



Estado nutricional y estilo de vida de los internos de medicina del Hospital de Ventanilla en el mes de julio, año 2019

Nutritional status and lifestyle of medical interns at ventanilla hospital in the month of July, year 2019.

Mayra Karold Espinoza Portocarrero^{1a}

¹ Universidad Privada San Juan Bautista

^a Médico Cirujano

RESUMEN

Introducción: Los internos de medicina tienen largas jornadas laborales y hábitos de vida poco saludables. **Objetivo:** Evaluar el estado nutricional y los estilos de vida de los internos de medicina en un hospital de Lima, Perú. **Metodología:** Estudio observacional, transversal y prospectivo. Participaron 79 internos. La variable dependiente fue el estado nutricional y las variables independientes incluyeron el índice de masa corporal (IMC) y el perímetro abdominal. Se utilizó un cuestionario validado para evaluar estilos de vida y se aplicaron análisis estadísticos descriptivos y comparativos usando SPSS. **Resultados:** El 50% de los internos presentó sobrepeso, el 19% obesidad tipo I y el 5.2% obesidad tipo II. El 34.5% tuvo perímetro abdominal de alto riesgo y otro 34.5% de muy alto riesgo. En cuanto a estilos de vida, el 50% tuvo un estilo poco saludable y el 48.3% saludable. Se observaron diferencias según género, con mayor prevalencia de obesidad en hombres y mayor riesgo abdominal en mujeres.

Conclusión: La mayoría de los internos presentaron sobrepeso u obesidad y estilos de vida poco saludables. Se recomienda implementar programas de promoción de salud y mejoramiento de hábitos alimentarios en las facultades de medicina.

Palabras clave: Estado nutricional, estilo de vida, medicina, Perú (Fuente: DeCS BIREME)

ABSTRACT

Introduction: Medical interns often face long working hours and unhealthy lifestyle habits. **Objective:** To assess the nutritional status and lifestyle habits of medical interns in a hospital in Lima, Peru. **Methodology:** This was an observational, cross-sectional, and prospective study involving 79 interns. The dependent variable was nutritional status, while independent variables included body mass index (BMI) and abdominal circumference. A validated questionnaire was used to assess lifestyle habits, and descriptive and comparative statistical analyses were conducted using SPSS. **Results:** Fifty percent of the interns were overweight, 19% had class I obesity, and 5.2% had class II obesity. Additionally, 34.5% had a high-risk abdominal circumference, and another 34.5% had a very high-risk abdominal circumference. Regarding lifestyle habits, 50% had unhealthy lifestyles, while 48.3% had healthy ones. Differences were observed according to gender, with a higher prevalence of obesity in men and a higher abdominal risk in women. **Conclusion:** Most interns were overweight or obese and exhibited unhealthy lifestyle habits. It is recommended to implement health promotion programs and improve dietary habits in medical schools.

Keywords: Nutritional status, lifestyle, medicine, Peru (Source: MeSH NLM)

Información del artículo

Fecha de recibido

12 de junio del 2024

Fecha de aprobado

22 de junio del 2024

Correspondencia

Espinoza Portocarrero Mayra Karold
mayraespinozaportocarrero@gmail.com

Conflictos de interés

La autora declara no tener conflicto de interés.

Contribuciones de autoría

MKEP participó en la conceptualización, curación de datos, análisis formal, investigación, metodología, administración del proyecto, visualización, redacción del borrador original, redacción - revisión y edición, validación y supervisión.

Financiamiento

Autofinanciado

Citar como: Espinoza Portocarrero Mayra Karold. Estado nutricional y estilo de vida de los internos de medicina del Hospital de Ventanilla en el mes de julio, año 2019. 2024;9(2):X-X.

