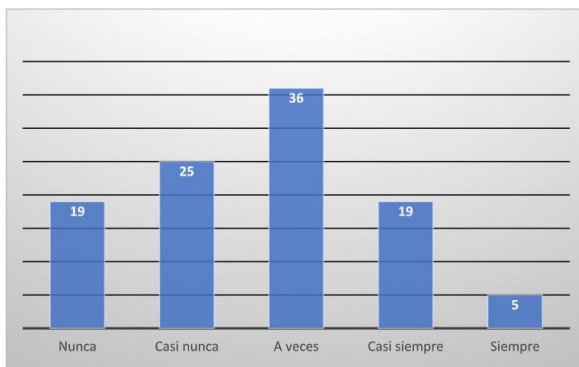


Figura 9. Cansancio desde el despertar

En la figura 9 vemos el cansancio desde el despertar, se presenta “siempre” solamente en 5 alumnos, 36 de ellos respondieron “a veces”, 25 “casi nunca”, 19 “nunca y otros 19 “casi siempre”.

Resultados según el sexo

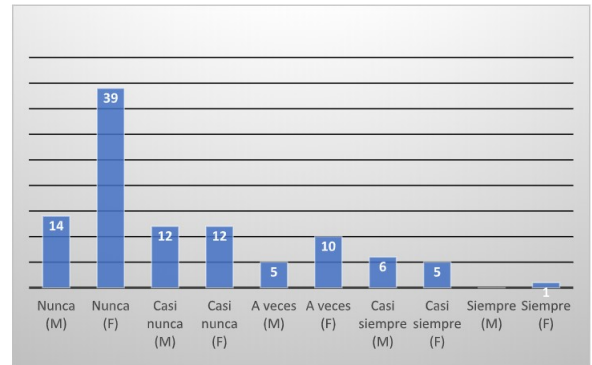


Figura 10. Resultados según el sexo

En la figura 10 se puede observar que los alumnos de sexo femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca, con 39 respuestas y el sexo masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca, con 14 respuestas.

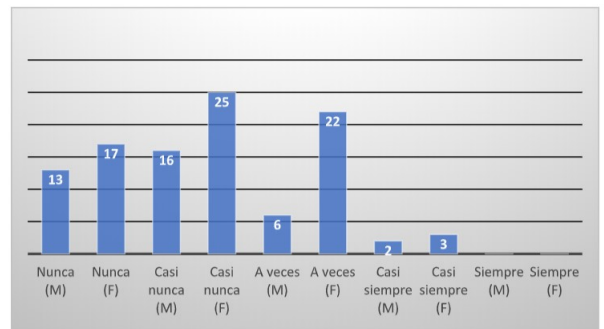


Figura 11. Resultados según el sexo

En la figura 11 se puede observar que los alumnos de sexo femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a casi nunca, con 25 respuestas y el sexo masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: casi nunca, con 16 respuestas.

Recuento		Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más				Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	
Sexo	Masculino	13	16	6	2	37
	Femenino	17	25	22	3	67
Total		30	41	28	5	104

Tabla 1

Dolor de cabeza

Como se puede apreciar en la tabla 1, de los 37 alumnos de género masculino que contestaron este inciso de acuerdo a como ellos percibían el dolor de cabeza durante el día, 16 de ellos siendo el grupo mayoritario, expresaron que casi nunca se encuentran en esta situación, seguido del grupo que seleccionó la respuesta “nunca” siendo 13 de ellos el segundo

grupo con mayor frecuencia. En el grupo de la minoría se encuentra primeramente el de la respuesta “casi siempre” con solo 2 alumnos que seleccionaron la respuesta “casi siempre” y 6 en el grupo de “a veces”.

De las 67 respuestas del género femenino, al igual que el género anterior, se presenta como mayoría el grupo de la respuesta “casi nunca” con un total de 25 respuestas, en este caso, difiere, ya que el segundo grupo con la mayoría de respuestas, es del de “a veces” a diferencia del género masculino que era seguido de la respuesta “nunca”. Como minoría, se encuentra en la cabeza el grupo de la respuesta “casi siempre” con un total de 3 respuestas, y por último el grupo “nunca” con 17 respuestas a su favor.

