



# RELEVAMIENTO DE HÁBITOS Y CONSUMOS DE ESTUDIANTES DE MEDICINA

Dina F. Ridolfi, <sup>(1)</sup> Nadia E. Gómez, <sup>(1)</sup> Natalia C. Godoy <sup>(2)</sup>

(1) Estudiante de Medicina

(2) Especialista en Clínica Médica

Cátedra de Física Biológica. Facultad de Ciencias Médicas. Universidad Nacional de Rosario - Santa Fe 3100, (2000) Rosario, Argentina.

Correspondencia a: nataliacgodoy@yahoo.com.ar

Fecha de publicación: 08/07/2024

**Citación sugerida:** Ridolfi DF, Gómez NE, Godoy NC y col. Relevamiento de hábitos y consumos de estudiantes de medicina. Anuario (Fund. Dr. J. R. Villavicencio) 2024;31. Disponible en: <https://villavicencio.org.ar/anuario/31/relevamiento-de-habitos.pdf>. ARK: <http://id.caicyt.gov.ar/ark://8wrba9ier>

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>), esto permite que Ud. lo use, lo distribuya y lo adapte, sin propósitos comerciales, siempre que se cite correctamente el trabajo original. Si crea un nuevo material con él, debe distribuirlo con la misma licencia.

## Resumen

**Introducción:** La Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Rosario alberga la mayor cantidad de estudiantes, con una creciente diversidad de origen geográfico y cultural. Este cambio demográfico conlleva un desarraigo cultural y la adopción de nuevos hábitos, algunos de los que pueden ser poco saludables, según varios estudios. El Ministerio de Salud de la Nación, como parte del proyecto de Universidades Saludables, ha implementado estrategias integrales para abordar esta problemática. La Universidad Nacional de Rosario dispone de recursos como comedor, gimnasio, asistencia psicológica y pedagógica, así como cursos para fomentar hábitos saludables.

**Objetivos:** Se evaluaron los hábitos y consumos de estudiantes de medicina entre 18 y 25 años de la Facultad de medicina de la Universidad Nacional de Rosario con el fin de diseñar estrategias de promoción de hábitos saludables.

**Materiales y métodos:** Se analizaron aspectos como la alimentación, actividad física, sueño y el consumo de alcohol, tabaco, psicofármacos y sustancias ilegales mediante un cuestionario anónimo autoadministrado a estudiantes de medicina entre 18 y 25 años. Los datos se analizaron con una planilla de Excel®.

## SURVEY OF HABITS AND CONSUMPTION AMONG MEDICAL STUDENTS

### Abstract

**Introduction:** The school of medical sciences of the Universidad Nacional de Rosario houses the largest number of students, with a growing number coming from various locations and countries. This demographic change entails cultural uprooting and the adoption of new habits, some of which may be unhealthy, according to several studies. The National Ministry of Health, as part of the Healthy University project, has implemented comprehensive strategies to address this problem. The Universidad Nacional de Rosario has resources such as a university canteen, a gym, free psychological and pedagogical assistance, as well as courses and training to promote healthy habits.

**Objectives:** To evaluate the habits and consumption of medical students from 18 to 25 years old from the School of Medical Sciences of the Universidad Nacional de Rosario so as to design more appropriate healthy strategies. **Materials and Methods:** Aspects such as diet, physical activity, sleep and consumption of alcohol, tobacco, psychotropic drugs, and illegal substances were analyzed using an anonymous self-administered questionnaire to medical students



**Resultados:** Destacan la omisión del desayuno (42 %), baja actividad física regular (68 %) y patrones de sueño variados con indicadores de mala calidad. El consumo moderado de alcohol es del 23,4 %, el tabaquismo afecta al 15,5 %, psicofármacos al 8,5 %, siendo significativo el porcentaje sin prescripción médica (20 %) y la experimentación con sustancias ilegales (27 %).