INTRODUCCIÓN

Los internos de medicina están sometidos a largas jornadas de trabajo, además de un reducido tiempo para el descanso y cuidado personal, lo que induce a hábitos como la ingesta de alimentos de rápida preparación, que son altos en carbohidratos y lípidos; así como también favorece el sedentarismo y las pocas horas de sueño, adicionalmente el interno puede optar por el tabaquismo y el consumo de alcohol en sus tiempos libres. Todos esos hábitos son conocidos por predisponer a la obesidad, la resistencia a la insulina, diabetes mellitus tipo II, y síndrome metabólico, para después ocasionar aumento de riesgo para eventos cardiovasculares isquémicos [1,2].

Según una investigación de Torres Román en una universidad nacional, un 40% de estudiantes de medicina presentaba sobrepeso u obesidad, este problema nutricional se establece como un nuevo reto para la salud pública peruana, dado que se manifiesta en futuros médicos, quienes son los que deberán afrontar las consecuencias de esta patología tanto en población general, como en ellos mismos.

Por tanto, es importante la identificación de estudiantes de medicina con estilos de vida no saludables, o aquellos que presenten algún grado de sobrepeso u obesidad [3]. Para estos fines, la evaluación nutricional antropométrica es especialmente útil, dada su facilidad de realización, y lo económico de los materiales necesarios para llevar a cabo su medición. Dicho análisis se basa principalmente en la evaluación de la talla, peso, y perímetro abdominal; haciendo uso de parámetros establecidos para su respectiva etapa de vida [4]. A nivel mundial, y de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2016, un 39% de adultos presentaba sobrepeso (donde 39% era del sexo masculino; y 40%, femenino), y un 13% padecía de obesidad (donde 11% era del sexo masculino; y 15%, femenino) [5,6].

En cifras, más de 1'900 millones de adultos tenía sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones correspondía a obesidad. Si la prevalencia de obesidad y sobrepeso continúa en aumento, se calcula que a nivel mundial, para el año 2025, la 3 prevalencia será 18% en el sexo masculino, y de 21% en el sexo femenino [5,6]. En América Latina, de acuerdo con datos de la OMS, el promedio de obesidad y sobrepeso es el doble cuando este es comparado con el promedio mundial. En el Perú, según el "Observatorio de Nutrición y Estudio del Sobrepeso y Obesidad del Instituto Nacional de Salud," se evidencian prevalencias de 58.2% de sobrepeso y 21.1% de obesidad en personas mayores de 18 años producto de la inactividad física y la alimentación poco saludable; por lo que el Perú se considera un país con niveles altos de obesidad, ubicándose en el puesto seis del ranking mundial [6]. En el Perú, al realizarse la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2017, se reportó que, a nivel nacional, el 36.9% de la población mayor de 15 años presentaba sobrepeso; y que en la región Lima, este porcentaje se presentaba en un 39.4%; mientras que en Lima Metropolitana, la prevalencia de sobrepeso era de 38%. Del total de hombres y mujeres del país, el porcentaje de sobrepeso era de 37.5% y 36.3%, respectivamente, siendo el sobrepeso más común en hombres que en mujeres. Asimismo, el porcentaje de obesidad en mayores de 15 años fue de 21%, donde, las mujeres con obesidad representaban un 24.7%; y los hombres, un 17.2%. En las áreas urbanas del país, esta prevalencia fue de 23.6% [7].

Los internos de medicina, específicamente durante la última etapa académica, evidencian un aumento en el riesgo para desarrollar distintas enfermedades crónicas, siendo las más frecuentes, el sobrepeso y la obesidad, al encontrarse estilos de vida prevalentes nocivos para la salud, como lo son el tabaquismo, malos hábitos alimenticios y alcoholismo, y

estos a su vez, se relacionan a una disminución de la actividad física, o sedentarismo [8,9]. Por lo tanto, se plantea el problema de conocer cuál es el estado nutricional y cuáles son los estilos de vida de los internos de medicina del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, en el año 2019.

METODOLOGÍA

Tipo y diseño de investigación:

Es de tipo observacional, ya que no se interviene, más que en medir las características de las variables definidas en el estudio. Es de tipo transversal, porque las mediciones de datos de estudio se realizaron en una sola oportunidad. Es de tipo prospectivo, porque se recogieron datos actuales para el estudio.

