TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA PROFESIONAL DE MEDICINA HUAMANA

“Asociación entre autopercepción de salud y hábitos poco saludables en estudiantes de medicina”

Tesis para optar el título profesional de:

MÉDICO CIRUJANO

Presentado por:

Ana María Liza Huamán (0000-0002-9245-6691)
Dunia Valentina Cárdenas Rodríguez (0000-0003-2428-3191)

Asesor:

Fernando Miguel Runzer Colmenares (0000-0003-4045-0260)

Lima – Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Lima, 13 de junio del 2024.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Med Esp. Magaly Flores Fernandez
Miembro: Med Esp. Isabel Pinedo Torres
Miembro: Med Javier Alejandro Flores Cohaila

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: **"ASOCIACIÓN ENTRE AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y HÁBITOS POCO SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA"**

Presentada por las estudiantes **Ana María Liza Huamán, Dunia Valentina Cárdenas Rodriguez**

Para optar por el Titulo profesional de **Medica Cirujana**

Asesoradas por el : **Magister Fernando Miguel Runzer Colmenares**

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado su desempeño en la sustentación, concluyen de manera unánime calificar a:

Tesista: **Ana María Liza Huamán**			Nota (dieciseis): 16
Aprobado (x)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado (.)

Tesista: **Dunia Valentina Cárdenas Rodriguez**			Nota (quince): 15
Aprobado (x)	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado (.)

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Magister Magaly Flores Fernandez
Presidente del Jurado

Magister Fernando Miguel Runzer Colmenares
Asesor

Med Esp. Isabel Pinedo Torres
Miembro

Med Javier Alejandro Flores Cohaila
Miembro

ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]

Lima, 05 de julio del 2024
Señor,
Carlos Zavalaga Reyes
Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

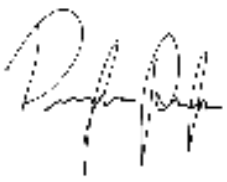
De nuestra consideración,

Yo: Liza Huamán Ana María, Dunia Valentina Cárdenas Rodríguez, estudiantes de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis Fernando Miguel Runzer Colmenares, declaramos que este informe final de tesis de investigación titulado: Asociación entre autopercepción de salud y hábitos poco saludables en estudiantes de medicina de facultades del Perú, sustentado para obtener el título es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Dunia Valentina Cárdenas Rodríguez
DNI: 77671667



Firma del asesor de tesis
DNI: 42140681



Ana María Liza Huamán
DNI: 72126919

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Asociación entre autopercepción de salud y hábitos poco saludables en estudiantes de medicina

