

OBSERVATORIO ESTUDIANTIL DE FACTORES DE RIESGO Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL NORDESTE.

Matías Nicolás Muñoz*, Silvina Villada*, Fiamma Zanellato*, Karina Edith Báez**, María Eugenia Bianchi***

*: Cátedra II de Fisiología Humana, Facultad de Medicina de la UNNE.;

** Sala de atención primaria de la salud (Dr. Rawson);

*** Facultad de Medicina de la UNNE y Fundación Renal del Nordeste.

RESUMEN

Los estilos de vida en universitarios son determinantes en su salud. Hábitos no saludables contribuyen a factores de riesgo cardiovasculares y renales. El objetivo del trabajo fue determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovasculares y renales y la presencia de estilos de vida saludables en estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste.

Metodología: Estudio descriptivo, observacional, transversal, con muestra aleatorizada. El universo de estudio incluyó estudiantes a partir del segundo año de Medicina, Lic. en Kinesiología y Fisiatría y Lic. en Enfermería. La muestra fue de 437 estudiantes, siendo evaluados 70,9% del total. Las variables fueron edad, sexo, talla, peso, IMC, tensión arterial sistólica y diastólica, obesidad central, estilos de vida saludables, hábitos alimentarios y tóxicos, sedentarismo, nivel socioeconómico, presión arterial elevada, proteinuria, glucemia y estado nutricional.

Resultados: Se evaluaron 310 estudiantes entre 19 a 39 años con una $\bar{x}=22,6$ años. El 26,1% presentaba sobrepeso y 11,6% obesidad central en ambos sexos. El 14,5% presentó presión arterial elevada. El 46,4% fueron sedentarios y hubo 23,2% de inactividad física. La glucemia tuvo una $\bar{x}=97,75$ mg/dl. La proteinuria resultó negativa en el total de la muestra. El 73,5% bebe ocasionalmente, 15,8% fuma, y 23,5% probó alguna droga ilícita. Solo 11 estudiantes presentaron buenos hábitos alimentarios y 2 llevaron a cabo estilos de vida saludables.

Conclusiones: Surge como necesidad implementar estrategias que promuevan una mejor calidad de vida y aseguren un seguimiento de los estudiantes con factores de riesgo detectados para enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras Claves: Factores de riesgo, Estilo de vida, Estudiantes, Facultad de Medicina, Hábitos alimentarios.

SUMMARY

The undergraduates' lifestyles (LS) determine their health. No healthy habits contribute to cardiovascular and renal risk factors (C&RRF). The assignment's objective was determining the C&RRF prevalence and the existence of healthy lifestyles (HLS) in students from the Medical School of the National University of the Northeast (UNNE according to its Spanish acronym).

Methods: Descriptive, observational, cross-section study with random proofs. The study's universe included students from the second year of medicine, bachelor's in kinesiology and physiatry and bachelor's in nursing. The sample was of 437 students, being evaluated 70,9% of the total. The variables were age, sex, stature, weight, body-mass index (BMI), systolic (SBP) and diastolic blood pressure (DBP), central obesity (CO), HLS, nutritional and toxic habits, sedentariness, socioeconomic status (SES), higher education (HE), arterial hypertension (AHT), proteinuria, blood-glucose level and nutritional condition.

Results: It was evaluated 310 students between 19 to 39 years old with a $\bar{x}=22,6$ years old. In both sexes, the 26,1% had overweight and 11,6% central obesity (CO). The 14,5% suffered high blood pressure. The 46,4% were sedentary and the 23,2% don't do physical activity. The blood-glucose level was a $\bar{x}=97,75$ mg/dl. The proteinuria results negative in the whole sample. The 73,5% occasionally drinks, 15,8% smokes and 23,3% try illegal drugs. Just 11 students had good habits and 2 carry through HLS.

Conclusion: Appears as a necessity introduce strategies that promotes a better quality of life and guarantee a monitoring to students with detected risk factors (RF) for chronic noncommunicable diseases (CNCD).

Key Words: Risk Factors, Lifestyles, Students, Medical School, Nutritional Habits.