Variables y operacionalización

En esta investigación, se usó como base el "Cuestionario de Creencias y Prácticas sobre Estilos de Vida Saludable," diseñado por Marcela Arrivillaga Quintero e Isabel Sálazar Torres [8]. Las autoras validaron este instrumento por juicio de expertos (5 expertos), en Colombia, año 2002. Posteriormente, Lita Palomares usó y adaptó este cuestionario, haciendo una readaptación a sólo prácticas de estilo de vida saludables, validándolo por juicio de expertos (3 expertos), en Perú, año 2014. Este mismo cuestionario ya adaptado, se utilizó para la investigación, realizándose una prueba piloto a 25 personas, estudiantes de medicina que cursaban el séptimo año de estudios (internado médico), del Hospital Nacional Dos de Mayo, los cuales equivalen a un 43.1% del total de internos del Hospital de Ventanilla. Finalmente, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach para medir la confiabilidad del cuestionario, obteniéndose como resultado un Alfa de Cronbach global de 0,760.

El segundo instrumento es la ficha de recolección de datos para la evaluación del estado nutricional, la cual consta de espacios asignados para llenado de talla en metros, peso en kilogramos, y el consiguiente índice de masa corporal con sus clasificaciones correspondientes. Así mismo, un espacio para el llenado del perímetro abdominal en centímetros, con su clasificación según sexo del encuestado.

Población, muestra y muestreo

La población de estudio está constituida por la totalidad de internos de medicina del Hospital de Ventanilla, que se encuentren cursando su último año de estudios. N = 79 internos de medicina

Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para recolectar los datos sobre estilos de vida, se usó un Cuestionario sobre Estilos de Vida saludables, validado y adaptado por Lita Palomares [9], tomado por las autoras Arrivillaga y Sálazar. Este consta de 45 preguntas y está dividido en 6 dimensiones, siendo estas: "Condición, Actividad Física y Deporte" con 4 preguntas, "Recreación y Manejo del Tiempo Libre" con 6 preguntas, "Consumo de Alcohol, Tabaco y Otras Drogas" con 6 preguntas, "Sueño" con 6 preguntas, "Hábitos alimenticios" con 18 preguntas, y "Autocuidado y Cuidado Médico" con 5 preguntas, con respuesta de tipo escala Likert, donde "nunca" vale 0 puntos, "algunas veces" vale 1 punto, "frecuentemente" vale 2 puntos, y "siempre" vale 3 puntos. Al realizar la sumatoria de estos, se obtendrá el

Tabla N° 1: Estado nutricional y estilos de vida prevalentes en internos de medicina del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, año 2019

		FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
ESTADO NUTRICIONAL	INDICE DE MASA CORPORAL		
	NORMAL	15	25.8
	SOBREPESO	29	50
	OBESIDAD TIPO I	11	19
	OBESIDAD TIPO II	3	5.2
	PREMETRO ABDOMINAL		
	BAJO RIESGO	18	31
	ALTO RIESGO	20	34.5
	MUY ALTO RIESGO	20	34.5
	POCO SALUDABLE	29	50
ESTILO DE VIDA	SALUDABLE	28	48.3
	MUY SALUDABLE	1	1.7

Tabla N° 2: "Prevalencia de sobrepeso y obesidad, según género, en internos del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, año 2019"

INDICE DE MASA CORPORAL	GENERO MASCULINO		GENERO FEMENINO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
NORMAL	5	21.7	10	28.6	15	25.8
SOBREPESO	11	47.8	18	51.4	29	50
OBESIDAD I	7	30.5	4	11.4	11	19
OBESIDAD II	0	0	3	8.6	3	5.2

Tabla N° 3: Perímetro abdominal de riesgo cardiometabólico, según género, en internos del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, año 2019"