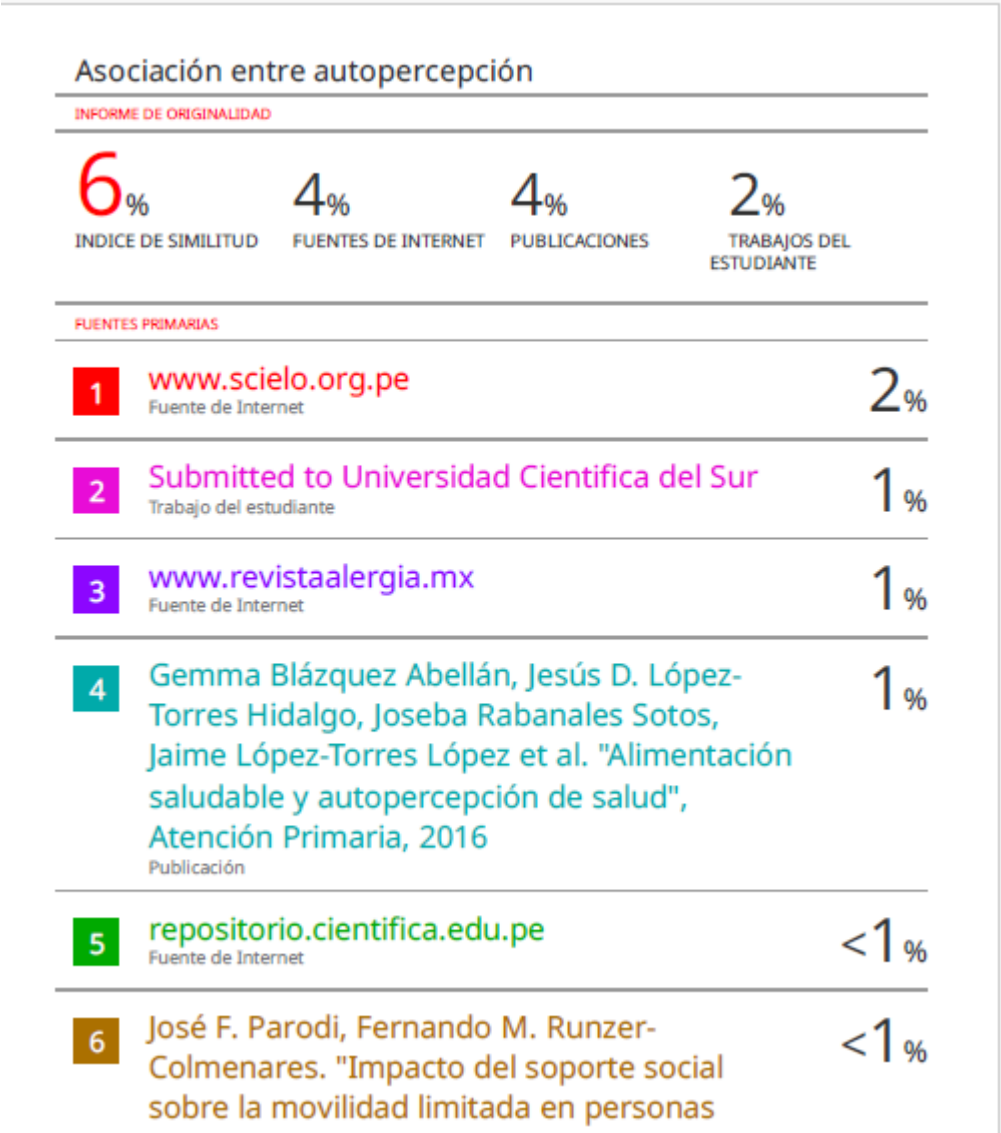
Autores. Ana Maria Liza Huaman; Dunia Valentina Cardenas Rodriguez

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 2417363395).

Resultado de la evaluación. 6%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Asociación entre autopercepción

INFORME DE ORIGINALIDAD

6%	4%	4%	2%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	www.scielo.org.pe Fuente de Internet	2%
2	Submitted to Universidad Cientifica del Sur Trabajo del estudiante	1%
3	www.revistaalergia.mx Fuente de Internet	1%
4	Gemma Blázquez Abellán, Jesús D. López-Torres Hidalgo, Joseba Rabanales Sotos, Jaime López-Torres López et al. "Alimentación saludable y autopercepción de salud", Atención Primaria, 2016 Publicación	1%
5	repositorio.cientifica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
6	José F. Parodi, Fernando M. Runzer-Colmenares. "Impacto del soporte social sobre la movilidad limitada en personas	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