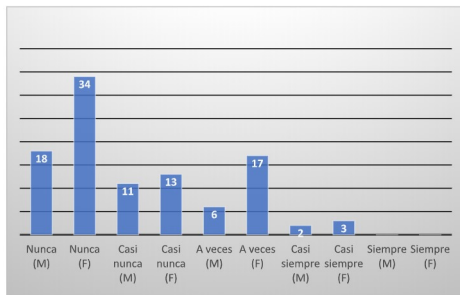


Figura 12

En esta figura 13 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca, con 34 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca, con 18 respuestas.

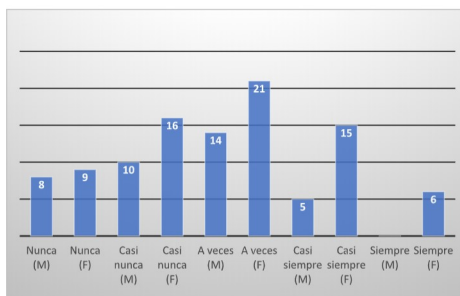


Figura 13

En la figura 14 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a veces, con 21 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: a veces, con 14 respuestas.

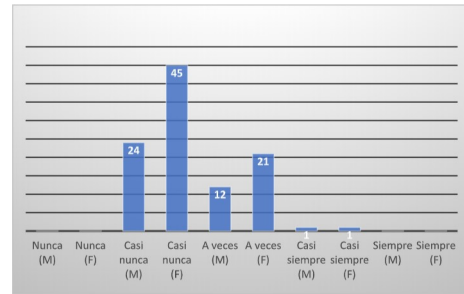


Figura 14

En la figura 15 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a casi nunca, con 45 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: casi nunca, con 24 respuestas.

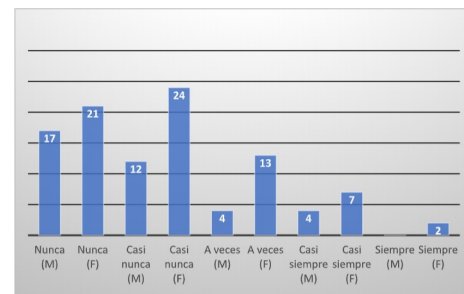


Figura 15

En la figura 16 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a casi nunca, con 24 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca, con 17 respuestas.

Sexo*Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico, tabulación cruzada

Recuento		Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico					Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Sexo	Masculino	17	12	4	4	0	37
	Femenino	21	24	13	7	2	67
Total		38	36	17	11	2	104

Figura 16. Tabla 2

Como se puede apreciar en la tabla 2, de los 37 alumnos de género masculino que contestaron este inciso de acuerdo su percepción de la influencia que tiene la salud en su rendimiento académico, 17 de ellos siendo el grupo mayoritario, expresaron que nunca han visto su rendimiento académico afectado por su condición de salud, seguido del grupo que seleccionó la respuesta “casi nunca” siendo 12 de ellos el segundo grupo con mayor frecuencia.

En el grupo de la minoría se encuentra primeramente el de la respuesta “siempre” con ninguna respuesta a su favor, seguido de los grupos “casi siempre” y “a veces” con 4 frecuencias cada uno.

De las 67 respuestas del género femenino, a diferencia del género anterior, se presenta como mayoría el grupo de la respuesta “casi nunca” con un total de 24 frecuencias dejando claro que las damas se han visto afectadas solo un poco más que los varones.

El segundo grupo con la mayoría de respuestas, es del de “nunca” con un total de 21 frecuencias a su favor. Como minoría, se encuentra en la cabeza el grupo de la respuesta “siempre” con un total de 2 frecuencias, a su vez, el grupo “casi siempre” presenta un total de 11 frecuencias, dando el segundo lugar en grupo de minoría, y por último el grupo de “a veces” con un total de 17 frecuencias.

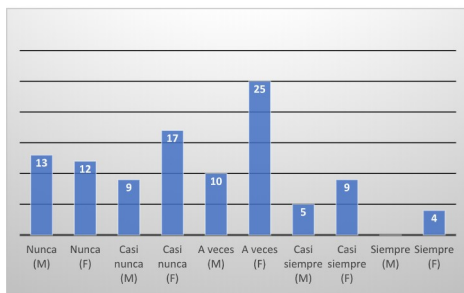


Figura 17

En la figura 18 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a veces, con 26 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca y casi nunca, con 11 respuestas cada grupo.

