







Estado nutricional y estrés académico en jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE

Nutritional status and academic stress in young university students of the Faculty of Medicine-UNNE

Marcela P. Romero Pereira¹ ; Silvina M. E. Serna¹ ; Maicol Ferreira¹ 
Mariana E. Cabral¹ ; Dora M. L. Figueroa¹ ; Lila M. Almirón¹ 

RESUMEN

Objetivos. Evaluar el estado nutricional y el estrés académico de jóvenes universitarios de la Facultad de Medicina-UNNE. **Método.** Estudio transversal, descriptivo, observacional. Se incluyeron estudiantes de primero a sexto año de la carrera de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Se utilizó una encuesta estructurada con preguntas de carácter sociodemográfico, preguntas referidas al nivel de estrés del Inventario validado SISCO del Estrés Académico y preguntas sobre alimentación basada en la encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2). El peso y la talla se midieron con una báscula con estadímetro incorporado. Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) del cociente resultante de dividir el peso en Kg por la talla al cuadrado en metros (m), en tanto a la medición del perímetro abdominal se ha utilizado cintas métricas metálicas expresando los valores en cm. Las variables se expresaron en frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar. Se utiliza el Software IBM SPSS Statistics 21. **Resultados.** El perímetro abdominal fue de $74,27 \pm 9,86$ cm y $86,10 \pm 10,20$ cm para mujeres y hombres respectivamente. El IMC muestra condición general de sobrepeso, con una media de $25,62 \pm 4,60$ en mujeres y $26,10 \pm 6,00$ en hombres. Se puede evidenciar que primero, segundo y sexto año, el nivel de estímulos estresantes es moderado, con valores del 56% 57% y 53% respectivamente, mientras que tercero, cuarto y quinto se categorizan como estrés severo, con valores del 65%, 62% y 70% respectivamente, la frecuencia en la que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor fue de 45% 47% y 39% respectivamente para primero, cuarto y sexto año categorizado como leve, mientras que los años restantes fueron de nivel moderado con los valores de 54% para segundo año, 52% tercero y 53% quinto año. **Conclusión.** Luego del análisis de los datos que compete al estrés, se puede concluir que el 100% de los alumnos sin distinción de sexo, percibe como estímulos de estrés, el transcurrir en la carrera de medicina, mientras que en lo que respecta a los síntomas, el 53% sufre alteraciones moderadas, y solo el 11% presenta estrategias efectivas contra ellos.

Palabras clave: Estrés académico, Estado nutricional, Hábitos alimentarios, Universitarios, Jóvenes.

Fecha de recepción: enero 2023; fecha de aceptación: marzo 2023

¹ Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste. Corrientes, Argentina.

Autor de Correspondencia: Marcela P. Romero Pereira. Email: rp.marce24@gmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

ABSTRACT

Moringa is a tree to which numerous properties are attributed, both beneficial to health aObjectives. To evaluate the nutritional status and academic stress of university students at the Faculty of Medicine-UNNE. Method. Cross-sectional, descriptive, observational study. Students from the first to sixth year of the Medicine career of the Faculty of Medicine of the Universidad Nacional del Nordeste are included. A structured survey was produced with questions of a sociodemographic nature, questions referring to the level of stress from the SISCO validated Inventory of Academic Stress and questions about food based on the national nutrition and health survey (ENNyS 2) Weight and Height was measured with a scale with a built-in stadiometer. Metallic tape measures were used, expressing values in cm. Variables are expressed as frequencies, percentages, means, and standard deviation. IBM SPSS Statistics 21 software was used. Results. Abdominal perimeter it was 74.27 ± 9.86 cm and 86.10 ± 10.20 cm for women and men respectively. The BMI shows a general condition of overweight, with a mean of 25.62 ± 4.60 in women and 26.10 ± 6.00 in men first, second and sixth year, the level of stressful stimuli is moderate, with values of 56%, 57% and 53% respectively while third, fourth and fifth are categorized as severe stress, with values of 65%, 62% and 70% respectively, the frequency in which the symptoms or reactions to a stressor stimulus occurred was 45%, 47% and 39% respectively for the first, fourth and sixth year categorized as mild, while the remaining years were of a moderate level with the values of 54% for the second year, 52% third and 53% fifth year. Conclusion. After the analysis of the data that competes with stress, it can be concluded that 100% of the students without distinction of sex, perceive as stress stimuli, spending in the medical career, while in what respects the symptoms, 53% suffer moderate alterations, and only 11% present effective strategies against them.

Keywords: Academic stress, Nutritional status, Eating habits, University students, Young people.

INTRODUCCIÓN

Desde el inicio de la vida estamos arraigados a situaciones de crisis. En los jóvenes, el nuevo inicio a una formación universitaria, conlleva consigo cambios a nivel emocional, los cuales se relacionan íntimamente con cambios en la alimentación.

En otros casos la causa se da cuando salen a vivir por primera vez de forma independiente y el abandono del hogar familiar les obliga a tomar sus propias decisiones en cuestión de su comportamiento alimentario y esto se verá reflejado en su estado nutricional (Deshpande et al., 2009).

A su vez, los estudiantes universitarios son propensos a estilos de vida menos saludables como el incumplimiento de patrones de consumo dirigidos a mantener un adecuado estado nutricional y de salud. Se caracterizan por realizar menos de tres comidas diarias, generalmente excluyen el desayuno y es común el consumo de comidas rápidas “chatarra”, o el uso excesivo de alimentos ricos en grasas trans y gaseados (Hernández-Gallardo et al., 2020).