PERIMETRO ABDOMINAL	GENERO MASCULINO		GENERO FEMENINO		TOTAL	
	N	%	N	%	N	%
BAJO RIESGO	11	47.8	7	20	18	31
ALTO RIESGO	7	30.5	13	37.1	20	34.5
MUY ALTO RIESGO	5	21.7	15	42.4	20	34.5

Tabla N° 4: "Estilos de vida saludables y no saludables, según dimensiones estudiadas, en internos del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, año 2019"

DIMENSIONES DE ESTILO DE VIDA				NO SALUDABLE		SALUDABLE	
				N	%	N	%
CONDICION, ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE				44	75,9	14	24,1
RECREADION Y MANEJO DE TIEMPO				16	27.6	42	72,4
CONSUMO DE ALCOHOL, TABACO Y OTRAS DROGAS				3	5,2	55	94.8
SUEÑO				19	32.8	39	67.2
HABITOS ALIMENTICIOS				38	65.5	20	34.5
AUTOCUIDADO Y CUIDADO MEDICO				37	63.8	21	36.2

Tabla N° 5: Frecuencias de edad y género en internos del Hospital de Ventanilla, en el mes de julio, año 2019

VARIABLE		FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
EDAD	20-25	27	46.6
	26-30	20	34.5
	31-35	6	5
	36-40	5	8.6
GENERO	MASCULINO	23	39.7
	FEMENINO	35	60.3

puntaje final, el cual puede ser no saludable (0 a 36 puntos), poco saludable (37 – 72 puntos), saludable (73 – 108 puntos), y muy saludable (109 – 144). La valoración de cada punto como positivo o negativo es dependiente de su impacto favorable o desfavorable en el estilo de vida; por lo tanto, los valores que toma del 0 al 3, se ajustan a estas preguntas. Específicamente, los ítems negativos son los siguientes: 10, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 32, 35, 36, y 40, como puede evidenciarse en la ficha de calificación anexada.

En el cuestionario mencionado, en la sección inicial, se consignan datos sobre género, edad, sexo, y antecedentes médicos de importancia. Este último para satisfacer criterios de inclusión. En la ficha de recolección de datos sobre evaluación del estado nutricional, se consignan datos sobre peso, talla, índice de masa corporal y perímetro abdominal y de acuerdo con el género, fueron clasificados.

Los datos obtenidos fueron registrados en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel versión 2016, de la suite Microsoft Office Professional Plus. Posteriormente, el análisis de estos datos se llevó a cabo con el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25.0. En el presente trabajo de investigación, las variables son de naturaleza cualitativo ordinal, por lo que los datos obtenidos fueron expresados en tablas, y con gráficos correspondientes. En este proyecto de investigación se hizo uso de dos instrumentos. El primero de ellos consta de 2 secciones, donde la primera consigna información sobre género, edades en intervalos, y sobre presencia o no de algún antecedente médico de importancia, a fines de servir para responder a los criterios de inclusión y exclusión. La segunda sección es el “cuestionario sobre estilos de vida saludables”, que consta de 6 dimensiones, ya descritas.

Métodos de análisis de datos

Los datos obtenidos fueron registrados en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel versión 2016, de la suite Microsoft Office Professional Plus. Posteriormente, el análisis de estos datos se llevó a cabo con el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 25.0.

En el presente trabajo de investigación, las variables son de naturaleza cualitativo ordinal, por lo que los datos obtenidos fueron expresados en tablas, y con gráficos correspondientes. En este proyecto de investigación se hizo uso de dos instrumentos. El primero de ellos consta de 2 secciones, donde la primera consigna información sobre género, edades en intervalos, y sobre presencia o no de algún antecedente médico de importancia, a fines de servir para responder a los criterios de inclusión y exclusión. La segunda sección es el “cuestionario sobre estilos de vida saludables”, que consta de 6 dimensiones, ya descritas.

Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación cuenta con la aprobación de la Oficina de Apoyo a la Docencia e Investigación del Hospital de 46 Ventanilla. Así mismo, cuenta la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Privada San Juan Bautista.”