Introducción: Es importante una dieta saludable juntamente con un estilo de vida saludable para poder prevenir enfermedades no transmisibles como la diabetes y cardiopatías. A pesar de su gran importancia, la mayoría de los estudiantes no practican comportamientos saludables, por ello, la inactividad física sigue siendo un problema común. **Objetivo:** explorar la asociación entre la autopercepción de salud y los hábitos pocos saludables que existe en los estudiantes de medicina, identificando los hábitos con mayor impacto negativo en su rendimiento académico. **Metodología:** Estudio observacional y retrospectivo, donde se analizó (n=966) estudiantes de medicina humana en el Perú. La población fue seleccionada por programas acreditados por la SUNEDU y sociedades científicas de alumnos donde se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia donde se evaluaron variables como actividad física, tabaquismo, dieta poco saludable, consumo de alcohol y autopercepción de salud. **Resultado:** Un total de 966 estudiantes de primero a séptimo año de la carrera fueron analizados, dentro de los cuales el 55.49% participantes percibieron su salud como buena, seguido por una autopercepción muy buena con un 22,88%. En relación con hábitos nocivos se pudo observar que 8,90 % tenían el hábito de fumar, el 81,57 % reporto estar bajo estrés y el 29,30% no hacían actividad física. **Conclusiones:** En este estudio se evidenció que las personas que reportaron tener estrés y pobre actividad física tuvieron mayores probabilidades de tener un auto reporte de salud negativo, pero no se encontró asociación con otros hábitos nocivos como el consumo de alcohol y tabaco.

Palabras clave: dieta, actividad física, estudiantes, salud, medicina

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

Introduction: A healthy diet along with a healthy lifestyle is important in preventing non-communicable diseases such as diabetes and heart conditions. Despite their great importance, most students do not practice healthy behaviors, which is why physical inactivity continues to be a common problem. **Objective:** To explore the association between self-perceived health and unhealthy habits among medical students, identifying the habits with the greatest negative impact on their academic performance. **Methodology:** Observational and retrospective study, where (n=966) medical students in Peru were analyzed. The population was selected from programs accredited by SUNEDU and scientific student societies, using a non-probabilistic convenience sampling method. Variables such as physical activity, smoking, unhealthy diet, alcohol consumption, and self-perceived health were evaluated. **Result:** A total of 966 first to seventh-year students were analyzed, of which 55.49% perceived their health as good, followed by a very good self-perception with 22.88%. Concerning harmful habits, it was observed that 8.90% had the habit of smoking, 81.57% reported being under stress, and 29.30% did not engage in physical activity. **Conclusions:** This study showed that people who reported having stress and low physical activity were more likely to have a negative self-reported health, but no association was found with other harmful habits such as alcohol and tobacco consumption.

Keywords: diet, physical activity, students, health, medicine.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

INTRODUCCIÓN

Actualmente, una dieta balanceada ayuda a poder conservar un adecuado estado de salud, evitando padecer de diabetes, accidentes cerebrovasculares, cardiopatías y cáncer[1]. Asimismo, la autopercepción de la salud está definida como una concepción subjetiva e individual que es el producto de la interrelación entre factores sociales, biológicos y psicológicos, lo cual proporciona una evaluación única del estado general de salud de cualquier persona [2]. De esta manera, es de mucho interés la relación que encuentran algunos autores entre la salud auto-percibida y los estilos de vida, ya que se ha evidenciado que los estilos de vida condicionan un mayor nivel de salud. [3]

Si bien es cierto que las personas, incluyendo a los estudiantes de medicina humana deberían establecer comportamientos saludables para que puedan mantener un bienestar físico y mental, esto no sucede en la práctica. En este sentido, es importante tomar conciencia de este problema y así poder obtener buenos recursos para mantener o adquirir un estilo de vida saludable. [4,5].

Uno de los hábitos poco saludables más frecuentes en los estudiantes de medicina es la poca actividad física. Esto se evidencia en un estudio realizado en el año 2020 en donde se demostró que estudiantes del área de la salud que no realizaban alguna actividad física se sentían mal por no llevar un estilo de vida saludable en comparación con los que sí lo realizaban. [6] En la misma línea, la prevalencia de tabaquismo en estudiantes universitarios, en especial en los estudiantes de medicina, se ha visto incrementada según un estudio europeo durante el 2022 [7], donde se encontró que un 74,9% de la población había fumado o había experimentado el tabaquismo y el 87% de los estudiantes eran conscientes de los efectos nocivos que puede generar el tabaquismo. Adicional a ello, según otro estudio que fue realizado en el 2020, se observó

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

que el 97,17% de los jóvenes que fumaban tenían una moderada dependencia al tabaco; así como también se pudo observar que el 98,11% de estudiantes que tenían el hábito de fumar, consumían menos de once cigarros en un día. [8].