Por ello se identifica conceptualmente al estrés, antropometría, obesidad y sobrepeso. En donde el estrés es un proceso en el cual se generan diversas respuestas fisiológicas, teniendo impacto a nivel cardíaco, muscular, digestivos, trastornos del sueño y en la respiración, como así también manifestaciones respecto de lo conductual o emocional, lo que muchas veces lleva a un aumento o disminución del apetito y de la ansiedad (Silva-Ramos et al., 2022). Por su parte, la obesidad y el sobrepeso, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud (World Health Organization 2020). En lo que respecta a Argentina, según Ministerio de Salud de Argentina, 6 de cada 10 adultos presentan sobrepeso, mientras que el 30% de los niños en edad

escolar tienen sobrepeso y el 6% obesidad (Ministerio de Salud de la Nación Argentina, 2018).

En cuanto a la antropometría, es un método de fundamental importancia para la evaluación del estado nutricional de una población sana o enferma, por la estrecha relación existente con la nutrición y la composición corporal. Es un método sencillo y dinámico que consiste en la toma de mediciones corporales como peso, talla, circunferencia abdominal, perímetros y pliegues (Frisancho R, 1990). El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas (World Health Organization 2021).

De acuerdo a lo expresado, asumiendo que el estado nutricional está condicionado por el comportamiento alimentario, y que este está influenciado por factores como el estrés, consideramos a los jóvenes estudiantes como un grupo especialmente vulnerable al cambio de estado nutricional, basados en algunas investigaciones que indican que el estrés intenso en esta etapa de la vida puede llevar a los jóvenes a modificar su patrón de ingesta de alimentos de forma inadecuada, lo cual se manifiesta en una pérdida o ganancia de peso. Como resultado de esto, los cambios antropométricos y los indicadores de estrés, son los puntos principales que deben ser estudiados, analizados y abordados para generar un rendimiento y bienestar positivo en ellos.

Como hipótesis del presente trabajo se sugiere que:

- El estrés en los estudiantes de medicina es elevado

- El IMC en estudiantes de medicina es elevado.

MÉTODO

Diseño del estudio: Transversal, descriptivo, observacional. Muestreo no probabilístico por conveniencia. Se incluyeron estudiantes de primero a sexto año de la carrera de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Todos los participantes accedieron en forma voluntaria y se les solicitó firmar un consentimiento informado previa explicación del objetivo y metodología del estudio a través de la hoja de información.

Criterios de inclusión: Estudiantes de ambos sexos de la Carrera de Medicina entre 18 y 35 años de edad inclusive.

Criterios de exclusión: Estudiantes que no se encontraron con criterio de regularidad en el período de ciclo lectivo y/o presentaron alguna limitación o enfermedad manifiesta y/o estuvieron bajo tratamiento psicológico.

Se utilizó la técnica de la encuesta estructurada. Se incluyeron en el cuestionario

preguntas de carácter sociodemográfico a fin de describir y caracterizar a la muestra de estudio (edad, género, año de estudio, lugar de residencia)

Variable estrés académico

Se utilizaron las preguntas referidas al nivel de estrés del Inventario validado SISCO del Estrés Académico (Barraza-Macías 2018). El inventario tiene 23 ítems que permiten identificar el nivel de intensidad del estrés académico determinado por el siguiente puntaje, según la escala de Baremo normativo centrado:

De 0 a 48% nivel leve del estrés

De 49% a 60% nivel moderado del estrés

Del 61% al 100% nivel severo de estrés

En cuanto a los datos de estrés, estos fueron analizados posterior a la codificación de valores, en donde se le asignó un valor a cada respuesta dada por el estudiante, siendo estos, los que se expresan en la Tabla 1.

Tabla 1: Puntuaciones del SISCO

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Fuente: INVENTARIO SISCO SV-21

Luego se analizó cada conjunto de 7 preguntas correspondientes a un ítem. Para este análisis, se calculó primero la media de cada sección y luego se calculó la general, para que después de esto se obtuviera el valor en porcentaje. Una vez obtenido este valor, se decidió interpretar los datos a partir de la escala anteriormente nombrada. Para determinar como válidos los resultados de cada cuestionario, y, por lo tanto, aceptarlo e integrarlo a la base de

datos, este debió ser respondido en un porcentaje mayor al 70%. En ese sentido, se considera necesario que el cuestionario tenga contestados por lo menos 16 ítems de los 23 que lo componen, en caso contrario se considera anulado ese cuestionario en lo particular.

Variable estado nutricional:

Dimensiones: conducta alimentaria, peso, altura, IMC, perímetro abdominal

Se incluyeron preguntas sobre alimenta-

ción en estudiantes basada en la encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2) (Ministerio de Salud y Desarrollo Social 2019)

Medidas Antropométricas.

Tomando en consideración la situación actual epidemiológica, estos procedimientos se realizaron al permitirse la actividad de estudiantes en forma presencial.

El peso y la talla se miden con la persona descalza y con ropa liviana en una báscula marca Roma con estadímetro incorporado con capacidad de hasta 150 Kilogramos (Kg) y 200 centímetros (cm).

Se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC) del cociente resultante de dividir el peso en Kg por la talla al cuadrado en metros (m).

La medición del perímetro abdominal se realiza en la línea umbilical y de ambas espaldas ilíacas antero-superiores respectivamente, utilizando cintas métricas metálicas y expresando los valores en cm.

Análisis estadístico. Las variables se expresaron en frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar. Se utiliza el Software IBM SPSS Statistics 21.