Sexo*No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad, tabulación cruzada

Recuento		No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad					Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
Sexo	Masculino	13	9	10	5	0	37
	Femenino	12	17	25	9	4	67
	Total	25	26	35	14	4	104

Figura 18. Tabla 3

Como se puede apreciar en la tabla 3, de los 37 alumnos de género masculino que contestaron de acuerdo a su percepción de la frecuencia con la que pierden el control de su ansiedad y/o nervios, 13 de ellos siendo el grupo mayoritario, expresaron que nunca han perdido el control de sus nervios y/o ansiedad, seguido del grupo que seleccionó la respuesta “a veces”, siendo 10 de ellos el segundo grupo con mayor frecuencia. En el grupo de la minoría se encuentra primeramente el de la respuesta “siempre” con ninguna respuesta a su favor, seguido de los grupos “casi nunca” con 9 respuestas a su favor y “casi siempre” con 5. De las 67 respuestas del género femenino, a diferencia del género anterior, se presenta como mayoría el grupo de la respuesta “a veces” con un total de 25 frecuencias dejando claro que las damas se han visto afectadas más que los varones. El segundo grupo con

la mayoría de respuestas, es del de “casi nunca” con un total de 17 frecuencias a su favor. Como minoría, se encuentra en la cabeza el grupo de la respuesta “siempre” con un total de 4 frecuencias, a su vez, el grupo “casi siempre” presenta un total de 9 frecuencias, dando el segundo lugar en grupo de minoría, y por último el grupo de “nunca” con un total de 12 frecuencias.

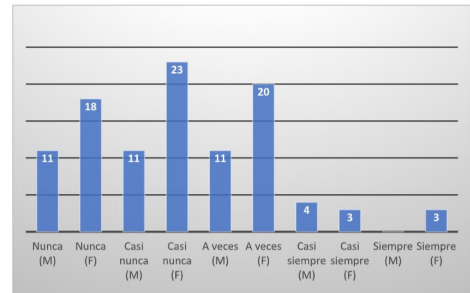


Figura 19

En la figura 20 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: casi nunca, con 23 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca y casi nunca y a veces, con 11 respuestas cada grupo.

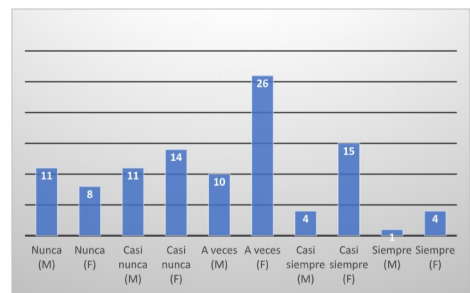


Figura 20

En la figura 21 se puede observar que los alumnos de género femenino la mayoría son del grupo de la respuesta: a veces, con 26 respuestas y el género masculino la mayoría son del grupo de la respuesta: nunca y casi nunca, con 11 respuestas cada grupo.

Resultados por edad

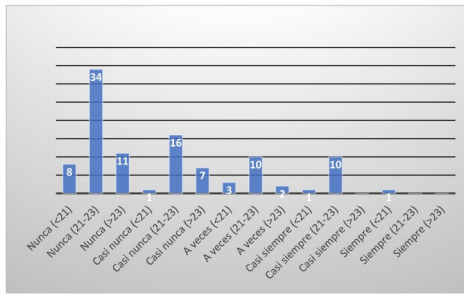


Figura 21

En la figura 22 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: nunca, con 34 respuestas.

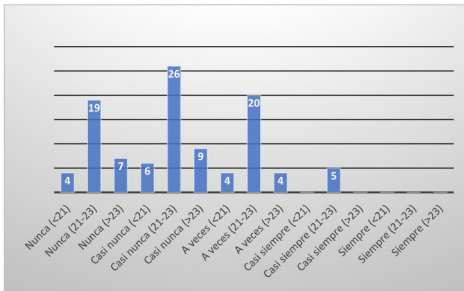


Figura 22

En figura 23 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: casi nunca, con 26 respuestas.