INTRODUCCIÓN

El observatorio en salud es un espacio de integración para la recuperación, análisis y divulgación de la información de salud para tomar decisiones, formular políticas y orientar acciones encaminadas a mejorar los estilos de vida (EV) de los estudiantes.⁽¹⁾

Desde fines de los 80', en distintas cátedras de la Facultad de Medicina de la UNNE se vienen realizando estudios destinados a identificar y/o registrar variables de interés clínico/epidemiológico referidas a factores de riesgo (FR) en estudiantes, sin embargo, no se cuenta con información sufi-

ciente lo que obstaculiza la toma de decisiones preventivas orientadas a optimizar y/o mejorar la salud de los mismos.^(2,3)

Los estudiantes se ven sometidos a cambios de conducta al ingresar al sistema, como resultado de modificaciones en los horarios y rutina diaria, lugar de residencia, disminución del tiempo libre, mayor exigencia en las tareas académicas y asistencia a clases, modificando así sus EV y adoptando FR que predisponen a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT).⁽⁴⁾

Múltiples estudios reportan datos referidos a elevada prevalencia de sobrepeso, hipertensión arterial, sedentarismo y tabaquismo, no solo en la población general sino también en los estudiantes universitarios.^(5,6)

El EV es definido por la OMS como una forma general de vida, basada en la interacción entre los patrones individuales de conducta (hábitos alimentarios, hábitos tóxicos, realización de actividad física) y las condiciones de vida (nivel socioeconómico, nivel educativo, acceso a bienes y servicios, condiciones ambientales y materiales), determinados por los factores socioculturales y las características propias del individuo (edad, sexo, estado nutricional). Un estilo de vida saludable (EVS) se logra a partir de una alimentación adecuada (consumo diario de los grandes grupos alimentarios y más de 2 litros diarios de agua), actividad física regular más de 3 veces por semana y por más de 30 minutos, consumo de alcohol con moderación o abstenerse totalmente del mismo, abstenerse de fumar tabaco y de consumir otro tipo de drogas y un descanso adecuado.

Poder llegar a identificar a los estudiantes que presentan FR asociados a sus EV ayudaría a planificar estrategias de intervención dirigidas a promover EVS y prevenir la aparición de ECNT.

El **Objetivo General** planteado fue identificar factores de riesgo cardiovasculares y renales (FRCyR) y EVS en estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNNE. En tanto los **Objetivos Específicos** fueron determinar la prevalencia de presión arterial elevada, obesidad central, estado nutricional, glucemia, proteinuria, grado de consumo de los grupos alimentarios y la práctica de hábitos tóxicos.

MATERIAL Y MÉTODOS:

Diseño: descriptivo, observacional y corte transversal

Universo de estudio: estudiantes de la Facultad de Medicina de la UNNE, que incluye las carreras de Medicina, Lic. en Enfermería y Lic. en Kinesiólogía y Fisiatría, a partir del segundo año del plan de estudio de las respectivas carreras.

Muestra: Se calculó utilizando Epidat 3.1, considerando una población total de 1592 estudiantes (Datos obtenidos por alumnado del primer semestre del año 2017). Con muestra de 437 estudiantes, distribuidos en un primer estrato, en forma proporcional a cada carrera; en un segundo estrato, proporcionalmente a cada año de cursada; en un tercer estrato se usaron números aleatorios, para seleccionar los estudiantes de los registros correspondientes a las materias troncales de cada año y de cada carrera.

Se incluyeron alumnos de la institución a partir del segundo año que aceptaron participar voluntariamente. La exclusión fue para alumnos de primer año y que hayan participado previamente del trabajo.

Análisis estadístico: se realizó con el programa estadístico IBM - SPSS Statistics 22.

Período y Lugar: Periodo comprendido entre agosto de 2018 y julio de 2019 en consultorios de Medicina Familiar. Facultad de Medicina, UNNE, Corrientes.

Consideraciones éticas: se basó en la aceptabilidad voluntaria y consciente por parte de los estudiantes, a quienes se les tomó el consentimiento informado en forma oral y con las firmas de cada participante en las fichas de recolección de datos.

Procedimientos Los datos se recolectaron mediante una encuesta estructurada.