RESULTADOS

El estudio fue realizado con 170 estudiantes (del primer al sexto año) de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste. Cada alumno aceptó participar en forma voluntaria y anónima, aceptó el consentimiento y se le tomaron las medidas correspondientes (peso, talla, perímetro abdominal), luego contestó a la encuesta anónima realizada en Google docs® que incluían preguntas sobre sus características sociodemográficas, hábitos alimentarios, antropometría y estrés académico.

La muestra estuvo conformada por el 63,5% del género femenino y el 36,5% correspondió al masculino.

En cuanto a la variable edad de los encuestados, se pudo observar que se extendió desde los 18 a los 35 años. Su edad promedio fue de $22,5 \pm 2,75$ años.

Con respecto a los cursos a los que pertenecían los participantes, la mayor proporción ($n=38$) fue de los estudiantes de quinto año, luego los de sexto año con 36 participantes, segundo y primer año con 34 y 22 participantes respectivamente, cuarto año con 21, y el de menor proporción fue el de tercer año con 19 participantes. (Ver tabla II)

Tabla 2: Distribución de estudiantes de medicina de acuerdo a año de curso. 2022

Año de curso	n= 170	Porcentaje (%)
Primero	22	12,9%
Segundo	34	20%
Tercero	19	11,2%
Cuarto	21	12,%
Quinto	38	22,4%
Sexto	36	21,2%

Fuente: Elaboración propia

Siguiendo con la encuesta y con base en los objetivos planteados en el presente trabajo, se analizaron los datos respecto al estado nutricional de los estudiantes, mediante el peso, talla, perímetro abdominal e índice de masa corporal (IMC).

Así, respecto al peso y la talla, se observó que el promedio entre ambos sexos fue significativamente más alto en el masculino, evidenciándose media de peso de $67,24 \pm 9,94$ kg en mujeres y $76,39 \pm 14,58$ kg en hombres. Asimismo, en cuanto a la medida

talla en las mujeres se pudo verificar promedio de $1,60 \pm 0,04$ m y en los hombres $1,66 \pm 0,10$ m

El perímetro abdominal fue de $74,27 \pm 9,86$ cm y $86,10 \pm 10,20$ cm para mujeres y hombres respectivamente, ambos se encuentran dentro del rango de la “normalidad” dadas por la OMS (Hasta 88 cm en mujeres y 102 cm en hombres)

El IMC muestra condición general de sobrepeso, con una media de $25,62 \pm 4,60$ en mujeres y $26,10 \pm 6,00$ en hombres.

Tabla 3: Características antropométricas de la población de estudio. Comparación de medias entre hombres y mujeres. 2022

		EDAD PROMEDIO $22,5 \pm 2,75$			
		PESO	TALLA	PERIMETRO ABDOMINAL	IMC
SEXO	MUJER (N=108)	$67,24 \pm 9,94$	$1,60 \pm 0,04$	$74,27 \pm 9,86$	$25,62 \pm 4,60$
	HOMBRE (N=62)	$76,39 \pm 14,58$	$1,66 \pm 0,10$	$86,10 \pm 10,20$	$26,10 \pm 6,00$

Fuente: Elaboración propia

Respecto a los hábitos alimentarios generales, se preguntó sobre un determinado grupo de comidas/o bebidas basadas en la encuesta nacional de nutrición y salud (ENNyS 2) y la frecuencia de consumo analizado en cantidad de veces que lo consumen por día, semana o mes, aludiendo hasta los últimos tres meses previos al contestar el cuestionario.

Se observó que durante los últimos 7 días el 34,7% (n=59) señaló desayunar 7 días a la semana, mientras que el 5,9% (n=10) refirió no desayunar ningún día, por su parte el 59,4% restante lo hacía de manera discontinua. En el almuerzo, el 68,2% (n=116) indicó hacerlo los 7 días de la semana, mientras que el 32% restante refirió hacerlo entre cuatro y seis días. En la merienda, un 37,6% (n=64) respon-

dió merendar los 7 días de la semana, en contraste con el 5,3% (n=9) que indicó no hacerlo y la población restante, que equivale a 57,1% indicó hacerlo de manera intermitente. Por último, se analiza la cena, en donde el 57,1% (n=97) indicó hacerlo 7 días de la semana, en tanto el 1,2% (n=2) no cenó ningún día de la semana. Referente a la frecuencia a la semana con la que se consumió algún alimento o bebida fuera de las comidas principales, el 41,2% (n=70) señaló hacerlo todos los días, mientras que un 7,6% (n=13) ningún día a la semana.

En relación con los alimentos o bebidas que consumieron fuera de las comidas principales, el 64,1% (n=109) refirió consumir golosinas, dulces, galletitas dulces, amasados de pastelería, facturas, cereales con azúcar, el 52,3% (n=89) frutas, el 50,5%

(n=86) pan blanco y galletitas saladas, el 37% (n=63) bebidas azucaradas, el 36,4% (n=62) lácteos, el 24,1% (n=41) cereales integrales, semillas, el 15,2% (n=26) productos de copetín o snack salados y el 7% (n=12) bebidas light, dietéticas, cero azúcares.

Por lo que concierne a la cantidad de veces que consumieron comidas elaboradas fuera del hogar, considerando desayuno, almuerzo, merienda y cena durante los últimos 7 días, el 25,9% (n=44) señaló 1 día a la semana, el 18,2% (n= 31) 3 días, el 18,2% (n= 31) ningún día, el 17,1% (n=29) 2 días, el 11,8% (n=20) 4 días, el 3,5% (n=6) indico hacerlo los 7 días de la semana. (Ver Tabla 4)

Con respecto a la frecuencia en la que se consumió leche, yogur y/o quesos durante los últimos tres meses, el 25,2% (n=43) refirió consumir 2 a 4 veces a la semana, el 22,4% (n=38) entre 2 y 3 veces al día, el 19,4% (n=33) 5 a 6 veces por semana, el 14,7% (n=25) una vez al día, el 9,4% (n=16) 1 vez por semana y el 2,3% (n=4) restante no consumió lácteos nunca o menos de 1 vez al mes.