RESULTADOS

En la tabla N°1 se observa que, con respecto al IMC, el 50% (29) presentó sobrepeso; un 19% (11), obesidad I; y un 5.2% (3), obesidad II. Por tanto, del total de internos, un 74.2% (43) presentó IMC mayor al normal; y un 25.8% (15) presentó este índice normal. Con respecto al perímetro abdominal, se observa en igual proporción al alto riesgo y al muy alto riesgo cardiometabólico, con un 34.5% (20), cada uno. Un 31% (18) presentó bajo riesgo. Con respecto a estilos de vida, un 50% (29) presentó un estilo de vida poco saludable; un 48.3% (28), saludable; y 1.7% mostró ser muy saludable.

En la tabla N° 2, se observa que, de los internos del género masculino, un 47.8% (11) presentó sobrepeso; y un 30.5% (7), obesidad I. No se encontró obesidad II en este género. De los internos del género femenino, un 51.4% (18) presentó sobrepeso; un 11.4% (4), obesidad I; y un 8.6% (3), obesidad II.

En total, del género masculino, un 78.3% (18), presentó un índice de masa corporal mayor al normal; y en el género femenino, un 71.4% (25), presentó una alteración en su IMC.

En la tabla N° 3, se observa que de los que internos del género masculino, un 47.8% (11) presentó un perímetro abdominal de bajo riesgo; un 30.5% (7), alto riesgo; y un 21.7% (5), muy alto riesgo. De los internos del género femenino, un 20% (7) presentó un perímetro abdominal de bajo riesgo; un 37.1% (13), alto riesgo; y un 42.9% (15), presentó muy alto riesgo. En total, del género masculino, un 52.2% (12), presentó perímetro abdominal de alto y muy alto riesgo cardiometabólico, mientras que un 80% (28) del género femenino, presentó este perímetro de riesgo alto y muy alto.

En la tabla N° 4 se observa, que en la dimensión 1, un 75.9% (44) tiene un estilo de vida no saludable; y un 24.1% (14), saludable. En la dimensión 2, un 72.4% (42) tiene un estilo de vida saludable; y un 27.6% (16), no saludable. En la dimensión 3, un 94.8% (55) tiene un estilo de vida saludable, y un 5.2% (3), no saludable. En la dimensión 4, un 67.2% (39) tiene un estilo de vida saludable; y un 32.8% (19), no saludable. En la dimensión 5, un 65.5% (38) tiene un estilo de vida no saludable; y un 34.5% (20), saludable. En la dimensión 6, un 63.8% (37) tiene un estilo de vida no saludable; y un 36.2% (21), saludable

En la tabla N° 5 se observa que un 46.6% (27) se encuentra entre los 20 y 25 años de edad; un 34,5% (20), entre los 26 y 30 años; un 10,3% (6) entre los 31 y 35 años; y un 8,6% (5) entre los 36 y 40 años. Se observa que a menor edad, hay una mayor proporción de internos. En cuanto a la distribución de internos por género, se observa que un 60,3% (35) corresponde al género femenino; y un 39,7% (23), al masculino, del total de la población de internos.

DISCUSIÓN

En esta investigación realizada en 58 internos de medicina del Hospital de Ventanilla, se observó que la mayoría de los internos, un 74.2%, presentó sobrepeso u obesidad. Del total de internos, un 50% presentaba sobrepeso, siendo esta la alteración del índice de masa corporal más frecuente. Esto difiere con los hallazgos de Gómez et al [3], quien encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad de 28.8%.

