

# Estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz, 2017: hallazgos para la prevención

*Lifestyles and health risks among students of the National University Santiago Antúnez de Mayolo Huaraz 2017: findings for prevention*

**Ada Rodríguez Figueroa, Armando Coral Rodríguez, Elizabeth Velez Salazar y Meryjhin Depaz Rodríguez**

Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, Perú

## Resumen

El propósito principal de la investigación fue determinar los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo (Unasam, Huaraz, 2017): hallazgos para la prevención. El estudio fue descriptivo, prospectivo con diseño no experimental transversal descriptivo. La población estuvo conformada por 1221 estudiantes matriculados en las Escuelas Profesionales de Derecho, Agrarias, Enfermería, Obstetricia, Primaria y Educación Bilingüe Intercultural. La muestra fue de 293 estudiantes. El instrumento de recolección de datos fue cuestionario. La hipótesis, los estudiantes de la Unasam, tienen estilos de vida saludables que favorecen a bajos riesgos para la salud. Los resultados principales son: Características sociodemográficas: 38.0% tienen < de 20 años, 63.5% son mujeres, 81.9 % tienen como seguro de salud el SIS, 92.8% con un ingreso < de 750.00, 65.9% viven en casa familiar. Los principales estilos de vida: 50.5% practican la caminata diaria, 10.6% practican las danzas, 57.3% proteínas, 61.8% han tenido su 1ra. relación sexual entre 15 a 19 años. Riesgos para desarrollar enfermedades crónicas, adicciones, ITS, embarazos no planeados: 9.6% con enfermedades respiratorias, 6.1% cardíacas y 2.0% diabetes, 5.1% con ITS, 17.1% consumen de 1-5 cigarros al mes, 2.4% de 1-5 cigarros a la semana, 40.6% consumen alcohol c/15 días, 7.5% consumen alcohol 1 vez x semana, 11.3% estuvieron embarazadas.

**Palabras claves:** Estilos de vida; riesgos para la salud, estudiantes Unasam.

## Abstract

The main purpose of the research was to determine the lifestyles and health risks of the students of the Santiago Antunez de Mayolo National University (Unasam, Huaraz, 2017): findings for prevention. The study was descriptive, prospective with a non-experimental design descriptive cross-sectional. The population consisted of 1221 students enrolled in the Professional Schools of Law, Agrarian, Nursing, Obstetrics, Primary and Intercultural Bilingual Education. The sample was 293 students. The data collection instrument was a questionnaire. The hypothesis, the students of the Unasam, have healthy lifestyles that favor low risks for health. The main results are: Sociodemographic characteristics: 38.0% have < 20 years, 63.5% are women, 81.9% have health insurance SIS, 92.8% with an income < 750.00, 65.9% live in a family home. Main lifestyles: 50.5% practice daily walking, 10.6% practice dances, 57.3% proteins, 61.8% have had their 1st sexual relationship between 15 and 19 years. Risks for developing chronic diseases, addictions, STDs, unplanned pregnancies: 9.6% with respiratory diseases, 6.1% cardiac and 2.0% diabetes, 5.1% with STDs, 17.1% consume 1-5 cigarettes per month, 2.4% 1-5 cigarettes per week, 40.6% consume alcohol c/15 days, 7.5% consume alcohol 1 time per week, 11.3% were pregnant.

---

©Los autores. Este artículo es publicado por la Revista *Llalliq* de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite: Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, Adaptar — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.

the Unasam students have healthy lifestyles that favor low health risks. The main results are: Sociodemographic characteristics: 38.0% are <20 years old, 63.5% are women, 81.9% have SIS as health insurance, 92.8% with an income <750.00, 65.9% live in a family home The main lifestyles: 50.5% practice walking daily, 10.6% practice the dances, 57.3% proteins, 61.8% have had their 1st. sexual intercourse between 15 to 19 years. Risks for developing chronic diseases, addictions, STIs, unplanned pregnancies: 9.6% with respiratory diseases, 6.1% cardiac and 2.0% diabetes, 5.1% with STIs, 17.1% consume 1-5 cigarettes per month, 2.4% from 1-5 cigarettes a week, 40.6% consume alcohol every 15 days, 7.5% consume alcohol once a week, 11.3% were pregnant.

**Keywords:** Lifestyles; health risks; Unasam students.

## **Introducción**

La evidencia actual sobre la relación entre los estilos de vida y las principales problemáticas de salud mundial es amplia, dando cuenta del aumento en las cifras de comportamientos de riesgo y de sus impactos en la salud de la población. Los estilos de vida abarcan un conjunto amplio de hábitos en aspectos como la alimentación, la sexualidad, el tiempo de ocio, la actividad física, el consumo de sustancias psicoactivas, el seguimiento de recomendaciones médicas, el manejo del estrés psicosocial, entre otros.