En el caso de las verduras solas y/o en preparaciones (sin contar papa y batata) tomando como referencia los últimos tres meses el 35,3% (n=60) contestó realizarlo 2 a 4 veces a la semana, el 19,4% (n=33) refirió hacerlo entre 2 y 3 veces al día, el 18,2% (n=31) señaló consumir este grupo de alimentos 5 a 6 veces por semana, el 15,3%(n=26) respondió 1 vez al día, mientras que el 0,6% (n=1) nunca o menos de 1 vez al mes.

En relación a la frecuencia de comidas o bebidas principales, se observó que la gran mayoría de participantes, siendo 43,5% (n=74) indicó consumir arroz blanco, pastas, tartas, empanadas y/o pan blanco al menos 2 a 4 veces a la semana, la misma situación se repite en el grupo de alimentos correspondientes a embutidos y/o fiambres 26,5% (n=45), carnes rojas 31,8% (n=54), productos que poseen azúcares simples (golosinas, facturas y/o productos de pastelería, galletitas dulces, cereales con azúcar) 31,8% (n=54) y productos congelados pre elaborados 26,5% (n=45).

En tanto al consumo de bebidas artificiales con azúcar como jugos en polvo, gaseosas o aguas saborizadas, la mayoría de ellos, representando el 24,7% (n=42) refirió consumirlo solo 1 a 3 veces al mes, sin embargo, es necesario aclarar que existe una mínima diferencia con un 22,9% (n=39) que contestó hacerlo entre 2 a 4 veces a la semana, un 22,4% (n=38) una sola vez por semana y por último un 17,6% (n=30) nunca o menos de una vez al mes. En contraste a ello solo se halló un 6,5% (n=11) siendo esta la minoría de muestra que indicó 1 o varias veces por día.

En cuanto a productos de copetín, la gran cantidad de estudiantes 34,7% (n= 59) contestó consumir nunca o menos de una vez al mes, el 11,2% (n=19) dijo hacerlo 2 a 4 veces por semana, mientras que el 54, 1% (n=92) restante lo hizo en forma intermitente. (Ver Tabla 5)

Tabla 4: Hábitos alimentarios en estudiantes de la carrera de medicina. 2022

Hábitos alimentarios								
	0 días	1 día	2 días	3 días	4 días	5 días	6 días	7 días
Desayuno	5,9% (n=10)	1,8% (n=3)	7,6% (n=13)	8,8% (n=14)	7,6% (n=13)	18,8% (n=32)	11,8% (n=20)	34,7% (n=59)
Almuerzo	-	-	1,2% (n=2)	2,4% (n=2,4)	1,2% (n=2)	14,7% (n=25)	7,1% (n=12)	68,2% (n=116)
Merienda	5,3% (n=9)	1,8% (n=3)	5,9% (n=10)	14,7% (n=15)	5,9% (n=10)	12,9% (n=22)	4,7% (n=8)	37,6% (n=64)
Cena	1,2% (n=2)	- 25,9%	5,9% (n=10)	2,9% (n=5)	5,9% (n=10)	12,9% (n=22)	12,9% (n=22)	57,1% (n=97)
Comidas elaboradas fuera del hogar	18,3% (n=31)	(n=44)	17,1% (n=29)	18,2% (n=31)	17,1% (n=29)	4,1% (n=7)	1,2% (n=2)	3,5% (n=6)
		Ningún día	Algún día	Todos los días	No sabe/No contesta			
Alimento o bebida fuera de las comidas principales	7,6% (n=13)		48,8% (n=83)	41,2% (n=70)	2,4% (n=4)			

Fuente: Elaboración propia

Tabla 5: Frecuencia de consumo de alimentos por mes en estudiantes de la carrera de medicina. 2022

Grupo de alimentos	≥ 6 veces por día	una vez al día	2 a 3 veces al día	5 a 6 veces por semana	2 a 4 veces a la semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	Nunca o menos de 1 vez al mes
leche, yogur y/o quesos	1,8% (n=3)	14,7% (n=25)	22,4% (n=38)	19,4% (n=33)	25,2% (n=43)	9,4% (n=16)	4,7% (n=8)	2,3% (n=4)
Verduras (sin contar papa y batata)	1,2% (n=2)	15,3% (n=26)	19,4% (n=33)	18,2% (n=31)	35,3% (n=60)	2,9% (n=5)	7,1% (n=12)	0,6% (n=1)
arroz blanco, pastas, tartas, empanadas y/o pan blanco	0,6% (n=1)	10% (n=17)	11,8% (n=20)	22,9% (n=39)	43,5% (n=74)	5,3% (n=9)	5,3% (n=9)	0,6% (n=1)
embutidos y/o fiambres ¹	-	2,9% (n=5)	3,5% (n=6)	5,3% (n=9)	26,5% (n=45)	22,4% (n=38)	25,3% (n=43)	14,1% (n=24)
carnes rojas	1,2% (n=2)	10% (n=17)	11,8% (n=20)	25,9% (n=44)	31,8% (n=54)	8,8% (n=15)	4,1% (n=7)	6,5% (n=11)
productos de copetín ²	-	2,9% (n=5)	0,6% (n=1)	2,9% (n=5)	11,2% (n=19)	17,6% (n=30)	30% (n=51)	34,7% (n= 59)
alimentos que poseen azúcares ³	-	4,7% (n=8)	4,7% (n=8)	12,9% (n=22)	31,8% (n=54)	22,4% (n=38)	20% (n=34)	3,5% (n=6)
productos congelados pre elaborados ⁴	-	2,9% (n=5)	1,8% (n=3)	4,7% (n=8)	26,5% (n=45)	21,8% (n=37)	21,2% (n=36)	21,2% (n=36)
bebidas artificiales con azúcar ⁵	1,2% (n=2)	4,1% (n=7)	1,2% (n=2)	5,9% (n=10)	22,9% (n=39)	22,4% (n=38)	24,7% (n=42)	17,6% (n=30)