Mediciones antropométricas: el peso y la tallase midieron con la persona descalza y con ropa liviana, con balanza digital y altímetro, respectivamente. La medición de la cintura abdominal se realizó utilizando cintas métricas inextensibles y expresando los valores en centímetros. **Presión arterial (PA):** se midió con esfigmomanómetro OMRON HEM 71-20, obteniéndose el promedio de tres mediciones. **Glucemia capilar:** fueron obtenidos con glucómetro ACCUCHEK®, Performer, ROCHE. **Proteinuria:** utilizando tiras reactivas de orina (Siemens-Multistix 10SG) en muestras aisladas.

Nivel socioeconómico (NSE): se construyó en base a la encuesta de la Asociación Argentina de Marketing (AAM) que integra: Nivel educacional, nivel ocupacional, cobertura de salud, patrimonio familiar (posesión de bienes y automóvil) y números de aportantes en el hogar a partir de la sumatoria de las variables: nivel educativo alcanzado por los padres, acceso a cobertura de salud, medio de movilidad y bienes materiales de posesión. 1-ALTO: Nivel educativo de los padres: Posgrado, Universitario completo, terciario completo o universitario incompleto. Cobertura de salud: Prepago y/o obra Social (OS). Medio de movilidad: ≥ 1 automóvil y posee 5 o 6 de bienes mencionados durante la entrevista (TV, Tarjeta de débito, PC con internet, Aire acondicionado, sistemas de audio, lavavajillas). 2-MEDIO: Nivel educativo de los padres: Secundaria completo, secundario incompleto, primaria completa. Cobertura de salud: Prepago, OS y/o Público. Medio de movilidad: motocicleta y/o bicicleta y posee entre 2 y 4 de los bienes mencionados. 3-BAJO: Nivel educativo de los padres: primaria incompleta o ningún grado de alfabetización. Cobertura de salud: Público o No asiste. Posesión de bienes: No posee automóvil, puede o no poseer otro medio de transporte como motocicleta y/o bicicleta, y posee menos 2 de los bienes mencionados. Se consideró al estudiante dentro de un estrato si poseía todo lo especificado o faltaba 1 (uno) de sus requisitos para el mismo.

RESULTADOS

Se evaluaron 310 estudiantes, de los cuales 210 eran de la carrera de Medicina, 57 estudiantes de Kinesiología y 43 de Enfermería, constituyendo el 70,9% del tamaño muestral de los cuales 198 (63,9%) fueron del sexo femenino y 112 (36,1%) del sexo masculino y una edad comprendida entre los 19 y 39 años, con una media de 22,6 años $\pm$ 2,9 años habiendo relación estadísticamente significativa con ambas variables con respecto a las carreras, para esto se realizó correlación de Pearson, donde fueron consideradas significativas aquellas variables que dieron $p < 0,05$. La descripción de las variables y su significancia se plasman en la Tabla N°1.

Un total de 136 (43,87%) estudiantes son de clase media y 109 (35,16%) de clase alta. Sobre los hábitos tóxicos, 228 (73,5%) beben ocasionalmente y 73 (23,5%) probó alguna droga ilícita. El resto de los FR y estilos de vida no saludables (EVNS) se describen en los Gráficos N° 1 y 2.

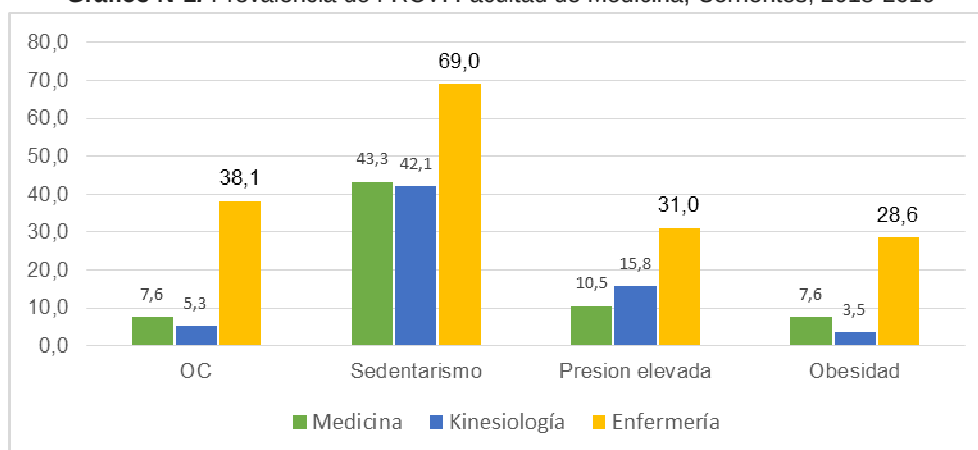
Dentro los hábitos alimentarios, 11 (3,5%) estudiantes consumen diariamente los cinco grandes grupos de alimentos (carnes y huevos, frutas, verduras, lácteos e hidratos de carbono). Por otro lado, los grupos más frecuentes introducidos se describen en el Gráfico N° 3.