La juventud ha sido tradicionalmente considerada como una etapa de mayor riesgo, en la que aumenta la incidencia de embarazos precoces, abortos, Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH/sida, lesiones y muertes por accidentes de tránsito, consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de la conducta alimentaria, entre otros. Dada la búsqueda de identidad, autosuficiencia e independencia, propia de la transición de la adolescencia a la adultez. Asimismo, debido a las ocupaciones de los jóvenes, el ingreso a la universidad, el menor control parental, las actividades sociales y el uso frecuente de dispositivos tecnológicos, disminuye su nivel de actividad física, sus hábitos de alimentación cambian y los niveles de estrés aumentan.

De acuerdo con esto, son pocos los intentos por identificar tipologías o “clúster” de hábitos del estilo de vida de esta población, lo que resultaría muy útil para establecer patrones y grupos con mayor riesgo. Por tanto, focalizar las intervenciones y ajustarlas a grupos con características específicas en las instituciones educativas. Los pocos estudios disponibles que han perseguido este objetivo, se han centrado en poblaciones generales de adultos, niños o trabajadores.

Un estudio realizado en México a finales de la primera década del presente siglo, Lumbreras (2009) encontró, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 23 y 6%, respectivamente; asociándose éstos con el mayor uso de estrategias para perder peso y conductas de riesgo para desarrollar trastornos de la alimentación. El 63% no realiza ninguna actividad física, lo que se asoció al sobrepeso y la obesidad. Respecto a las adicciones, el 20.1% reportó fumar cotidianamente, 22.6% refirió consumir bebidas alcohólicas frecuentemente y el 1.2% reportaron consumir drogas ilícitas de manera frecuente. Respecto a las variables relacionadas con la sexualidad, casi la mitad tiene una vida sexual activa, 72% de éstos usa el condón y 17% refirió consumir alcohol y/o drogas al tiempo de tener relaciones sexuales. El 4% se la mujer se embarazó durante sus estudios y el 12% refirió haber sufrido algún tipo de violencia perpetuada por su pareja. Finalmente, respecto a los daños –entre moderados a severos– a la salud por el uso de la computadora, 11% refirió trastornos visuales, 8% músculo-esqueléticos y 18% psicológicos. Llegando a la conclusión que los resultados evidencian la necesidad de consolidar políticas universitarias en relación a proveer a los estudiantes –dentro de los horarios en la universidad– información básica sobre el cuidado

de su salud y la práctica de actividades deportivas como parte de su formación, así como asegurar una alimentación saludable y el acceso a actividades artísticas y a eventos culturales y a dentro de los espacios universitarios.

Si se tiene en cuenta que el periodo transicional en el que se encuentran los jóvenes universitarios es crítico para el desarrollo de hábitos de salud que tenderán a permanecer hasta la adultez. Resulta importante en esta etapa favorecer actitudes y **prácticas positivas** para mantener la salud y para evitar los precursores biológicos del desarrollo de enfermedades crónicas en esa etapa.

En el Perú, existen 92 universidades licenciadas las cuales constituyen el segmento social intelectual que abarca una población de 617 687 estudiantes aproximadamente, siendo esta cifra el 2,1% de la población total y el 25,2% de la población de 17 a 21 años. El segmento social universitario incluye la etapa de vida adolescente hasta el adulto mayor, con una diversidad de comportamientos, hábitos, costumbres y necesidades de salud. La dinámica sociocultural y académica encuentra su razón en el logro de aprendizajes cognitivos y de habilidades para la vida, que fomenten actitudes de desarrollo integral de las personas.

El estilo de vida suele ser definido como la manera o forma cómo la persona vive su vida, que incluye sus creencias, expectativas, motivos, valores y conductas (OMS, 2002). De todos estos componentes, solo se ha demostrado empíricamente que son las conductas las que tienen una influencia directa en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. En relación con los estudios realizados en el Perú, cabe mencionar los resultados encontrados por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima (Gopul) según una encuesta realizada en el 2015 a 1256 estudiantes universitarios pertenecientes al consorcio de universidades (Gopul, 2015). En cuanto a la actividad física, ellos encuentran que el 46.5% de los estudiantes no practica algún deporte y que el 46% de los que sí lo practican lo hace 1 a 2 veces por semana (por debajo de los requerimientos recomendados).

En cuanto a la salud nutricional, encuentran que los jóvenes tienen un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de proteínas y calorías, lo que, sumado al sedentarismo, los podría poner en riesgo de ser obesos. Por último, en cuanto a su estado de salud, el 78.6% de la muestra considera su salud como buena y muy buena, sin embargo, contradictoriamente se encontró que el 37.3% fuma cigarrillos, el 63.1% consume bebidas alcohólicas y el 4.9% consume otras drogas.