Nota: jamón, salame, chorizo, salchicha.1 Papas fritas, Chizitos, Palitos Salados.2 Golosinas, facturas y/o productos de pastelería, galletitas dulces, cereales con azúcar.3 Nuggets de pollo, suprema, medallones, bastones de mozzarella, pizza, empanadas, bocaditos de carne, papas fritas.4 jugos en polvo y/o concentrados, gaseosas, aguas saborizadas.5

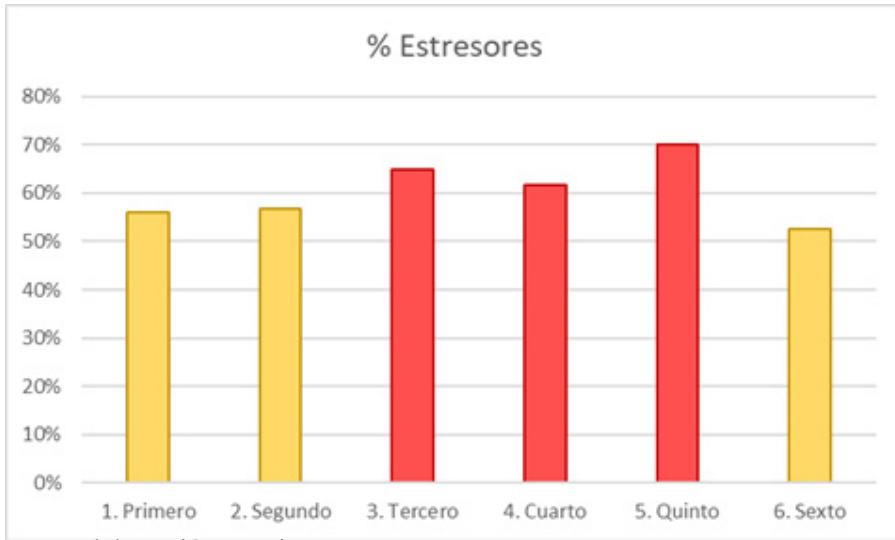
Al evaluar los datos brindados por la encuesta SISCO, se observó en el primer ítem donde se analiza la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos de estrés.

Los siguientes datos están divididos por año. En esto, se puede evidenciar que primero, segundo y sexto año, el nivel de estímulos estresantes está dentro de la categoría moderada, con valores del 56% 57%

y 53% respectivamente, dichos datos están representados en color amarillo en el gráfico.

Tercero, cuarto y quinto se categorizan como estrés severo, con valores del 65%, 62% y 70% respectivamente, datos representados en color rojo. (Ver Figura 1)

Figura 1: Porcentaje de estresores en estudiantes de la carrera de Medicina según el año de carrera cursado. 2022



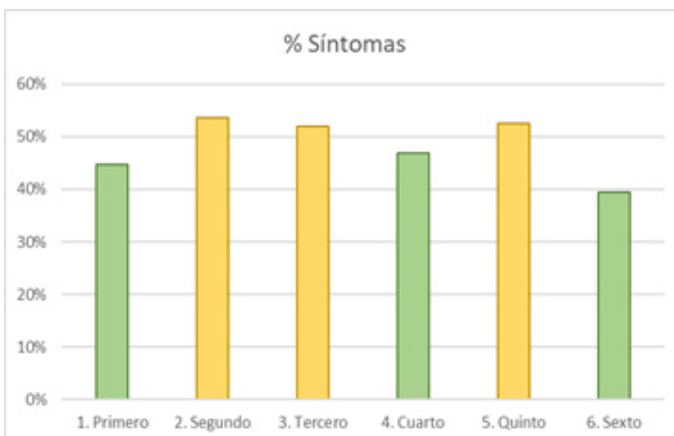
Fuente: Elaboración propia

Respecto del segundo ítem, se analiza la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor.

En la Figura 2 se puede visualizar que primero, cuarto y sexto año, son los años en donde menos síntomas manifiestan tener como respuesta al estrés, por lo que se categorizan como leve. Estos resultados,

en color verde, se grafican con 45%, 47% y 39% respectivamente. Mientras que los años restantes, se grafican con color amarillo, pertenecientes a la categoría moderado, con los valores de 54% para segundo año, 52% tercero y 53% quinto año. (Ver Figura 2)

Figura 2: Porcentaje de reacciones al estrés (síntomas) en estudiantes de la carrera de medicina según el año de carrera cursado. 2022