El análisis de los EVS evidencio que solo 2 estudiantes cumplen con todas las recomendaciones.

Tabla N°1:

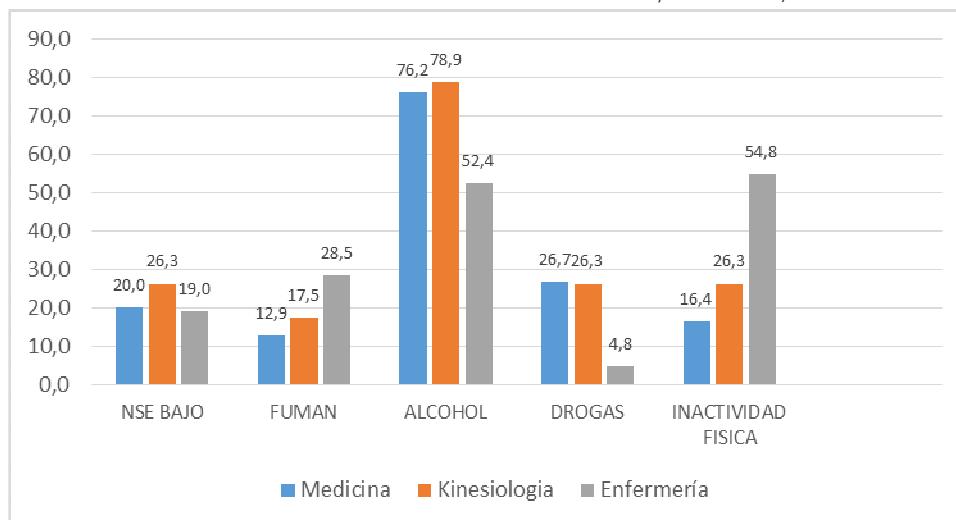
	N (%) N=310	IC 95%	Medicina N= 210 (%)	Kinesiología N= 57 (%)	Enfermería N=43 (%)	p
SEXO						0,00
Masculino	112 (36,1)	30,98 – 41,62	84 (60,0)	23 (40,4)	5 (11,6)	
Femenino	198 (63,9)	58,38 – 69,02	126 (40,0)	34 (59,6)	38 (88,4)	
		X $\pm$ DS	X $\pm$ DS	X $\pm$ DS	X $\pm$ DS	
Edad (años)		22,65 $\pm$ 2,88	22,28 $\pm$ 2,26	22,21 $\pm$ 2,44	24,77 $\pm$ 4,44	0,00

Gráfico N°1: Prevalencia de FRCV. Facultad de Medicina; Corrientes, 2018-2019



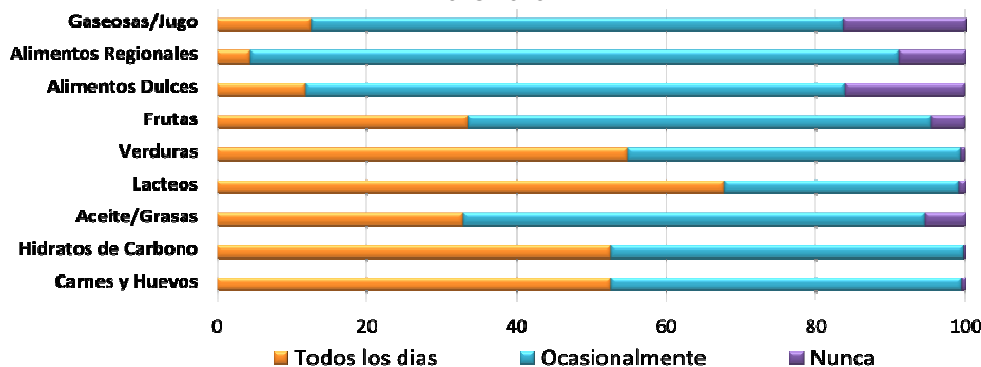
Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de las encuestas realizadas. 2018-2019