Edad*Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más, tabulación cruzada

Recuento	Edad	Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más				Total
		Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	
	20	4	6	4	0	14
	21	10	12	13	3	38
	22	5	9	5	1	20
	23	4	5	2	1	12
	24	0	1	2	0	3
	25	1	5	1	0	7
	26	2	1	1	0	4
	29	2	1	0	0	3
	30	0	1	0	0	1
	31	1	0	0	0	1
	32	1	0	0	0	1
Total		30	41	28	5	104

Figura 23. Tabla 2.1

De acuerdo a los resultados reflejados en la Tabla 1.2, el grupo de edad que registró mayor frecuencia en las respuestas es el de 21 años teniendo un total de 38 repuestas. En esta tabla se puede apreciar que, de este grupo mayoritario,

13 de ellos expresan que a veces notan que, durante el día, su cabeza va doliendo más, seguido de la respuesta “casi nunca” con un total de 12 frecuencias y en tercer lugar la respuesta “nunca” con una frecuencia de 10. El grupo minoritario se consta de 3 frecuencias, quiere decir que sólo 3 de los alumnos de 21 años de edad, notan constantemente este síntoma en su día, normalizándolo y adaptándolo a su vida cotidiana.

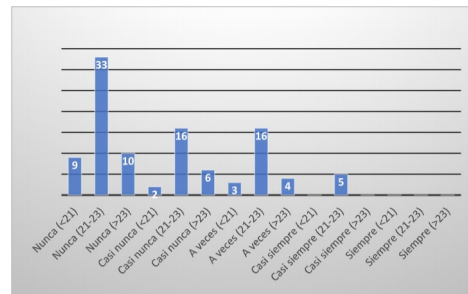


Figura 24

En la figura 25 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: nunca, con 33 respuestas.

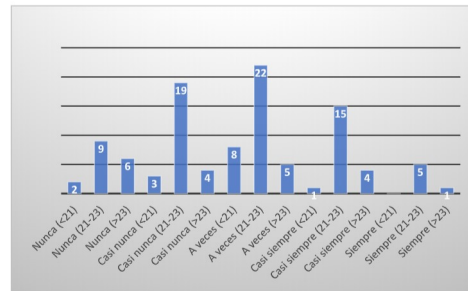


Figura 25

En la figura 26 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: a veces, con 22 respuestas.

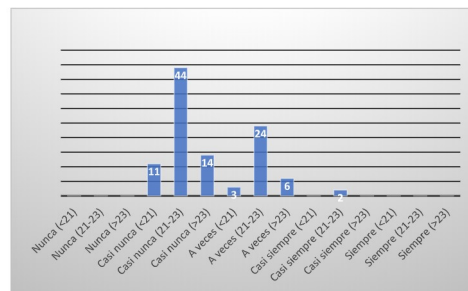


Figura 26

En la figura 27 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: casi nunca con 44 respuestas.

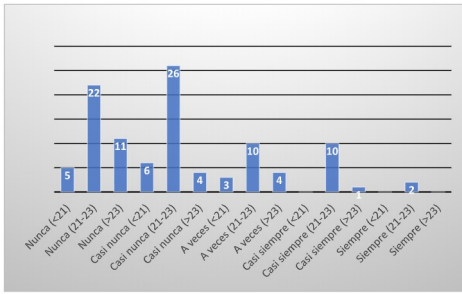


Figura 27

En la figura 28 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría y son del grupo de la respuesta: casi nunca.

Edad*Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico, tabulación cruzada

Edad	Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico					Total
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
20	5	6	3	0	0	14
21	13	12	6	5	2	38
22	5	8	3	4	0	20
23	4	6	1	1	0	12
24	1	1	1	0	0	3
25	5	2	0	0	0	7
26	2	0	2	0	0	4
29	1	0	1	1	0	3
30	0	1	0	0	0	1
31	1	0	0	0	0	1
32	1	0	0	0	0	1
Total	38	36	17	11	2	104

Figura 28. Tabla 2.2

De acuerdo a los resultados reflejados en la Tabla 2.2, el grupo de edad que registró mayor frecuencia en las respuestas es el de 21 años teniendo un total de 38 repuestas. En esta tabla se puede apreciar que, de este grupo mayoritario, 13 de ellos expresan que nunca han visto afectado su rendimiento académico por su condición de salud, seguido de la respuesta “casi nunca” con un total de 12 frecuencias y en tercer lugar la respuesta “a veces” con una frecuencia de 6. El grupo minoritario es liderado por la respuesta “siempre” reflejando que ningún alumno ve afectado su rendimiento por su salud siempre, pero si seguido, ya que, seguido de este grupo, se encuentra el de la respuesta “casi siempre” con 5 frecuencias a su favor.