Sin embargo, los hallazgos de Lorenzini et al [10], coincide con el porcentaje de sobrepeso, quien encontró una proporción de 48.87%. Esto podría explicarse porque estos autores realizaron sus investigaciones en poblaciones mucho más grandes; aunque Colonia [11] encontró una proporción similar a la evidenciada por los anteriores autores citados, con un 44.2% de sobrepeso y obesidad, en una población de 70 licenciadas en enfermería. Ortiz [12], así mismo, encontró una proporción de 32.71% de sobrepeso y obesidad. Por otro lado, Paredes [16] encontró que del total de internos que estudió (32), un 9.4% tenía obesidad. Llama la atención que este investigador encontró a un 3.1% de internos con bajo peso, así como Ortiz [12] a un 2.8%, o Peñaloza y Sánchez [13], que identificó a un 8.1% en el género masculino, y un 5.8% en el femenino, mientras que en la presente investigación, no se evidenció a ninguno con un índice de masa corporal por debajo del normal.

En cuanto al perímetro abdominal, se observa que un 69% de los internos presentó un perímetro abdominal de alto y muy alto riesgo, siendo la proporción en ambos de 34.5%. Un 31% presentó este perímetro de bajo riesgo. Esto difiere con los hallazgos de Ortiz [12], quien encontró una proporción de 16.82% en estudiantes con perímetro abdominal de alto riesgo, y un 5.61% de muy alto riesgo, en la presente investigación se halló una proporción mayor. Ortiz [12] menciona en su investigación que 77.57% tenía un perímetro abdominal de bajo riesgo. En esta investigación se encontró un porcentaje mucho menor. En cuanto a los estilos de vida, un 50% demostró ser poco saludable, y un 48.3% y 1.7%, presentaron estilos de vida saludables y muy saludables, respectivamente. Vijil et al [14], en su investigación mediante el cuestionario "Perfil de Estilos de Vida de Nola Pender", coincide al encontrar que el 50% presentó un estilo de vida medio, como Colonia [11], quien encontró un porcentaje similar en su investigación con el mismo instrumento que en la presente investigación, con un 68.6% con un estilo de vida poco saludable. Por otro lado, Ortiz [12], en cuanto a estilos de vida según la prueba FANTASTIC, encontró un 71.03% de estudiantes con un estilo de vida regular. Observándose que las cifras se mantienen cercanas entre sí a pesar de que los autores utilizaron cuestionarios diferentes.

En cuanto al índice de masa corporal según género, se observó que, del género masculino, un 47.8% tenía sobrepeso y un 30.5% tenía obesidad I. Esto coincide con las cifras encontradas en el estudio de Lorenzini et al [10], con un porcentaje de 43.82% de hombres con sobrepeso. Peñaloza y Sánchez [13], por otro lado, encontró a un 18.9% con sobrepeso, y a un 5.4% con obesidad I. Así también, a un 2.7% con obesidad II. Cabe destacar que en esta investigación, no se encontró a ningún interno del género masculino con este último grado de obesidad mencionado. Así mismo, Cardozo et al [15], encontró porcentajes similares, de 20.9% de sobrepeso u obesidad en el género masculino.

En cuanto al género femenino, 51.4% presentó sobrepeso, un 11.4%, obesidad I, y un 8.9%, obesidad II. Peñaloza y Sánchez [16] encontró un porcentaje de sobrepeso de 34.8% en el género femenino, de obesidad I de 4.3%, mientras que Cardozo et al [15], encontró una proporción de 46.67% de sobrepeso y obesidad en este género. En cuanto al perímetro abdominal

según el género, en el género masculino, un 47.8% presentó este de bajo riesgo, un 30.5% de alto riesgo, y un 21.7%, de muy alto riesgo. En el género femenino, un 20% presentó perímetro de bajo riesgo, 37.1% de alto riesgo, y un 42.9%, de muy alto riesgo. Del total de internos con perímetro abdominal de alto y muy alto riesgo, un 70% eran del género femenino.

Mientras, Peñaloza y Sánchez [16] evidenciaron que un 53.6% del género femenino tenía un perímetro abdominal de bajo riesgo, un 33% de riesgo alto, y un 13% de muy alto riesgo; mientras que en el género masculino, un 89.2% era de bajo riesgo, un 5.4% de riesgo alto. En esta investigación, un 52.2% del género masculino presentó un perímetro abdominal de alto y muy alto riesgo; así como también un 80% del género femenino.