Fuente: Elaboración propia

Respecto del tercer ítem, se analiza la frecuencia de uso de las estrategias de

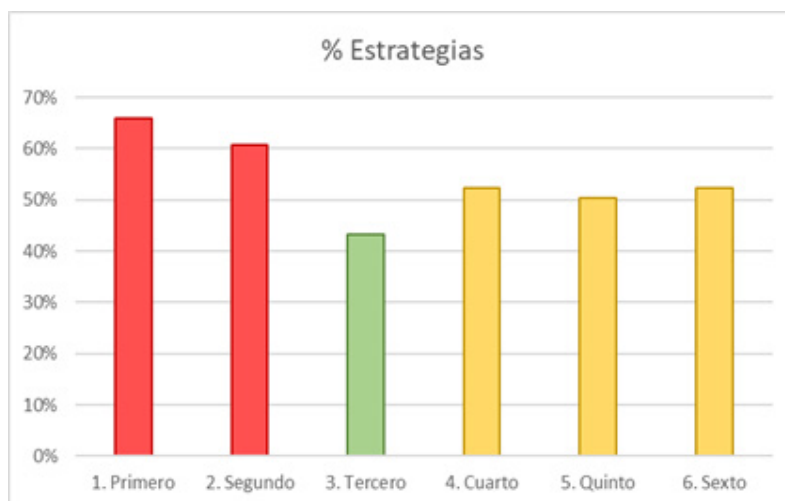
enfrentamiento.

En este apartado los datos han sido orga-

nizados bajo la misma sistemática. En el presente gráfico se puede observar que primero y segundo año, están representados en rojo, con valores de 66% y 61% respectivamente, correspondiente a la categoría severo, tercer año, por su parte, se grafica en verde, con un valor del 43%, clasificado

como categoría leve. En lo que respecta a cuarto, Y sexto año se presentan de igual forma con valores del 52%, mientras que sexto año corresponde al 50%, calificando como categoría moderada representada con color amarillo (Ver Figura 3)

Figura 3: Porcentaje de uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes de Medicina según año de cursado. 2022



Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

El estrés académico, según la OMS, es considerado como uno de los mayores problemas de salud pública en los jóvenes universitarios y es causado por diferentes factores tales como hábitos alimentarios inadecuados, lo cual repercute en sus medidas antropométricas, variables analizadas en el presente trabajo.

Así, en la presente investigación, referente a los datos sociodemográficos, se evidenció que la mayor proporción (63,5 %) de los encuestados fue del sexo femenino, muy similar a los datos encontrados en un estudio hecho en la Ciudad de Paraná (Argentina) por Kantlen et al. (Kantlen Kloster 2019) donde el 88 % de la población de estudio son del sexo femenino también en el trabajo de Jasim (Al-Asadi 2014) donde se observó un porcentaje de

62.7 % de estudiantes universitarias.

En cuanto a la edad, la media fue de $22,5 \pm 2,75$ lo cual difiere con varios trabajos analizados como ser el de Pozos-Radillo et al (Pozos Radillo 2021) y Kantlen et al (Kantlen Kloster 2019) en los cuales fue de 18.87 ± 1.19 años y 20.45 ± 2.64 respectivamente.

Referente a los datos de la antropometría, el peso y la talla son mayores en hombres que en mujeres, situación también reportada por Becerra-Bulla et al. (2015) para universitarios colombianos, por Durán et al. (2017) para estudiantes chilenos y por Mamani et al. (2015) para estudiantes peruanos, lo cual sugiere una tendencia en países sudamericanos.

En cuanto al perímetro abdominal fue de $74,27 \pm 9,86$ cm y $86,10 \pm 10,20$ cm para

mujeres y hombres respectivamente, ambos se encuentran dentro del rango de la "normalidad" dadas por la OMS, lo cual coincide, también, con un estudio multicéntrico hecho por Cornwall et al. en el cual se evaluaron estudiantes universitarios de Chile, Panamá y Paraguay donde se vieron promedios de 74.9 ± 8.6 , 70.4 ± 10.8 y 70.4 ± 1.7 en mujeres y 79.5 ± 8.8 , 80.6 ± 15.7 y 78.8 ± 3.5 en hombres, en los respectivos países.

El valor del IMC indica que en su generalidad la población de estudio responde a una condición de sobrepeso para ambos sexos, no coincidiendo con la investigación hecha por Hernández et al. (Hernández-Gallardo et al., 2020) en Manabí Ecuador muestra condición general de normopeso con media en hombres de $24,65 \pm 3,72 \text{ kg/m}^2$, mientras que en mujeres de $23,28 \pm 4,77$, ni con Cornwall et al. (2022) en Chile, Panamá y Paraguay donde se presenta la misma situación, aquí en lo que esto concierne, es importante destacar que el IMC no siempre va a depender de los buenos hábitos alimentarios, sino también de la actividad metabólica de cada estudiante, sus condiciones fisiológicas y factores genéticos y epigenéticos.

En lo que respecta a los hábitos alimentarios, en este estudio se evidenció que la mayoría de los estudiantes encuestados consumían cuatro comidas básicas diarias; destacándose el almuerzo con un 68,2% y cena con el 57,1%. Por otro lado, se observó que el desayuno presentaba la menor frecuencia constituyendo un 34,7%. Estos datos no conciden con el estudio realizado por Gamero et al. (2019) en estudiantes de medicina de la universidad de Lambayeque, Perú donde se vio que la mayoría de los estudiantes (75,0 %) no consumían las tres comidas diarias. En el mismo estudio con respecto a los que diariamente consumían tres comidas básicas, la cena era la que mayor predominio presentaba

con un 75,0%, y en orden de continuidad, el almuerzo con un 63,0 %, situación no similar al presente estudio. Referente al desayuno, un estudio observacional descriptivo transversal realizado por Aguilar et al. (2022) en la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Trujillo, Perú, se halló que el 95,8% lo hacen diariamente, en contraste al hallado en el actual estudio donde se denotó un 34,7% de estudiantes que presentan este hábito.