**Conclusión:** Los resultados resaltaron la necesidad de intervenciones para mejorar hábitos y la salud entre los estudiantes. Se destaca la importancia del tiempo dedicado a la alimentación y la necesidad de respetar las cuatro comidas. Es crucial promover el ejercicio mediante medios de transporte hacia la facultad. La relación entre la falta de motivación, cansancio y automedicación con psicofármacos indica la importancia de abordar integralmente aspectos psico-emocionales.

#### Palabras clave

Hábitos, consumo, estudiantes de medicina, nutrición, ejercicio, alcohol, drogas, salud.

from 18 to 25 years old. The data were analyzed using an Excel® spreadsheet.

**Results:** The omission of breakfast (42%), low regular physical activity (68%), and varied sleep patterns with indicators of poor quality is highlighted. Moderate alcohol consumption is 23.4%; smoking affects 15.5%, psychotropic drugs 8.5%, being significant a percentage without medical prescription (20%) and the experimentation with illegal substances (27%).

**Conclusion:** The results highlight the need for interventions to improve habits and promote health among medical students. The importance of time dedicated to food and the need to respect the four meals is emphasized. Promoting exercise through means of transportation to campus is crucial. The relationship between lack of motivation, fatigue and self-medication with psychotropic drugs indicates the importance of comprehensively addressing psycho-emotional aspects.

#### Keywords

Habits, consumption, medical students, nutrition, exercise, alcohol, drugs, health.

#### Introducción:

La Facultad de Medicina es la que más estudiantes posee dentro de la Universidad Nacional de Rosario (UNR). Muchos de ellos provienen de otras localidades e incluso de otros países lo que se ha visto en aumento en los últimos años. Este cambio demográfico implica un desarraigo de sus costumbres familiares y nuevos hábitos que se generan a consecuencia de múltiples aspectos como los económicos, geográficos, de accesibilidad, de preferencia, etcétera. La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentran atravesando la transición entre la adolescencia y la juventud que es crucial para el desarrollo de su personalidad adulta y la consolidación de estilos de vida saludables o no, que puedan influir en su salud futura. La literatura sugiere que muchos estudiantes universitarios adoptan hábitos poco saludables durante este período. En respuesta a esta problemática, el Ministerio de Salud de la Nación ha implementado estrategias integrales como parte del proyecto de Universidades Saludables para abordar esta temática.<sup>1,2</sup> Mediante este trabajo buscamos cono-

cer los hábitos relacionados con la alimentación, actividad física, sueño y el consumo de alcohol, cigarrillo, psicofármacos y sustancias ilegales en estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNR con edades comprendidas entre 18 y 25 años, ya que poder intervenir en este momento de sus vidas y generar estrategias y cambios saludables influirá en su futuro.<sup>3-7</sup>

Apostamos a que todo médico que practique hábitos saludables en su vida diaria será motivador de los mismos en sus pacientes y tendrá más herramientas para poder generar cambios en la población general.

#### Objetivos:

El objetivo de este trabajo fue investigar los hábitos de los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Médicas de la UNR con edades comprendidas entre 18 y 25 años, centrándonos en la evaluación de aspectos como la alimentación, la actividad física, el sueño, así como el consumo de alcohol, cigarrillo, psicofármacos y sustancias ilegales.



### Material o población y métodos:

Para la evaluación de hábitos y consumo se invitó a participar de manera voluntaria y anónima a estudiantes de medicina con edades comprendidas entre 18 y 25 años, a través de un cuestionario autoadministrado realizado por medio de la herramienta "Google Forms®". El cuestionario, fue elaborado basándonos en la literatura existente, y se dividió en diferentes módulos relacionados con los hábitos, consideramos la alimentación, actividad física, sueño, así como el consumo de alcohol, cigarrillo, psicofármacos y sustancias ilegales.<sup>8-13</sup> El análisis de los datos y correlación de los mismos se realizó mediante una hoja de cálculo en Excel® aportada por dicha plataforma.