Para poder mejorar estos hábitos poco saludables es necesario optar por medidas que ayuden a disminuir este tipo de comportamientos. Un claro ejemplo se evidencia en un estudio publicado por Lee y colaboradores en el año 2021, en el cual se concluyó que la adopción de buenos hábitos y la disminución de comportamientos nocivos pueden verse impactados positivamente con la introducción de programas de bienestar mental y físico en las instituciones de educación médica. [9,10]

Por lo anteriormente expuesto, esta investigación tiene un objetivo principal que es analizar la asociación entre la autopercepción de salud y los hábitos poco saludables en los estudiantes de medicina, identificando así esta problemática en este grupo de estudiantes y evitar un potencial efecto negativo en su rendimiento académico y salud global, considerando que nuestros hallazgos servirían para diseñar estrategias efectivas para promover hábitos adecuados en los participantes que estudian medicina.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño y lugar de estudio

El presente estudio es un análisis secundario de una base de datos y tiene un diseño observacional, analítico, retrospectivo. Se analizaron los datos de 966 estudiantes de la carrera de medicina humana, de universidades de Perú durante la época de pandemia durante el año 2020 como parte del estudio "Hábitos alimentarios y estilos de vida de los estudiantes de medicina a inicios de la pandemia de COVID-19" [11]. Dicho estudio se realizó mediante una encuesta virtual con el objetivo de poder describir los hábitos alimentarios y los estilos de vida que fueron evidenciados en los estudiantes de la carrera de medicina en el periodo de restricción social por COVID-19. La manera como se recolectaron los datos fue mediante un cuestionario de auto llenado de manera virtual mediante a través de WhatsApp, e-mails ; y a grupos de las sociedades de medicina para que ellos compartan dicho cuestionario a todos los estudiantes, ya sea que pertenezcan a alguna sociedad científica o no. En el estudio original fueron incluidos aquellos estudiantes de las carreras de medicina humana del 1° a 7° año de todas las universidades del Perú que hayan sido acreditadas por la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU) [12] y por una Sociedad Científica. Se excluyeron a los estudiantes de medicina que manifestaron no querer participar en el estudio, quienes pertenecían a sociedades científicas inactivas, sociedades científicas extranjeras y estudiantes menores de dieciocho años.

El muestreo del estudio primario ha sido de tipo no probabilístico por conveniencia. La población que ha sido estudiada es parte de las veintiún sociedades científicas de todas las universidades peruanas que fueron escogidas, esta representa

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

aproximadamente el 10% de la población total, lo cual fue de mucha utilidad para poder realizar el estudio.

Definición de variables

Se utilizaron los resultados de la encuesta de tipo virtual ejecutada en el estudio primario, de la cual se pudo extraer las siguientes variables: actividad física, fumar, dieta poco saludable, consumo de alcohol y la autopercepción de la salud. La *autopercepción de salud* se categorizó en dos grupos, uno de ellos que respondieron "excelente y muy bueno"; y aquellos que respondieron con "bueno, satisfactorio y pobre" [13].

En relación con los hábitos poco saludables tenemos a la actividad física que, fue definida mediante la siguiente interrogante "¿Consideras que haces poca actividad física?", considerando las siguientes respuestas: "Si" y "No". Con respecto al nivel de actividad física, esta variable estuvo definida con la siguiente interrogante: "¿Haces ejercicio?, lo cual tuvo como respuestas: "Al menos cuatro veces por semana", "Entre uno y tres veces por semana" y "No hago ejercicio" 13. Asimismo, el hábito de fumar se definió con la siguiente interrogante: "¿Fumas?", pregunta a la que le correspondieron las siguientes respuestas: "Sí o No" [13]; la *dieta poco saludable* se definió con las preguntas: "¿Desayunas?", "¿Almuerzas?", "¿Cenas?" "¿Consumes frutas?" "¿Consumes vegetales?"; las cuales tuvieron alternativas de respuestas como: "Regularmente", "Algunas veces", "Raras veces", "Nunca" [14].