Por lo que concierne a la cantidad de veces que se consumieron comidas elaboradas fuera del hogar, considerando desayuno, almuerzo, merienda y cena; el 25,9% señaló 1 día a la semana y solo el 3,5% indicó hacerlo los 7 días de la semana, difiriendo con los datos recolectados por Hernández et al. (2020) en estudiantes de Manabí, Ecuador donde el 79% declara consumir al menos dos de sus comidas diarias en establecimientos de expendios de alimentos ajenos al hogar.

En relación al consumo diario (al menos una vez todos los días) de leche y sus derivados, en esta investigación es del 14,7% no coincidiendo con los resultados obtenidos en los estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador, los cuales informan una frecuencia diaria del consumo de este grupo de alimento de un 40% y 44% en hombres y mujeres respectivamente. En un estudio descriptivo de corte transversal realizado por Díaz-Muñoz (2018) en estudiantes universitarios informa que el 47,4% consumía diariamente lácteos, siendo estos datos similares a los reportados en Manabí, Ecuador.

En cuanto al consumo de verduras, el 18,2% señaló consumirlos 5 a 6 veces por semana, el 15,3% respondió 1 vez al día; siendo estos datos similares a los informados por el estudio llevado a cabo por Becerra-Bulla et al. (2013) en estudiantes de pregrado de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia sede

Bogotá, los cuales informan que el 9.6% de la población tenía un consumo diario de verduras.

Otro trabajo llevado a cabo por Pascual-Galván (2017) en la Universidad de León - España mostró alta frecuencia en el consumo de alimentos en estudiantes universitarios de primer a cuarto grado, entre estos se acentúa el arroz, donde un 77% contestó consumir entre una y cinco veces a la semana, y un 86% refirió consumir en igual cantidad pastas. Estos datos no coinciden con los hallados en el presente estudio, donde solo el 43,5% contestó hacerlo entre dos a cuatro veces a la semana. Sin embargo, es importante recalcar que este porcentaje representa la mayoría de la muestra de este estudio.

En el mismo trabajo realizado en la universidad de León se mencionó que la carne roja se consumió por un 89% entre una y cinco veces a la semana y los embutidos por un 47% en igual frecuencia, existiendo una diferencia grande con esta investigación, donde solo el 31,8% consume carnes rojas y 26,5% embutidos entre dos a cuatro veces la semana.

En cuanto al consumo de bebidas azucaradas se pudo ver que en ambos estudios menos de la mitad de la muestra ha contestado no beber bebidas con azúcar o hacer-

lo ocasionalmente, encontrando un 30% de los mismos comparado con el 17,6% de los participantes del presente estudio.

En tanto a los datos de estrés que fueron medidos bajo la escala de puntaje SISCO, se pudo ver que la totalidad de encuestados percibe a los estímulos de manera moderada a grave, como así también presentan síntomas relacionados. No es el caso de las estrategias, en donde muy pocos alumnos refieren poder afrontar la situación de la manera más efectiva. Estos datos se condicen con un estudio realizado por García-Araiza (2019) en México, en donde se detalla que un 63,8% de los estudiantes percibieron los estímulos estresores como moderados, mientras que el 36,1% lo percibió como severo. En lo que respecta a los síntomas que están dados por el estrés, el 52,8% fue considerado como moderado, mientras que el 30,5% se clasificó como severo. por último, se compara respecto del afrontamiento, en donde el 66,8% refiere no hacerlo de manera efectiva. Estos datos son analizados sin distinción de sexo para cada Ítem a comparar.

Por su parte, un estudio realizado por De La Rosa-Rojas (2015) en México, también condice en que los estudiantes de medicina presentan un elevado nivel de estrés

CONCLUSIONES

Luego del análisis de los datos que compete al estrés, se puede concluir que el 100% de los alumnos sin distinción de sexo, percibe como estímulos de estrés, el transcurrir en la carrera de medicina, mientras que en lo que respecta a los síntomas, el 53% sufre alteraciones moderadas, y solo el 11% presenta estrategias efectivas contra ellos.

Por su parte, es conocido que la carrera de medicina es calificada como estresante y exigente, por lo que los resultados en el presente trabajo se condicen con las hipóte-

sis que llevaron a la realización del mismo. Sin embargo, es importante su estudio, ya que el estrés crónico puede provocar reacciones psicológicas y físicas considerables en esta población.

Se recomienda para futuras investigaciones realizar réplicas de este estudio ampliando el tamaño de la muestra, para poder abarcar de mejor manera la generalización de los resultados. Seguir profundizando el estudio en estudiantes universitarios, ya que son quienes enfrentan altos niveles de sobrecarga y responsabilidades

académicas. A su vez, se recomienda a las facultades promover más programas donde se fomente la actividad física y ejercicio físico junto con talleres de control del es-

trés y a reforzar la ayuda que se proporciona al estudiante junto a las estrategias para identificar los focos rojos que exponen a estos ante conductas de riesgo.