### Resultados:

En la encuesta participaron un total de 365 estudiantes. Diez de ellos fueron excluidos por no cursar la carrera de Medicina, dando un total de 355 respuestas.

#### a) Alimentación:

Entre los participantes, en relación a la alimentación se observó que el 42 % omite el desayuno en su rutina diaria. En términos de la cantidad de comidas diarias, la frecuencia más común es entre 4 (51 %) y 3 (35,8 %) comidas. Al analizar el tiempo dedicado a las comidas principales, como el almuerzo o la cena, se destaca que el 70,7 % dedica menos de 30 minutos. En cuanto a las opciones de alimentación dentro de la universidad, un 34,7 % indica utilizar el comedor universitario, con una frecuencia promedio de dos veces por semana. El 13,8 % menciona consumir comida rápida varias veces a la semana, mientras que un reducido 0,6 % lo hace diariamente (Figura 1).

#### b) Ejercicio físico:

Para el ejercicio físico, se observó el 68 % de los estudiantes encuestados participa en algún tipo de actividad física, siendo más común realizarla durante 3 días a la semana (40,7 %), con una duración de 60 minutos o más por sesión (80,1 %). En cuanto al medio de transporte utilizado para llegar a la facultad, el 34,9 % prefiere caminar, mientras que el 2,8 % opta por la bicicleta, ambos medios que involucran actividad física. No obstante, la mayoría prefiere utilizar el colectivo (54,9 %) o el auto (7 %) como principal medio de transporte (Figura 2).

#### c) Sueño:

En cuanto a los hábitos del sueño, los estudiantes refirieron irse a acostar entre las 20 h y 5 h, el 73 % lo hace en el rango entre las 23 h y la 1 h. En cuanto a la hora de levantarse, el 69 % lo hace entre las 6:30 h y 9 h, siendo los horarios favoritos las 7 h y 8 h. En lo referente

a la latencia del sueño, un 41 % tarda entre 15 y 30 minutos. En cuanto a la somnolencia diurna el 34 % refieren tenerla dos o tres veces a la semana y un 31 % más de tres veces a la semana (Figura 3).

#### d) Consumo de sustancias:

Para evaluar el hábito de consumo de sustancias se tuvo en cuenta el consumo de alcohol, cigarrillo y drogas ilegales. El 23,4 % de los participantes informa un consumo habitual de bebidas alcohólicas, con una frecuencia de una vez a la semana (50,4 %), una vez al mes (35,3 %) y por último de dos a tres veces a la semana (14 %). Las preferencias de bebidas incluyen cerveza, tragos elaborados con Fernet®, vodka, Gancia®, gin y en última instancia, vino. En término promedio se consumen alrededor de dos vasos en cada ocasión. Las razones predominantes para el consumo de estas bebidas incluyen el placer, la búsqueda de relajación, la desinhibición y por costumbre.

De aquellos participantes encuestados el 15,5 % ha desarrollado un hábito tabáquico y aunque la mayoría de ellos fuma a diario (60 %), existe un porcentaje considerable que lo hace de manera esporádica (21,8 %) o exclusivamente los fines de semana (18,2 %). En cuanto a la preferencia de presentación, el 70,9 % opta por cigarrillos industriales, siendo lo habitual fumar menos de 5 cigarrillos al día (49,1 %), de 5 a 10 (30,9 %), de 10 a 20 (14,5 %) y por último más de 20 (5,5 %). Entre los motivos para consumir se encuentran el buscar relajarse, la costumbre y como método para enfrentar situaciones difíciles.

El 8,5 % de los estudiantes participantes hace referencia al consumo de psicofármacos, mayormente con una duración de uso que supera el año (50 %) mientras que el resto lo hace más de 1 mes, pero menos de 1 año (30 %) y menos de un mes (20 %). Los más frecuentemente utilizados son ansiolíticos (70 %) y antidepresivos (53,3 %). Las razones principales para este consumo se incluyen el tratamiento de la ansiedad, insomnio, depresión y el manejo de ataques de pánico. El 20 % de los encuestados afirma consumir psicofármacos sin la prescripción de un médico.