En la región Áncash, la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo es una entidad educativa de educación superior que tiene su sede en la ciudad de Huaraz. Concentró en el Semestre Académico 2017-I, a 6754 estudiantes matriculados, de ellos se desconoce los estilos de vida, no existen antecedentes de estudios similares a este estudio a nivel regional y local. La Unasam cuenta con la Liga Deportiva en las distintas Facultades, el comedor universitario, teatro, coro, danzas, que solo un porcentaje menor se dedica a ejercer actividades deportivas, culturales y artísticas. Asimismo, el perfil epidemiológico de los estudiantes es heterogéneo, por la procedencia de distintos lugares de la región, cuyos estilos de vida son diferentes.

La educación superior en la ciudad de Huaraz, es el motor del desarrollo de la región y base sustantiva para atenuar la desigualdad social. No obstante, pese a que la población universitaria representa un capital humano importante para la sociedad, en ocasiones la universidad carece de estrategias concretas que además de favorecer el desempeño académico y profesional de los estudiantes, apoye en el bienestar físico y mental de los mismos. En este sentido, no existen políticas y estrategias de un Plan de Desarrollo Institucional (PDI) de la Unasam, como hay en otras universidades del país, para propiciar el bienestar social, impulsar la excelencia educativa, preservar la cultura y promover el deporte, así como garantizar el bienestar y salud de la

comunidad universitaria. Frente a lo manifestado se planteó la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, 2017?

Teniendo como objetivo general, determinar los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo, Huaraz, 2017. Los objetivos específicos, identificar las principales características sociodemográficas de los estudiantes de la Unasam. Describir los principales estilos de vida de los estudiantes de la Unasam. Identificar los riesgos para desarrollar enfermedades crónicas, adicciones, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados, violencia de pareja. La presente investigación tuvo como hipótesis: Los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo tienen estilos de vida saludables que favorecen a bajos riesgos para la salud. Las variables del estudio están conformadas por, estilos de vida y riesgos para la salud.

## **Materiales y métodos**

El estudio fue descriptivo, porque buscó identificar los estilos de vida y riesgos para la salud de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. Es decir, se pretendió medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre las variables a las que se refieren. El diseño del estudio fue no experimental transversal descriptivo, tuvo como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta en una o más variables. El procedimiento consistió en medir a un grupo de personas (estudiantes de la UNASAM) variables y proporcionar su descripción. Son, por lo tanto, estudios puramente descriptivos que cuando establecen hipótesis, estas son también descriptivas.

La población estuvo conformada por 1221 estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2017-II, en las Escuelas Profesionales de Derecho, Agrarias, Enfermería, Obstetricia, Primaria y Educación Bilingüe Intercultural, cuya población fue obtenida del Sistema de Gestión Académica (SIGA) Unasam. Para la selección de los elementos muestrales, se tomó en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. El criterio de inclusión comprendió: Estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2017-II de las Escuelas Profesionales de Derecho, Agrarias, Enfermería, Obstetricia, Primaria y Educación Bilingüe Intercultural. Estudiantes de las mencionadas Escuelas Profesionales con asistencia académica periódica. Estudiantes con edades entre 17 y 24 años. Estudiantes mujeres y varones de las mencionadas Escuelas Profesionales. Estudiantes de las mencionadas Escuelas Profesionales que desean participar de manera voluntaria en el estudio, previo consentimiento informado. Por su parte, criterios de exclusión no comprendió: Estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2017-II de otras Escuelas Profesionales que no han sido consideradas en el estudio. Estudiantes que no presentan asistencia académica periódica de las Escuelas Profesionales incluidas en el estudio. Estudiantes cuyas edades no se encuentran en los rangos mencionados. Estudiantes que no desean participar de manera voluntaria en el estudio de las Escuelas Profesionales incluidas en el estudio.

El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue un cuestionario de preguntas cerradas con respuestas dicotómicas y múltiples. Consta de tres partes: la primera: Características sociodemográficas; la segunda: estilos de vida; y la tercera: riesgos para la salud. La validez del instrumento se efectuó a través del juicio de expertos: dos obstetras con especialidad en medicina familiar y comunitaria, una psicología y una docente en educación superior. Para determinar

la confiabilidad del instrumento se realizó la prueba piloto en estudiantes de otras Escuelas Profesionales de la Unasam, cuyos estudiantes tuvieron las mismas características de la población en estudio, para la cual se utilizó el Alpha de Cronbach.