REFERENCIAS

1. Al-Asadi, J N., (2014). ESTRÉS PERCIBIDO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA. *International Journal of Medicine and Pharmaceutical Sciences (IJMPS)*, 4 (3): 81-90. file:///C:/Users/usuario/Downloads/17stresseatinghabits2014.pdf
2. Aguilar-Ydiáquez, C., Campos-Flores, L., & Huamán-Saavedra, J. J. (2022). Body mass index in medicine students: Relationship with stress, eating habits and physical activity. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 22(2), 359–366. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i2.4791>
3. Barraza-Macías, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. ECORFAN, 1: 1-68. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%c3%a9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%c3%a9s.pdf
4. Becerra Bulla, F., Pinzón Villate, G., Vargas Zarate, M., Martínez Marín, E. M., & Callejas Malpica, E. F. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de La Facultad de Medicina*, 64(2), 249. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
5. Cornwall, R., González Cañete, Natalia, Velásquez, A., Bartoli, M., & Durán Agüero, Samuel. (2022). Circunferencia de cintura y sueño en universitarios de Chile, Panamá y Paraguay: Estudio Multicéntrico. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 1–9. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/esSiqueira/ibc-205801>
6. Deshpande, S., Basil, M. D. & Basil, D. Z. (2009). Factors Influencing Healthy Eating Habits Among College Students: An Application of the Health Belief Model. *Health Marketing Quarterly*, 26(2), 145-164. <https://doi.org/10.1080/07359680802619834>
7. De, G., Rosa-Rojas, L., Chang-Grozo, S., Delgado-Flores, L., Oliveros-Lijap, L., Murillo-Pérez, D., Ortiz-Lozada, R., Vela-Ulloa, G., Carreazo, N., Yhuri, N., Av, C., Gral, Garzón, Jesús, M., & Lima. (s.f.). GACETA MÉDICA DE MÉXICO. <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2015/gm154c.pdf>
8. Díaz-Muñoz, G. A. (2018). Caracterización de los hábitos alimentarios y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Salud Bosque*, 8(1), 8. <https://doi.org/10.18270/rsb.v8i1.2371>
9. Durán, S., Crovetto, M., Espinoza, V., Mena, F., Oñate, G., Fernández, M., Coñuecar, S., Guerra, Á., & Valladares, M. (2017). Caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes universitarios chilenos: estudio multicéntrico. *Revista Médica de Chile*, 145(11), 1403–1411. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017001101403>
10. Gamero-Baylón, J. A., Huamanchumo-Benites, J. D., Núñez-Rojas, L. de F., Tello-Huamán, H. L., Barreto-Pérez, D. D. C., & Yacarini Marrtínez, A. E. (2020). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de Medicina de una universidad privada de Lambayeque, Perú, 2019. *Revista Experiencia En Medicina*

- Del Hospital Regional Lambayeque, 5(4), 187–190. <https://doi.org/10.37065/rem.v5i4.397>
11. Hernández-Gallardo, D., Arencibia-Moreno, R., Linares-Girela, D., Murrillo-Plúa, D. (2020). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 27(1):15-22. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf
12. Heber, J., García-Araiza, Hernández-Chávez, L., Och-Castillo, J., Com-Rivera, S., & García Travesi-Raygoza, A. (s.f.). Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salquintanaroo/sqr-2019/sqr1941c.pdf>
13. Kantlen Kloster, E G., Perrotta. D F., Tortul L., Candela M. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná. Universidad Católica Argentina “Santa María de los Buenos Aires” Facultad “Teresa de Ávila”. Universidad Católica Argentina. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf>
14. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. (2019). 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS2). [Internet]. file:///C:/Users/usuario/Downloads/encuesta-nacional-de-nutricion-y-salud-2019.pdf
15. Ministerio de Salud de la Nación Argentina. (2018). Sobrepeso y obesidad [Internet]. <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/obesidad>.
16. Pascual-Galván, S A. (2017). Trabajo de fin de grado en ciencias de la actividad física y del deporte: Frecuencia de consumo de alimentos en estudiantes universitarios. Universidad de León. https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/7951/PASCUAL%20GALVAN_SARA_JULIO_2017.pdf?sequence=1
17. Pozos Radillo, B E., Preciado Serrano, M D L., Plascencia Campos A R., Acosta Fernández, M., Aguilera Velasco, M D L. (2021) Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investig educ médica*;11(41):18–25. <https://www.medigraphic.com/pdfs/invedumed/iem-2022/iem2241d.pdf>
18. Perú, L. (s.f.). Dirección ejecutiva de vigilancia alimentaria y nutricional informe técnico: “estado nutricional por etapas de vida en la población peruana; 2013-2014.” Gob.Pe. Retrieved December 26, 2022, from https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf
19. Silva-Ramos, F M., López-Cocotle, J J., Columba Meza-Zamora, E M. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios Academic stress in university students. *Redalyc.org*. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
20. Vargas, M. E., & Becerra, F. (2016). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional De Colombia. *Revista de Salud Pública*, 17(5), 762–775. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n5.43570>
21. World Health Organization. (2020). Obesidad [Internet]. https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab=tab_1
22. World Health Organization. (2021). Obesidad y sobrepeso [Internet]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

BIOGRAFÍA

Marcela Paola Romero Pereira

Medica. Universidad Nacional del Nordeste. Facultad de Medicina – UNNE.
Corrientes-Capital (C.P. 3400)

Silvina Maria Elizabeth Serna

Médica. Universidad Nacional del Nordeste. Facultad de Medicina – UNNE.
Corrientes-Capital (C.P. 3400)

Maicol Ferreira

Médico. Universidad Nacional del Nordeste. Facultad de Medicina – UNNE.
Corrientes-Capital (C.P. 3400)

Mariana Edit Cabral

Médica. Universidad Nacional del Nordeste. Facultad de Medicina – UNNE.
Corrientes-Capital (C.P. 3400)

Dora M. L. Figueroa

Magister en salud mental. Médica Especialista en Psiquiatría. Universidad Nacional del
Nordeste. Facultad de Medicina - UNNE. Corrientes-Capital. (C.P. 3400).

Lila M. Almirón

Docente Investigador. Médica Especialista en Psiquiatría. Universidad Nacional del
Nordeste. Facultad de Medicina - UNNE. Director Departamento Salud Mental.
Profesor Titular Asignatura: Salud Mental y Psiquiatría. Corrientes-Capital. (C.P.
3400).