Gráfico N°2: Prevalencia EVNS. Facultad de Medicina; Corrientes, 2018-2019



Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de las encuestas realizadas. 2018-2019

Gráfico N°3: Grupos de alimentos en la semana en la población estudiada. Facultad de Medicina; Corrientes, 2018-2019



Fuente: Elaboración propia de datos obtenidos de las encuestas realizadas. 2018-2019

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Este es el primer trabajo realizado en la Facultad de Medicina de la UNNE que pone en evidencia la necesidad de desarrollar programas de bienestar estudiantil. Son numerosos los trabajos internacionales y nacionales que encuentran FRCyR y hábitos tóxicos, sin embargo, no contextualizan el NSE y no evidencian el EVS desarrollado por los estudiantes universitarios.

Las prevalencias encontradas de inactividad física del 23%, hábito tabáquico del 16% y OC del 12%, es inferior a la hallada en la Universidad de Venezuela (Carabobo) también en estudiantes de Medicina siendo 54,4%, 22,2% y 13,3% respectivamente. Sin embargo, el 15% con presión arterial elevada, con tres tomas de presión arterial fue superior a la referida por la misma Universidad.⁵ La obesidad fue encontrada en un 10% a la esperada para ese grupo etario en un trabajo del grupo de investigación recientemente publicado.⁶

Es menester señalar que al no obtener semejante cantidad de estudiantes en cada una de las carreras, no se puede determinar cuál de ellas presenta mayor prevalencia de FR o predisposición a ECNT, aun así, y como conclusión, existe una tendencia a EV poco saludables en los estudiantes universitarios, arrojando resultados preocupantes para esta población joven que, de no plantear cambios a hábitos más saludables, un alto porcentaje podrán desarrollar uno o más FR para su con predisposición de padecer ECNT.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1- Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional del Litoral. Observatorio en Salud. Facultad de Ciencias Médicas Universidad Nacional del Litoral [Internet]. [Acceso: 07 de agosto 2019]. Disponible en: <http://www.fcm.unl.edu.ar/pages/extencion/observatorio-de-salud.php>.

- 2- Bianchi M.E, Cabral AL, Caceres Narizzano O, González NFJ, Bracamonte NB, Larroza GO. Extensión Universitaria: Detección de Factores de Riesgo Cardiovasculares y Renales en la ciudad de Resistencia. Revista de la Facultad de Medicina de la UNNE. 2009; 19: 1, 20-24.
- 3- Bianchi ME, Slimel M, Tnnuri RK, Valdez MF, Cusumano AM, Velasco G. Estado nutricional y presión arterial en niños de la Provincia del Chaco, Argentina. Av. Diabetol 2014;30:45-51.
- 4- Bianchi ME, Slimel MR, López GD, Polischuk KC, Meier NE, Cusumano AM. Educación para la salud comunitaria: alertando sobre enfermedades crónicas no transmisibles a través de la extensión universitaria de la Facultad de Medicina, Revista de la Facultad de Medicina de la UNNE. 2014.
- 5- Organización Mundial de la Salud. Enfermedades no transmisibles. OMS. [online] 2007 [Acceso: 27 Jul. 2019]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- 6- Manzanero-Rodríguez D., Rodríguez Rodríguez A.M., García-Esquivel L., Cortez-Solís J.M. Estado nutricional, factores sociodemográficos y de salud en estudiantes de nuevo ingreso a la UAZ. Enfermería universitaria[Internet]. 2018 Dic [acceso 13 agosto 2019]; 15 (4): 383393. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166570632018000400383&Ing=es.
<http://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2018.4.545>.
- 7- Bianchi MEV et al. Prevalencia de obesidad e hipertensión arterial y su asociación con edad y sexo en la ciudad de Resistencia (Argentina), años 2008-2014. ScienceDirect[Internet]. 2018 [acceso 10 septiembre 2019]. RevHipertens Riesgo Vasc. 2018Vol 36:14-20. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.hipert.2018.04.003>