En cuanto a los estilos de vida por dimensiones, en la dimensión Condición, actividad física y deporte, se encontró a un 75.9% con un estilo de vida no saludable, acorde a lo demostrado por Peñaloza y Sánchez [16], con porcentajes de 80% de estudiantes que no se consideraban físicamente activos, diferente a los resultados de la investigación realizada por Ortega [17], quien mostró a un 24.4% con un estilo de vida sedentario, y a un 11.1% que manifestaba menos de 15 minutos diarios de actividad social. Por otro lado, Pilco [18], encontró en su investigación a un 57.1% de internos que manifestaba no tener tiempo disponible para practicar deportes, como a un 69% de ellos que mencionaba no poder practicar ejercicios físicos por la mañana, como correr. Esto se explica por la pesada carga laboral que presenta un interno de medicina durante su jornada. Paradójicamente, en los hallazgos de esta investigación, en la dimensión Recreación y manejo del tiempo libre, se encontró a un 72.4% con un estilo de vida saludable. Esto puede deberse al contenido de las preguntas utilizadas en este trabajo, puesto que estas se dirigen hacia el uso del tiempo libre en actividades no laborales de esparcimiento y distracción; mas no, de inversión en actividad física.

En la dimensión Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, se encontró a un 94.8% con un estilo de vida saludable. Sobre esto, Peñaloza y Sánchez [16] coincide encontrando que un 89% negaba consumir tabaco, mientras que un 67% manifestaba consumir alcohol de 1 a 5 veces al mes, y que por cada ocasión, eran más de 4 tragos. Esto está en concordancia con lo que expresado en la bibliografía. En la dimensión Sueño, se encontró a un 67.2% con un estilo de vida saludable. Mientras, Pilco [18] difiere al encontrar que un 40.5% de los internos que estudió manifestaba no poder dormir 8 horas diarias por el ritmo de trabajo que llevaban, calificándolos como con un estilo de vida inadecuado en ese sentido.

En la dimensión Hábitos Alimenticios, se encontró a un 65.5% con un estilo de vida no saludable. Lorenzini et al [10] encontró que el índice de masa corporal aumentada se relacionaba al hábito de no desayunar; Peñaloza y Sánchez [16] mostraron que un 44.3% no manifestaba desayunar todas las semanas, así como que un 31.1% de los estudiados consumía más de 5 comidas diarias. Paredes [19], así mismo, demostró que un 46.9% tenía hábitos alimenticios no adecuados, mientras que Pilco [18], mostró que en su población estudiada, el consumo de comida rápida era preponderante en un 50%, y que un 31% no contaba con el tiempo suficiente para tomar desayuno.

CONCLUSIONES

La mayoría de los internos de medicina presentaron un índice de masa corporal aumentado y un perímetro abdominal de alto y muy alto riesgo. Así mismo, los estilos de vida que presentaron más frecuentes fueron los "poco saludables".

Sobre la prevalencia de sobrepeso y obesidad según género de los internos de medicina se encontró sobrepeso en proporciones

similares entre ambos géneros, mientras que la obesidad grado I se halló en mayor proporción en el género masculino; y el grado II, en el género femenino.

A nivel universitario, recomendar a las casas de estudio que cuenten con facultades de medicina, el mejoramiento y énfasis en sus programas de alimentación saludable, así como prevenir o actuar en los inadecuados estilos de vida de los universitarios, en concordancia a las condiciones básicas de calidad exigidas por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria.