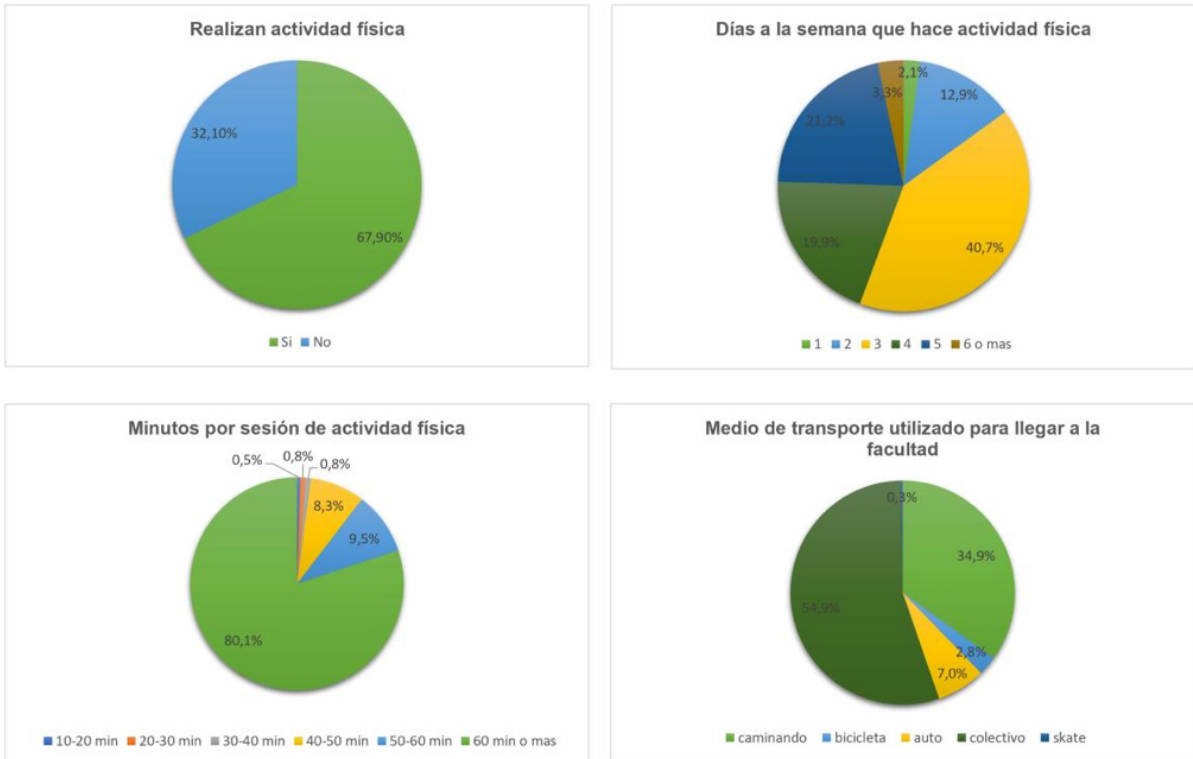
El 27 % de los participantes indica haber experimentado con alguna sustancia, aunque no se consideran consumidores habituales. El 9 % de los encuestados refiere un consumo regular de sustancias ilegales, siendo la marihuana la droga predominante (consumida por el 100 % de los consumidores habituales), muy por detrás de está el consumo de éxtasis, cocaína y ácido lisérgico (LSD). Los motivos del consumo abarcan la necesidad de relajación, la búsqueda de placer y la presencia de



Figura 1: Alimentación en estudiantes de medicina



Figura 2: Actividad física en estudiantes de medicina



**Figura 3:** Hábito del sueño en estudiantes de medicina



mes (40,6 %) y más de una vez a la semana (28,1 %) siendo esto más asociado a un patrón de consumo esporádico. Un grupo significativo consume una vez a la semana (6,3 %) o consume más de una vez a la semana (12,5 %), lo que indica un nivel más alto de regularidad de consumo. Un 9,4 % consume diariamente y el 3,1 % consume todos los días más de una vez, indicando un nivel elevado de consumo, con mayor riesgo de dependencia o adicción (Figura 4).