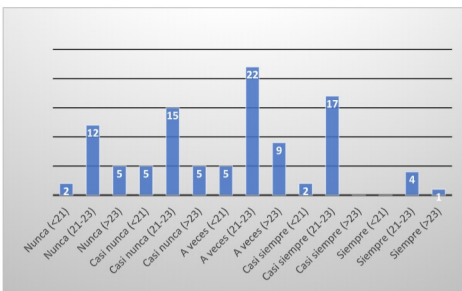


Figura 29

En figura 30 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría de los que a veces despierta y se siente cansado.

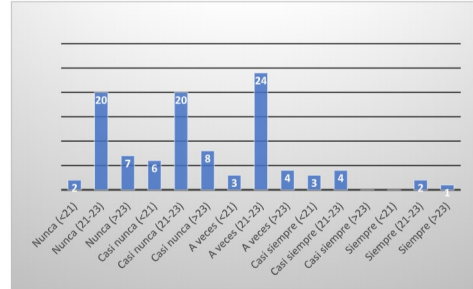


Figura 30

En la figura 31 se puede observar que los alumnos de edades entre 21-23 años son la mayoría de los que a veces se aburre con las cosas que antes les divertían.

Edad*No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad, tabulación cruzada

Edad	No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad					Total
	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre	
20	2	3	7	2	0	14
21	8	10	16	3	1	38
22	2	4	7	6	1	20
23	4	5	1	1	1	12
24	1	0	2	0	0	3
25	4	1	1	0	1	7
26	1	1	1	1	0	4
29	1	1	0	1	0	3
30	0	1	0	0	0	1
31	1	0	0	0	0	1
32	1	0	0	0	0	1
Total	25	26	35	14	4	104

Figura 31. Tabla 3.2

De acuerdo a los resultados reflejados en la Tabla 3.2, el grupo de edad que registró mayor frecuencia en las respuestas es el de 21 años teniendo un total de 38 repuestas. En esta tabla se puede apreciar que, de este grupo mayoritario, 16 de ellos expresan que a veces han perdido el control de sus nervios y/o ansiedad, seguido del grupo “casi nunca” con una frecuencia de 10, posteriormente el grupo de los que nunca se han encontrado en esta situación con un total de 8.

El grupo minoritario es liderado por la respuesta “siempre” reflejando que solo un alumno pasa por momentos complicados al siempre perder el control, seguido del grupo “casi siempre” con sólo 3 frecuencias.

H]

De acuerdo a los resultados que se aprecian en la Tabla 4 de correlaciones, se puede demostrar que:

- La relación de las variables “Edad” y “Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.127 y como el valor P es $p < 0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y el dolor de cabeza progresivo.

Tabla 4. Correlaciones

			Edad	Sexo	Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más	Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico	No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad
Rho de Spearman	Edad	Coefficiente de correlación	1.000	-.171	-.127	-.082	-.147
		Sig. (bilateral)	.	.082	.198	.410	.137
		N	104	104	104	104	104
Sexo		Coefficiente de correlación	-.171	1.000	.147	-.150	.187
		Sig. (bilateral)	.082	.	.136	.129	.057
		N	104	104	104	104	104
Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más		Coefficiente de correlación	-.127	-.147	1.000	.426*	.472*
		Sig. (bilateral)	.198	.136	.	.000	.000
		N	104	104	104	104	104
Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico		Coefficiente de correlación	-.082	.150	.426*	1.000	.590*
		Sig. (bilateral)	.410	.129	.000	.	.000
		N	104	104	104	104	104
No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad		Coefficiente de correlación	-.147	.187	.472*	.590*	1.000
		Sig. (bilateral)	.137	.057	.000	.000	.
		N	104	104	104	104	104

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

- La relación de las variables “Edad” y “Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.082 y como el valor P es $p = <0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y el rendimiento académico afectado por la salud.

- La relación de las variables “Edad” y “No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.147 y como el valor P es $p = <0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y la ansiedad.