## Resultados

### 1. Características sociodemográficas de los estudiantes de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo.

Tabla 1: Número de alumnos matriculados por Escuelas Profesionales Unasam, 2018-II

Escuelas profesionales	n	%
Primaria Educación Bilingüe Intercultural	24	8.2
Derecho	101	34.5
Enfermería	54	18.4
Obstetricia	48	16.4
Agronomía	66	22.5
Total	293	100

Se observa el mayor número de alumnos matriculados en el Semestre Académico 2018-II que participaron en el estudio fueron de la Escuela Profesional de Derecho de la facultad de Derecho, con un 34.5 %, seguido de la Escuela Profesional de Agronomía con un 22.5 %. Encontrándose el menor número de matriculados que participaron en la Escuela Profesional de Primaria Educación Bilingüe Intercultural.

Tabla 2: Edad de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Edad	n	%
< 20 años	111	38.0
20-22 años	103	35.0
> 22 años	79	27.0
Total	293	100.0

Se observa, el 38.0 % de alumnos matriculados en el Semestre Académico 2018.II tienen < de 20 años, 35.0 % de 20-22 y 27.0 % > 22 años. Se puede analizar el mayor número de estudiantes son jóvenes que se encuentran entre el primero y tercer ciclo de estudios.

Tabla 3: Estudiantes de la UNASAM 2018-II según sexo

Sexo	n	%
Hombre	107	36.5
Mujer	186	63.5
Total	293	100.0

Se observa el 63.5 % de estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2018-II que participaron en el estudio son del sexo femenino, probablemente corresponden a los alumnos matriculados en las Escuelas profesionales de Enfermería y Obstetricia, en su mayoría son del sexo femenino.

Tabla 4: Seguro de salud de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Tipo de seguro de salud	n	%
Ninguno	27	9.2
SIS	240	81.9
EsSalud	17	5.8
Otro	9	3.1
Total	293	100.0

Se observa el 81.9 % de estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2018-II que participaron en el estudio tienen un seguro de salud que es el Sistema Integral de Salud (SIS), el 9.2 % no tienen ninguno, el 5.8 % tienen su seguro en EsSalud y el 3.1 % otro tipo de seguro de salud. Podemos manifestar, los estudiantes en su mayoría han logrado obtener el SIS probablemente por la gestión de sus padres o familiares, que no tienen un seguro en EsSalud u otro seguro de salud.

Tabla 5: Ingreso económico de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Ingreso económico	n	%
< de 750.00	272	92.8
> de 750.00	21	7.2
Total	293	100.0

Se observa el 92.8 % de los estudiantes matriculados en el Semestre Académico 2018-II que participaron en el estudio tienen un ingreso económico < de 750, 00 Nuevos Soles, solo el 7.2 % tienen un ingreso económico > de 750, 00 Nuevos Soles. Podemos interpretar estos resultados, la mayoría de los estudiantes probablemente dependen de sus padres o familiares económicamente o si trabajan alguno de ellos, sus ingresos son mínimos no satisfacen sus expectativas económicas.



Tabla 6: Condiciones de la vivienda de las estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Condiciones de la vivienda	n	%
Propio	99	33.8
Familiar	91	31.1
Alquilada	102	34.8
Otra	1	0.3
Total	293	100.0

Se observa, el 34,8 % de los estudiantes que participaron en el estudio viven en casas alquiladas, seguido del 33,8 % tienen vivienda propia, el 31,1 % con vivienda familiar. De la cual podemos interpretar, la diferencia entre las condiciones de vivienda de los estudiantes de la UNASAM no varía entre la una y la otra, teniendo en cuenta, la vivienda propia no es tan sencilla para obtenerla, por la situación socioeconómica de los estudiantes.

## 2. Estilos de vida de los estudiantes de la Unasam, 2018-II

Tabla 7: Actividad física de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Actividad física en forma diaria	n	%
Ninguno	58	19.8
Caminata	148	50.5
Natación	9	3.1
Otro	78	26.6
Total	293	100.0

Se observa, el 50,5 % de estudiantes que participaron en el estudio, como actividad física diaria practican la caminata, 26, 6 % practican otro tipo de actividad, 19, 8 % no practican ninguna actividad física, solo el 3, 1 % practican la natación. Al respecto podemos interpretar, los estudiantes en su mayoría acuden a sus clases a la universidad caminando, para ellos es una actividad física que practican probablemente en forma diaria, solo un 3, 1 % practican la natación. Las actividades de deporte son fundamentales en los estudiantes, es necesario la motivación en ellos.