#### e) Correlación de datos:

Hemos identificado relaciones significativas durante el análisis de datos. Se destaca una correlación entre el consumo de sustancias ilegales y una mala calidad de sueño. Además, observamos que la mayoría de aquellos que consumen alcohol una o más veces a la semana también son fumadores. Es relevante que aproximadamente el 20 % de los encuestados que utilizan psicofármacos admitieron consumir alcohol.

#### Discusión:

El análisis de los datos sobre los hábitos y consumo de los estudiantes de medicina en la Universidad Nacional de Rosario pone en evidencia varios aspectos importantes. En cuanto a la alimentación, se observa que un porcentaje significativo evita el desayuno y dedica poco tiempo a las comidas, lo que podría asociarse a un rendimiento académico y salud nutricional menor. Respecto a la actividad física, la mayoría cumple con las recomendaciones, aunque la preferencia por medios de transporte no activos podría ser un punto de acción para mejorar la actividad física en los estudiantes. En cuanto a sueño, los datos recaudados sobre cantidad y calidad nos permiten comprender un poco más los hábitos de

la población. Es evidente que existe una amplia variabilidad en cuanto a horarios y latencia, nos encontramos en un gran porcentaje con alteraciones durante el sueño nocturno, además de que relevamos en gran parte de la muestra somnolencia diurna o falta de ánimos para realizar las actividades cotidianas. Sería interesante poder considerar a futuro una evaluación psicológica que permita diferenciar si estos síntomas están directamente ligados a un descanso inadecuado o a factores emocionales y psicológicos. En relación al hábito tabáquico, muestra una diversidad en los patrones de consumo, fundamental para promover campañas de reducción del hábito, prevención del consumo habitual. A pesar de que el consumo de alcohol es frecuente, la mayoría lo realiza de manera moderada. En cuanto al consumo de psicofármacos, en el estudio se destaca su consumo sin prescripción médica. Las causas principales de su consumo, que son definidas como ansiedad, depresión, insomnio, indican temas dentro de la salud mental de los estudiantes que deben ser visibilizadas y atendidas. El consumo de sustancias ilegales no es lo más habitual, pero es un dato relevante para concientizar de sus implicancias para la salud. Es destacable que la necesidad de relajación ante las exigencias sea la causa predominante del consumo de tabaco, alcohol y drogas. En nuestro análisis, hemos observado relaciones significativas entre diversas variables, como ser que la mayoría de los usuarios de sustancias ilegales exhiben indicadores de mala calidad de sueño, que aquellos que consumen alcohol con frecuencia tienden a ser fumadores y que los usuarios de psicofármacos también informan el consumo de alcohol. Impresiona vislumbrarse una tendencia a las adicciones que sería impor-

Figura 4: Consumo de sustancias ilegales en estudiantes de medicina



tante abordar, ya que al recibirse y tener mayor accesibilidad a psicofármacos las adicciones y automedicación podrían aumentar.

#### Conclusiones:

El análisis de los hábitos y consumos de los estudiantes de medicina en la Universidad Nacional de Rosario es fundamental para diseñar estrategias de salud universitaria con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los estudiantes, optimizar su rendimiento académico y promover un estilo de vida saludable durante su etapa universitaria y en la vida adulta. La relación entre el omitir del desayuno y la salud nutricional, así como la preferencia por medios de transporte no activos, señalan áreas clave para mejorar. La vinculación de la mayoría de los hábitos a factores emocionales y psicológicos destaca la importancia de estrategias integrales y la implementación de evaluaciones psicológicas más detalladas. Consideramos que es necesario ampliar la muestra, poder diferenciar y estudiar de forma separada la población según sexo, origen y costumbres demográficas etc. Queda clara la vinculación de la mayoría de los hábitos a factores emocionales y psicológicos que

deberían ser analizados en mayor detalle para poder abordar una estrategia de superación integral que sin lugar a dudas mejorará la salud de la población universitaria, como así también del rendimiento académico y seguramente repercutirá a futuro en el desarrollo profesional de médicos más conscientes de la salud colectiva.

#### Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

#### Agradecimientos:

Queremos agradecer a Ana Clara Gómez, Nascimento Deise Oliveira, Juan Valentín Tognetti y Antonella Toso que asistieron con la búsqueda bibliográfica y el armado de la encuesta.

**Bibliografía:**

1. Bastías Arriagada EM, Stieповich Bertoni J. Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*. 2014;20:93-101. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
2. Ministerio de Salud de la Nación. *Estrategia nacional de universidades saludables: guía para la implementación operativa*. [citado 23/01/2024]. Disponible en: [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2023-01/Estrategia\\_Nacional\\_de\\_Universidades\\_Saludables\\_GO.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2023-01/Estrategia_Nacional_de_Universidades_Saludables_GO.pdf)
3. Areces G, Sánchez C, Martín J, y col. Hábitos de alimentación y actividad física de estudiantes de la Universidad Nacional de La Matanza. *Estudio desde la perspectiva de universidades saludables*. *SaDe Revista de ciencias de la salud y el deporte*. 2022;2:7-18. Disponible en: <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/sade/article/view/1247>
4. Hall MH, Muldoon MF, Jennings JR, et al. Self-reported sleep duration is associated with the metabolic syndrome in midlife adults. *Sleep*. 2008;31:635-643. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/sleep/31.5.635>
5. Hasler G, Buysse DJ, Klaghofer R, et al. The association between short sleep duration and obesity in young adults: a 13 year prospective study. *Sleep*. 2004;27:661-666. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/sleep/27.4.661>
6. Rodríguez Puente LA, Alonso Castillo BA, Alonso Castillo MM, y col. Consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*. 2016;12:200-2006. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.v12i4p200-206>
7. Gómez Cruz Z, Landeros Ramírez P, Noa Pérez M y col. Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 2017;16:1-9. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2017/spn174a.pdf>
8. IPAQ committee. *Guidelines for data processing and analysis of the international physical activity questionnaire (IPAQ). Short and long forms*. [Citado 23/01/2024]. Disponible en: <https://sites.google.com/view/ipaq/scor>
9. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, et al. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*. 1989;28:193-213. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>
10. Garcia V, Herrera A, Choque Milenka M. Consumo de tabaco en estudiantes de enfermería. *Instituto de Ciencias de la Rehabilitación y el Movimiento Licenciatura en Enfermería. Taller de Investigación en Enfermería*. 2020:1-39. Disponible en: <https://ri.unsam.edu.ar/bitstream/123456789/1357/1/TFI%20ICRM%202020%20GVdV-HA-CML.pdf>
11. Roa Cubaque MA, Parada Sierra ZE, Albarracín Guevara Y y col. Validación del test de Fagerström para adicción a la nicotina (FTND). *Revista Investig. Salud Univ. Boyacá*. 2016;3:161-175. Disponible en: <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/185>
12. Ministerio de Salud de la Nación. *Encuesta mundial sobre tabaco en jóvenes: informe final de Argentina*. [Citado 23/01/2024]. Disponible en: <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-09/encuesta-mundial-sobre-tabaco-en-jovenes-en-argentina-junio-2020.pdf>
13. INDEC. *Cuestionario de encuesta nacional sobre consumos y prácticas de cuidado 2022*. [Citado 23/01/2024]. Disponible en: [https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/cuestionario\\_encoprac\\_2022.pdf](https://www.indec.gob.ar/ftp/cuadros/sociedad/cuestionario_encoprac_2022.pdf)