- La relación de las variables “género/sexo” y “Durante el día, noto que la cabeza me va doliendo cada vez más” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.147 y como el valor P es $p = <0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y el dolor de cabeza progresivo.

- La relación de las variables “género/sexo” y “Mi salud me causa problemas con mi rendimiento académico” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.150 y como el valor P es $p = <0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y el rendimiento académico afectado por la salud.

- La relación de las variables “género/sexo” y “No puedo controlar mis nervios y/o ansiedad” es muy débil ya que el coeficiente RHO de Spearman es -.187 y como el valor P es $p = <0,05$ se rechaza la hipótesis de que existe una correlación entre la edad y la ansiedad.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue identificar cómo los estudiantes perciben su calidad de vida y si se relacionan principalmente con el género y la edad.

Es fácil encontrar a un alumno que pueda decir, estoy satisfecho con mi calidad de vida, ya que involucra muchas cosas, generalmente el individuo se adapta al entorno para poder estar satisfecho con su ritmo de vida, muchos se imponen objetivos, como la finalización de su etapa universitaria, otros se concentraron simplemente en sobrevivir. En

este estudio se pudo determinar que la calidad de vida, y la satisfacción que se lleva el alumno en cuanto a esta, es prácticamente, alta y favorable para su preparación profesional.

Encontrar el método ideal para medir la calidad de vida y, por ende, la calidad de vida relacionada con la salud, está muy lejos aún y se muestra como una meta sumamente difícil, por el grado de subjetividad que conlleva este concepto.²⁶

Se concluye que el determinante de salud que más afecta a los estudiantes entrevistados es la biología humana, lo que hace reflexionar acerca del trabajo de los servicios de salud y las grandes posibilidades de intervención que se presentan, lo cual evidencia que aún queda mucho por recorrer en el logro de una superior calidad de vida relacionada con la salud.²⁶

Si bien, la biología humana tiene la mayor influencia en la determinante de salud, también lo es la calidad de vida, ya que incluye aspectos sociales, psicológicos, y físicos, como se pudo apreciar en este estudio, los estudiantes sometidos a un estilo de vida saludable, no necesariamente estricto, tienen una mayor oportunidad de desarrollar una mejor calidad de vida, y poder llevarlo consigo ya que se trabajó con ellos y se les enseñaron los beneficios que puede traer a su vida, aun cuando exista enfermedad, o limitaciones.

Las universidades promotoras de la salud se ven obligadas a fomentar este tipo de mentalidad en los alumnos, lo cual crea conciencia en los futuros profesionistas, los cuales llevarán ese mismo mensaje al entorno en el que se desarrollen, ya sea explicado o con su propio ejemplo.

El estudio “Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes Mexicanos de una universidad pública” permitió observar que una alta proporción de los estudiantes que respondieron el cuestionario valoró positivamente la oferta educativa, deportiva y cultural de la Universidad, la relación con sus profesores y compañeros, así como la calidad académica de sus carreras lo cual se tradujo en un alto grado de satisfacción con sus estudios.²⁷

Unas instalaciones adecuadas, y relaciones interpersonales saludables, son beneficiosas a la satisfacción de un estudiante, sin embargo, estos no podrán ser aprovechados de una manera factible, si la calidad de vida de un individuo está afectada, deficiente, o limitada. Esto nos lleva a reconocer la importancia de un buen ritmo de vida, una buena calidad de la misma, y lo imprescindible que es contar con un estilo de vida saludable, como se mencionó con anterioridad, no necesariamente estricto, es importante adaptarlo a las necesidades de cada individuo, y poder avanzar de una manera progresiva.

Examinando la publicación “Calidad de vida en estudiantes universitarios” se encontró que en los resultados de este trabajo muestran que la población estudiada tiene bajos niveles de actividad física, jornadas académicas que implican una postura en sedente prolongada, lo que contribuye a la manifestación de dolor tanto agudo como crónico, con efectos claros sobre su calidad de vida.

Por otro lado, la evidencia científica sustenta los efectos positivos de la AF sobre la salud de las personas y justifican la implementación de programas dirigidos su fomento como parte de un estilo de vida saludable, estrategia incluida en la propuesta de universidades saludables, como un aporte a la salud, bienestar y calidad de vida no solo de la comunidad universitaria sino de la población en general, de la que hacen parte como ciudadanos.²⁸ Con lo cual, se puede respaldar y resumir que un estilo de vida saludable, es un gran determinante de la Calidad de Vida.