Tabla 8: Actividad cultural de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Actividad cultural	n	%
Ninguno	236	80.5
Coro	16	5.5
Danzas	31	10.6
Teatro	10	3.4
Total	293	100.0

Se observa, el 80 % de estudiantes que han participado en el estudio no practican una actividad cultural, el 10,6 % practican danzas, 5,5 % participan en el coro y el 3,4 % participan en el teatro de la UNASAM. En teoría, la educación cultural aporta para la formación general de los hombres,

estimulando el desarrollo de sus capacidades sensitivas, cognitivas, creativas, expresivas y prácticas. Este aporte se puede lograr en el colegio desde el ejercicio de cualquiera de las Artes, por la correspondencia entre ellas. Sin embargo, en la práctica, estos logros se frustran porque no a todos los estudiantes de la universidad les agrada la actividad ofrecida por el docente especializado en un solo arte. Una de las virtudes del arte es el hedonismo en su producción, pero cada estudiante tiene su historia particular, experiencias artísticas previas, habilidades y gustos individuales. El estudiante debería tener la posibilidad de elegir el arte de su interés.

Tabla 9: Frecuencia de consumo de proteínas de los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Frecuencia de consumo de proteínas	n	%
Nunca	2	0.7
A veces	168	57.3
Siempre	123	42.0
Total	293	100.0

Se observa, el 57,3 % de estudiantes que participaron en el estudio a veces consumen proteínas, 42,0 % siempre y solo 0,7 % nunca consumen proteínas. Para sentirse saludable y con energía es necesario mantener una alimentación balanceada. Las actividades diarias de los estudiantes universitarios implican un fuerte desgaste tanto físico como intelectual, por este motivo las necesidades energéticas aumentan y se necesita el aporte de ciertos nutrientes; la insuficiencia o exceso de algunos alimentos puede desequilibrar las condiciones óptimas, y por ende afectar la salud.

Tabla 10: Respeto de horario para consumo de tus alimentos (DAC) de los estudiantes

Respeto de horario para consumo de tus alimentos (DAC)	n	%
Nunca	23	7.8
A veces	207	70.6
Siempre	63	21.5
Total	293	100.0

Se observa, el 70,6 % de estudiantes que participaron en el estudio respetan el horario para consumo de sus alimentos como es el Desayuno, Almuerzo y Comida (DAC), 21,5 % siempre y 7,8 % nunca respetan los horarios. En cada etapa de la vida, nuestras necesidades nutricionales varían. En la etapa universitaria, los jóvenes están expuestos a un gran desgaste físico y mental por lo que necesitan ingerir alimentos ricos en vitaminas, respetando los horarios tanto para el desayuno, almuerzo y comida. Hay que tener en cuenta que nuestro organismo está acostumbrado a dormir unas horas concretas y también a recibir nutrientes a su debido tiempo. Cuando se saltan las comidas o se hace muy de vez en cuando y a diferentes horarios, el cuerpo también sufre una serie de consecuencias. ¡Aguantar el hambre no es bueno!



Tabla 11: Han tenido relaciones sexuales los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Relaciones sexuales	n	%
No	107	36.5
Sí	186	63.5
Total	293	100.0

Se observa. El 63.3 % de estudiantes han tenido relaciones sexuales, hasta el momento del estudio. Las instituciones de educación superior desempeñan un papel protagónico inserto, orientado al liderazgo y al desarrollo del conocimiento, son escenarios de formación integral: técnica, profesional y humanística de los miembros de la comunidad, además, de satisfacer y cubrir el reto de formar profesionales y ciudadanos capaces de configurar sociedades solidarias y de progreso. Estas instituciones tienen un nuevo reto que afrontar: ser un contexto de vida que propicie comportamientos saludables y que redunde en la calidad de vida, no solo del colectivo de los que viven y trabajan en la universidad sino de toda la sociedad en general.

Tabla 12: Eda de inicio de las relaciones sexuales de los estudiantes de UNASAM, 2018-II

Edad de inicio de las relaciones sexuales	n	%
10-14	19	10.2
15-19	115	61.8
20-24	52	28.0
Total	186	100.0

Se observa, el 61.8 % de estudiantes de la Unasam han iniciado sus relaciones sexuales entre las edades de 15-19 años: La minoría de los jóvenes se protege en su primera relación sexual. El nivel de información de los jóvenes sobre temas de salud reproductiva tiene valor desde el punto de vista de su seguridad, a pesar de las controversias, sobre si esta les anima a tener relaciones sexuales a una edad más temprana y a ser promiscuos en una sociedad en la que, por otras causas, la edad de inicio sexual se reduce gradualmente, a la par que aumenta la aceptación de las relaciones prematrimoniales, el déficit en conocimientos sobre los aspectos biológicos, éticos y culturales acerca de la sexualidad constituye uno de los riesgos más significativos en términos de embarazo no deseado y la consecuente deserción académica, además del contagio de ETS.