Incidir a nivel universitario dentro de una estrategia de promoción de estilos de vida saludables que se actúe preferentemente en las dimensiones halladas como no saludables, las cuales fueron la actividad física, los hábitos alimentarios, y el autocuidado y cuidado médico. Esto debe ser no sólo en estudiantes que estén próximos a presentarse al internado médico, sino en todo aquel estudiante universitario de cada casa de estudios

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a nutrición y dietética en la Universidad Nacional de Colombia. *Rev Salud Pública*. 2015;17(5):762–75. doi:10.15446/rsap.v17n5.43570
- Práctica de actividad física, consumo de tabaco y alcohol y sus efectos en la salud respiratoria de los jóvenes universitarios (Physical activity, smoking and alcohol consumption and their effects on the respiratory health of college students) | Retos [Internet]. [citado el 27 de junio de 2024]. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/60603>
- Cruz ZG, Ramírez PL, Velarde ER, Sanromán RT. Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria. *Rev Salud Pública Nutr*. 2016;15(2):15–21.
- Aguilar Esenarro LA. Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. 2012.
- Trends in adult body-mass index in 200 countries from 1975 to 2014: a pooled analysis of 1698 population-based measurement studies with 19.2 million participants. *Lancet Lond Engl*. 2016;387(10026):1377–96. doi:10.1016/S0140-6736(16)30054-X
- Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado el 27 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO U. Declaration of Astana. Global conference on primary health care <https://www.who.int/docs/default-source/primary-health/declaration/gcphc-declaration.pdf> (2018). Accessed 18th Feb. 2019;
- Quintero MA. CREENCIAS RELACIONADAS CON EL ESTILO DE VIDA DE JÓVENES LATINOAMERICANOS.
- Palomares Estrada L. Estilos de vida saludables y su relación con el estado nutricional en profesionales de la salud. *Univ Peru Cienc Apl UPC* [Internet]. 2015 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/566985>
- Lorenzini R, Betancur-Ancona DA, Chel-Guerrero LA, Segura-Campos MR, Castellanos-Ruelas AF. Estado nutricional en relación con el estilo de vida de estudiantes universitarios mexicanos. *Nutr Hosp*. 2015;32(1):94–100. doi:10.3305/nh.2015.32.1.8872
- Colonia Julca AY. Estilo de vida y estado nutricional de profesionales de enfermería. Hospital Víctor Ramos Guardia. Huaraz, 2017. 2018 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/5978>
- Ortiz Estrada YL. Evaluación del estado nutricional y estilos de vida saludable en los estudiantes de la Escuela profesional de Medicina de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2016. *Univ Nac Altiplano* [Internet]. 2017 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/3657>
- Bonilla Jiménez JL, Hernández Muyuy AB. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de las áreas clínicas de la UDCA con identificación de estilos de vida en el periodo académico 2016 - II. 2016 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <https://repository.udca.edu.co/handle/11158/728>
- Mejía MEV, Lanza MRV, Espinal BE. ESTILO DE VIDA EN ESTUDIANTES DE MEDICINA EN INTERNADO ROTATORIO DEL HOSPITAL MARIO CATARINO RIVAS. *Rev Científica Esc Univ Las Cienc Salud*. 2018;5(2):16–24. doi:10.5377/rceucs.v5i2.7632
- Cardozo LA. Body fat percentage and prevalence of overweight - obesity in college students of sports performance in Bogotá, Colombia. *Nutr Clínica Dietética Hosp*. 2016;(3):68–75. doi:10.12873/363cardozo
- Robertson AD, López B, Peñaloza D. Percepción de internos de cirugía respecto a conocimientos y habilidades en realización de suturas: nivel basal e impacto de un taller en simulación al inicio del internado. *Rev Educ En Cienc Salud*. 2019;16(1):3.
- Ortega Villafuerte JE. Alteraciones ponderales en el internado de medicina humana del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, en el año 2017. 2018 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/20.500.14308/1676>
- Pilco Gómez LV. Estilos de vida en internos de medicina humana del Hospital Carlos Lanfranco La Hoz 2018. 2018.
- Paredes Escobar M. Valoración de hábitos alimentarios y estado nutricional en internos de medicina del hospital de apoyo Santa Rosa – Piura 2018. *Univ César Vallejo* [Internet]. 2018 [citado el 27 de junio de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26098>