Conclusiones

Hay una relación positiva entre la Calidad de Vida que llevan los estudiantes de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Montemorelos y el programa ¡Quiero Vivir Sano! Que se implementa en su casa de estudios.

De acuerdo a los resultados de la encuesta realizada a los alumnos, se dio a conocer que los alumnos han podido sobrellevar los retos que implica un ritmo de vida de estudiante de pregrado, las exigencias, la administración de tiempo, alimentación, ejercicio, no han presentado indicadores elevados de ansiedad o algún trastorno grave que atente contra su salud.

La Universidad de Montemorelos, a través de sus bases en el programa de Estilo de vida saludable, logra que sus alumnos obtengan una calidad de vida óptima para sus necesidades.

Con la presente investigación se ha tratado de identificar las condiciones más aproximadas a la realidad de los alumnos y distinguir algunos de los indicadores de la calidad de vida del estudiante, sin embargo, su amplitud da paso a una continuidad y a futuras investigaciones.

Recomendaciones

Si bien, se encontró que la Universidad de Montemorelos cuenta con niveles óptimos de calidad de vida proporcionada a sus estudiantes por medio de un estilo de vida saludable, es importante no pasar por desapercibido a la posibilidad existencia de una minoría que reflejaron tener ciertos indicadores de una calidad de vida deficiente.

Algunas recomendaciones para seguir fomentando este estilo de vida y poder facilitarlos a los alumnos son:

- Llevar un control médico más específico y con mayor frecuencia.
- Colocar más suministros de agua dentro del campus.
- Proveer de espacios para realizar actividad física y recreación deportiva, así como mantenimiento a las existentes.
- Implementar un sistema de control del estado anímico y psicológico del estudiante.

Referencias

1. Abilio Reig Ferrer, Julio Cabrero García. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. 1 ed. España: Publicaciones de la Universidad de Alicante; 2011. 132 p.
2. Cardona-Arias JA, Perez-Restrepo D, Rivera-Ocampo S, Gómez-Martínez J. Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Divers.: Perspect. Psicol.* 2015;11(1):79. doi: 10.15332/s1794-9998.2015.0001.05.
3. Luis Espinoza O., Fernando Rodríguez R., Jorge Galvez C., Norman MacMilan K. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Rev. chil. nutr.* 2011;38(4):458–65.
4. Molina Linde JM, Figueroa Rodríguez J, Uribe Rodríguez AF. El dolor y su impacto en la calidad de vida y estado anímico de pacientes hospitalizados. *Univ Psychol.* 2013;12(1):55–62. doi: 10.11144/Javeriana.upsy12-1.dicv.
5. Sonia Durán, Ronald Prieto, Jesús García. Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano: cap. Influencia de la calidad de vida en el rendimiento del estudiante pp. 88-110. 1 ed.: Colección sin frontera; 2017. 22 p.
6. Carmina Wanden-Berghe HM-R. Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud. *Nutrición Hospitalaria.* 2015;31:952–8. doi: 10.3305/nh.2015.31.2.8509.
7. Dr. Herbert Roel Cea Carías. Efectos del programa "8hábitos saludables"; de QUIERO ¡Vivir Sano! sobre indicadores de salud.
8. Giraldo Prado Z. Efectividad del programa quiero vivir sano en los factores de riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles de la comunidad [Tesis(Maestría)]. Perú: Universidad Peruana Union; 2017.
9. Asociación central dominicana, ministerio de salud adventista. Programa Quiero Vivir Sano.
10. Olmedilla A, Ortega E, Candel N. Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l39;Esport.* 2010;45(167):175–80. doi: 10.1016/j.apunts.2010.03.001.
11. Paramio Leiva A, Gil-Olarte Márquez P, Guerrero Rodríguez C, Mestre Navas JM, Guil Bozal R. Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología.* 2017;2(1):437–46. doi: 10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956.
12. Durán A S, Castillo A M, Vio del R F. Diferencias en la calidad de vida de estudiantes universitarios de diferente año de ingreso del campus Antumapu. *Rev. chil. nutr.* 2009;36(3). doi: 10.4067/S0717-75182009000300002.
13. Francisco Javier Rosas-Santiago, José Isaías Siliceo-Murrieta, María Amanda Julieta Tello-Bello, María Guadalupe Temores-Alcántara, Alma Alberta Martínez-Castillo. Ansiedad, depresión y modos de afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Salud y Administración [Internet].* 2016;3(7):3–9.
14. Roberto Flores Ocampo, Stephany Daniela Jiménez Escobar, Sofía Pérez Hernández, Paula Berenice Ramírez Serrano, Cynthia Zaira Vega Valero. Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de ambos sexos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala [Internet].* 2007 [citado 28 abr. 2020];10(2):94–105.
15. Morales Olivo E. La ansiedad social en el ámbito universita-