Tabla 13: Enfermedades crónicas en los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Enfermedades crónicas	n	%
Cardíacas	18	6.1
Respiratorias	28	9.6
Diabetes	6	2.0
Ninguno	241	82.3
Total	293	100.0

Se observa, el 82.3% de estudiantes de la Unasam, no tienen enfermedades crónicas, sin embargo, el 9.6% tienen enfermedades respiratorias, 6.1% poseen enfermedades cardíacas y 2.0% sufren de diabetes. Estos resultados podemos interpretar, que los hábitos alimenticios no saludables y el

sedentarismo son los principales riesgos a la salud de los estudiantes universitarios, para desarrollar enfermedades crónicas, por lo que es necesario el fomento de actividades físicas y alimentación saludable.

Tabla 14: Infecciones de Transmisión sexual en los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Infección de transmisión sexual	n	%
No	278	94.9
Sí	15	5.1
Total	293	100.0

Se observa, el 94.9% de estudiantes de la Unasam, no tienen Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), sin embargo, el 5.1% tienen ITS. Estos resultados podemos interpretar, el estudio de la sexualidad en los jóvenes es fundamental debido a que en esta etapa de la vida muchos componentes de la sexualidad adulta se desarrollan. La juventud debe hacer parte de estructuras sociales e institucionales saludables, y el ambiente universitario influye en la construcción de ese rol, facilitando las decisiones frente a problemas de salud pública. La educación y comunicación es fundamental para la prevención de las ITS.

Tabla 15: Cada qué tiempo consumen cigarrillos los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Cada qué tiempo consumen cigarrillos	n	%
Nunca	236	80.5
1-5 cigarros al mes	50	17.1
1-5- cigarros a la semana	7	2.4
Total	293	100.0

Se observa, el 80.5% de estudiantes de la Unasam, nunca consumen cigarrillos, el 17.1% consumen de 1-5 cigarros al mes, 2.4% de 1-5 cigarros a la semana. Estos resultados podemos interpretar. El tabaco no es peligroso sólo para quien lo consume en forma de cigarrillo, lo es también para quienes inhalan el humo del tabaco medio ambiental denominado actualmente humo de segunda mano, el cual es reconocido como causante de numerosas patologías en personas no fumadoras expuestas al humo de su medio ambiente. Por ello, es importante señalar el compromiso social de las universidades con el desarrollo humano sustentado en lo que debería ser, definido como una perspectiva de función social y de desarrollo, comprendido como un proceso de cambio progresivo de calidad de vida de los seres humanos-sujetos esenciales y objeto de desarrollo, por medio del crecimiento económico con equidad social, que preserve el patrimonio cultural y el equilibrio ecológico, de manera de asegurar la calidad de vida de las futuras generaciones.

Tabla 16: Cada qué tiempo consumen alcohol los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Cada qué tiempo consumen alcohol	n	%
Nunca	149	50.9
Cada 15 días o más tiempo	119	40.6
1 vez por semana	22	7.5
2-6 por semana	3	1.0
Total	293	100.0

Se observa, el 50.9% de estudiantes de la UNASAM, nunca consumen alcohol; sin embargo, el 40.6% consumen cada 15 días o más tiempo, el 7.5% consumen 1 vez por semana y 1.0% consumen de 2-6 por semana. De estos resultados podemos interpretar que el alcoholismo es una de las adicciones con mayor aceptación social, por lo que es importante explorar los factores de riesgo que existen dentro de los universitarios que los lleva a caer dentro de dicha adicción. Por lo que probablemente no sea visto comúnmente como un problema de salud y social. Esta investigación sirve para poder diferenciar la relevancia que tiene este problema y en el que se encuentran los estudiantes universitarios, el ambiente en la que se encuentren estudiando.

Tabla 17: Cada qué tiempo consumen drogas los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Cada qué tiempo consumen drogas	n	%
Nunca	291	99.3
Menos de 1 vez por semana	2	0.7
Total	293	100.0

Se observa, el 99.3% de estudiantes de la Unasam, nunca consumen drogas, sin embargo, el 0.7% consumen menos de 1 vez por semana. Estos resultados podemos interpretar que el consumo de drogas en la población universitaria puede reducir el rendimiento académico de estos jóvenes, e impedir en algunos casos la culminación de sus estudios; las universidades son consideradas como centros adecuados para la realización de estudios relacionados con la salud de esta población universitaria con el fin de obtener datos de conocimientos y prácticas habituales de los jóvenes relacionados con este campo. Por ello esta investigación contribuirá a fin de proponer estrategias para prevenir el consumo de estas sustancias.