- rio. *Revista Griot*. 2011;4(1):8–35. Publicación electrónica <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1870>.
16. Serafín Balanza Galindo, Isabel Morales Moreno y Joaquín Guerrero Muñoz. Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una población de estudiantes Universitarios: Factores académicos y sociofamiliares asociados. *Clínica y Salud*. 2009;20(2):177–87.
 17. R. Frizzo de Godoy, B. Becker, otros. El efecto del ejercicio sobre los niveles de ansiedad, depresión y autoconcepto de pacientes con dolencia pulmonar obstructiva crónica. *Revista de Psicología del Deporte*. 2007;10(2):267–78.
 18. Casado Morales MI. Ansiedad, stress y trastornos psicofisiológicos. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones; 2002.
 19. Cazalla-Luna, Nerea, Molero, David. Inteligencia emocional percibida, ansiedad y afectos en estudiantes universitarios. *Revista Española de Orientación y psicopedagogía [Internet]*. 2014 [citado 28 abr. 2020];25(3):56–73. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338233061007.pdf>.
 20. Pareja Ángel J, Campo Arias A. Prevalencia de síntomas de ansiedad y de depresión en mujeres con migraña. *RevNeurol*. 2004;39(08):711. doi: 10.33588/rn.3908.2004339.
 21. Aragón Borja LE, Contreras Gutiérrez O, Tron Álvarez R. Ansiedad y pensamiento constructivo en estudiantes. *J. of Beh. Hea. amp; Soc. Iss*. 2011;3(1). doi: 10.5460/jbhsi.v3.1.27697.
 22. Carlos Alejandro Hidalgo-Rasmussen, Guadalupe Ramírez-López, Alfredo Hidalgo-San Martín. Actividad física, conductas sedentarias y calidad de vida en adolescentes universitarios de Ciudad Guzmán, Jalisco, México. *Ciênc. saúde coletiva*. 2013;18(7):1943–52. doi: 10.1590/s1413-81232013000700009.
 23. Arrieta Vergara KM, Díaz Cárdenas S, González Martínez F. Síntomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. *Rev Clin Med Fam*. 2014;7(1):14–22. doi: 10.4321/s1699-695x2014000100003.
 24. Banda Castro, Ana Lilia, Morales Zamorano, Miguel Arturo. Calidad de vida subjetiva en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2012;17(1):29–43. Publicación electrónica <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29223246003>.
 25. Joaquín Álvarez Hernández, José Manuel Aguilar Parra, Sergio Segura Sánchez. El estrés ante los exámenes en los estudiantes universitarios: Propuesta de intervención. *International Journal of Developmental and Educational Psychology: INFAD. Revista de Psicología*. 2011;1(2):55–63.
 26. Dra. Maritza Dania Pacheco Rodríguez, MSc. María de los Ángeles Michelena González, MSc. Roberto Salvador Mora González, DrC. Osvaldo Miranda Gómez. Calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2014;2(43):157–68.
 27. Lara Flores N, Saldaña Balmori Y, Fernández Vera N, Delgadillo Gutiérrez HJ. Salud, calidad de vida y entorno universitario en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *hpsal [Internet]*. 2015 [citado 18 May. 2020];20(2):102–17. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mil/v43n2/mil04214.pdf>.
 28. Diana Marina Camargo Lemos, Luis Carlos Orozco-Vargas, Gloria Isabel Niño Cruz. Calidad De Vida En Estudiantes Universitarios. *Evaluación De Factores Asociados. Revista Costarricense de Salud Pública [Internet]*. 2014;23(2):119–25. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/277323374_Calidad_De_Vida_En_rsitarios_Evaluacion_De_Factores_Asociados.