Tabla 18: Embarazo en los estudiantes de la UNASAM, 2018-II

Embarazo en los estudiantes de la UNASAM	n	%
No	260	88.7
Sí	33	11.3
Total	293	100.0

Se observa, el 11.3% de estudiantes de la Unasam, estuvieron embarazadas durante sus estudios universitarios. Estos resultados podemos interpretar, que es necesario la orientación sexual en los estudiantes, a fin de posponer el embarazo, que muchas veces es no deseado, ya que limita continuar con las metas trazadas de los estudiantes para lograr la culminación de sus estudios.

## **Discusión**

En primer lugar, los estilos de vida de los estudiantes de la Universidad Santiago Antúnez de Mayolo son factores que determinan riesgos para su salud a corto, mediano o largo plazo. Estos estilos se subdividen en actividad física (tabla 7), cultural (tabla 8), consumo de proteínas (tabla 9), horario de alimentación (tabla 10), relaciones sexuales (tabla 11), consumo de alcohol (tabla 16) y drogas (tabla 17) y embarazo prematuro (tabla 18). Estos indicadores son los que mayor incidencia tienen en la cotidianidad de los estudiantes durante su vida universitaria. Los mismos estilos de vida determinantes para la salud de los estudiantes fueron estudiados por Lumbreras (2009) y Becerra (2016). Es importante destacar que estos factores de riesgo, al estar vinculados con la alimentación y la salud, no son contingentes entre una sociedad y otra, sino que constituyen el núcleo de la homeóstasis que se requiere para el desarrollo de la vida universitaria de todo estudiante.

En segundo lugar, es preciso identificar las características sociodemográficas de los estudiantes, como resultante de las políticas públicas existentes, con la finalidad de que el estudiante se adapte, continúe y concluya con éxito sus estudios universitarios. En ese sentido, se tiene que el 81.9% de los estudiantes cuentan con un seguro de salud (SIS), significando que el 9.2% no cuenta con dicho seguro. Se considera que las políticas públicas deben garantizar las prestaciones de salud para todos los ciudadanos, ellas son deficitarias, pues como necesidad humana básica, la protección de la salud debe abarcar a la totalidad de estudiantes. Según refiere Becerra (2016), el 75% de estudiantes universitarios en el Perú pertenecen al SIS, en cuyo caso la ausencia del estado es mayor en relación a la protección de la salud de los estudiantes. En suma, existe un gran sector de la población que, teniendo el derecho de protección de la salud por parte del Estado, no han accedido al mismo.

En tercer lugar, respecto de los estilos de vida, Lumbreras (2016) concluye que el 63% no realiza ninguna actividad física, lo que se asoció al sobrepeso y la obesidad. En nuestro trabajo, un 19.8 % no realiza ninguna actividad física. Ello está asociado a que la mayoría acude a sus clases diariamente a pie, hecho que está vinculado a la carencia de recursos económicos para emplear un medio de transporte.

Si bien el consumo de proteínas alcanza un 99.3%, es de subrayar que un 0.7% no consume proteínas. La actividad académica demanda un gran desgaste físico e intelectual, por lo que se produce un gran aumento de necesidades energéticas. Al no consumir la suficiente cantidad de proteínas, el 07% está exponiendo gravemente su salud, al tratar de desarrollar una actividad altamente exigente sin contar con la alimentación adecuada. Estos resultados difieren de Cárdenas (2017) quien concluye que existe una mayor ingesta de proteínas y grasas, y un porcentaje menor de frutas, verduras y cereales.

En relación al consumo de tabaco y alcohol, Lumbreras (2009) considera que las costumbres sociales han derivado en el consumo de sustancias dañinas como consecuencia de las transformaciones sociales, económicas y axiológicas propias de las últimas décadas. Ello resulta patente cuando en nuestro trabajo el consumo de alcohol alcanza un 91.5%, lo que resulta altamente pernicioso para el desarrollo de las actividades intelectuales, y dado que el alcohol y el tabaco se consideran como tóxicos sociales y su comercialización es legal, se ha perdido el concepto de estas como generadoras de desórdenes de conducta y elementos nocivos a largo plazo para la salud de las personas.

Finalmente, en cuanto a la salud sexual de los estudiantes, tenemos que un elevado 63.5% tienen

una vida sexual activa. En ese sentido, un estudio realizado por Gómez (2014) sobre salud sexual y reproductiva en jóvenes universitarios, encontró, que el 10% de la población estudiada tuvo infecciones de transmisión sexual, el 12,3% tuvo antecedente de embarazo, violencia física 21,6% y sexual 4,6% con un predominante silencio de las víctimas de abuso sexual 61,8%. Por lo tanto, en lo que respecta a una formación universitaria orientadora de la conducta sexual de los estudiantes, hay mucho que trabajar, sobre todo a nivel de prevención específicamente en el campo del embarazo adolescente lo que de suyo genera deserción estudiantil en busca de fuentes de trabajo, y en el ámbito de la prevención de enfermedades de transmisión sexual, tarea ardua que se complica con la edad de los estudiantes cuyo rango se encuentra entre los 16 y 25 años de edad, es decir, cuando aún no se ha alcanzado la madurez necesaria para alcanzar un concepto responsable de la sexualidad.

## **Conclusiones**

Las principales características sociodemográficas de los estudiantes de la Unasam son: el 38.0% de estudiantes tienen < de 20 años de edad. El 63.5% son del sexo femenino. El 81.9% tienen como seguro de salud el Sistema Integral de Salud (SIS), el 92.8% tienen un ingreso < de 750.00. El 31.1% viven en casa familiar.

Los principales estilos de vida de los estudiantes de la Unasam: el 50.5% practican como actividad física en forma diaria la caminata. De los 293 que participaron en el estudio, solo el 10.6% practican como actividad cultural las danzas, 56.3% consumen a veces proteínas, solo un 6% a veces respetan el horario para el consumo de sus alimentos. El 63.5% han tenido relaciones sexuales entre los 15 a 19 años.

Los riesgos para desarrollar enfermedades crónicas, adicciones, enfermedades de transmisión sexual, embarazos no planeados son: el 9.6% tienen enfermedades respiratorias, 6.1% poseen enfermedades cardíacas y 2.0% sufren de diabetes. El 5.1% tienen ITS. El 17.1% consumen de 1-5 cigarrillos al mes, 2.4% de 1-5 cigarrillos a la semana. El 40.6% consumen alcohol cada 15 días o más tiempo, el 7.5% consumen alcohol 1 vez por semana. El 0.7% consumen droga menos de una vez por semana. El 11.3% de estudiantes de la Unasam, estuvieron embarazadas durante sus estudios universitarios.

## **Referencias bibliográficas**

- Aguilar, G. (2014). *Estilos de vida del adulto mayor que asiste al hospital Materno Infantil Villa María del Triunfo*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Becerra, S. (2016). *Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Canales, F. (2004). *Metodología de la Investigación*. Editorial Limusa. S.A.
- Cárdenas, M. (2017). *Tipo de vida de los jóvenes universitarios*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Castañeda, R. (2013). *Factores asociados a la deserción de estudiantes universitarios*. Universidad San Martín de Porres.
- Consumoteca. Consumidores bien informados. [www.consumoteca.com/bienestar\\_y\\_salud/vida-](http://www.consumoteca.com/bienestar_y_salud/vida-)

sana/estilo de vida

Dawber, T. (2010). *Factores de Riesgo de Enfermedades Orgánicas*. Ediciones Interamericana, Mc Graw-Hill.

De Conceptos. Adicciones. Recuperado de: [Deconceptos.com/ciencias-naturales/adicción](http://Deconceptos.com/ciencias-naturales/adicción)

Hernández, R. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill.

Gómez, L. (2016). *Estilos de vida y riesgos para la salud en una población universitaria*. Salud Pública y Nutrición.

Gómez, D. (2014) *Salud sexual y reproductiva en estudiantes universitarios de una institución de educación superior en Colombia*. Salud Pública.

Keller, S. (2010). *Multiple Health risk behaviors in German first year university students*. Preventive medicine.

Lumbreras, D. (2009). *Estilos de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: Hallazgos para la prevención*. Universidad Autónoma de Tlaxcala. México.

Martin, C. (2008). *Estilos de vida como factores de riesgo frente a la salud y la enfermedad*. Universidad Ricardo Palma.

Ministerio de Salud. Promoviendo universidades saludables. <ftp://ftp2.minsa.gob.pe>.

Organización Mundial de la Salud. Estilos de vida. <http://ftp2.minsa.gob.pe>.

Organización Mundial de la Salud. Enfermedades Crónicas en el Perú. [www.who.int/topics/chronic.diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic.diseases/es/).

Organización Mundial de la Salud. Violencia contra la mujer infligida por su pareja. [www.who.int/gender/violencia/who.multicounty.study](http://www.who.int/gender/violencia/who.multicounty.study).

Organización Mundial de la Salud. Enfermedades Ocupacionales. [www.who.int/gender/enfermedades\\_cronicas/who](http://www.who.int/gender/enfermedades_cronicas/who).

Fecha de presentación: 17-08-2021

Fecha de aceptación: 02-10-2021

Correspondencia:

**Ada Rodríguez Figueroa**  
[arodriguezf@unasam.edu.pe](mailto:arodriguezf@unasam.edu.pe)