Además, se evaluó la interrogante "¿Consumes snacks?", entendiéndose como snack a aquellos alimentos cuya principal fuente son las frituras, preseverantes y que cuentan con bajo contenido nutritivo, siendo las opciones de respuestas "Sí o No [14];

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

la variable de consumir alcohol se definió con la interrogante "¿Consumes alcohol?", proponiendo como alternativas de respuestas "Sí o No" [13].

Adicionalmente, las variables peso y talla sirvieron para crear la variable "Índice de masa corporal", donde se evalúa la existencia o no de sobrepeso y obesidad, siendo el punto de corte de 25 a 29.9 y ≥ 30 respectivamente[15]. De la misma manera, dicotomizamos las variables cintura y cadera en la variable "Índice cintura / cadera" (ICC), la cual fue dicotomizada según sexo y la categorizamos como "normal" y "alterado". En cuanto a las mujeres, se consideró "alterado" un ICC > 0.84; y, con respecto a los varones, se consideró "alterado" un ICC > 0.94[16].

Procedimientos

La recolección de los datos obtenidos se realizó mediante e-mail o medios sociales. Previo a ello, cada estudiante tuvo que completar un formato de consentimiento informado de manera electrónica. Posterior a ello, la encuesta fue proyectada durante las clases virtuales de los estudiantes previa coordinación con las autoridades de las sociedades científicas de cada universidad, además de ello, también fue importante coordinar con los representantes de la International Federation on Medical Students Associations (IFMSA) de cada universidad que había sido seleccionada 15.

Análisis estadístico

Las variables categóricas fueron detalladas mediante frecuencias y porcentajes. Para poder demostrar la existencia de una asociación entre la autopercepción de salud y hábitos poco saludables, se realizó un análisis bivariado mediante la el procedimiento estadístico Chi² para las variables que son categóricas. Además, para poder calcular las razones de prevalencia en intervalos de confianza al 95%, se

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

consideró realizar el análisis de regresión de Poisson. Inicialmente se construyó un modelo crudo, y luego un modelo ajustado en donde se consideraron a las variables que obtuvieron un valor de p <0.05, el cual fue categorizado como estadísticamente significativo en el análisis bivariado, además de ello, fue utilizado el programa STATA versión 18.0.

Aspectos éticos

El presente estudio es un tipo de análisis secundario de una base de datos que tiene aprobación por parte del comité de ética de la Universidad Científica del Sur con código **PRE-15-2022-00229,** con una base de datos totalmente anónima; y la recolección de los datos fue realizada de manera virtual con previo consentimiento informado.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

RESULTADOS

Población de estudio

Se contó con la información de un total de 966 estudiantes de la carrera de medicina humana del 1° a 7° de todas las universidades del Perú que tengan hayan sido acreditadas por la SUNEDU 12 y una Sociedad Científica de alumnos. De esta población, se excluyeron un total de 79 estudiantes y, de estos, 67 fueron excluidos por ser menores de edad, 3 por colocar datos erróneos sobre su peso y a otros 9 por tener datos equivocados sobre la medición de la circunferencia de cintura y cadera.

En la tabla N° 1 podemos apreciar el análisis que corresponde a la descripción de las importantes variables del estudio y demás covariables donde vemos que, en relación con la autopercepción de salud, la gran mayoría de participantes auto percibieron su salud como buena con un 55.49% (n=536), seguido por una autopercepción muy buena con un 22.88% (n=221).

En relación con hábitos nocivos, observamos que un 8.90% (n=86) reportaron el hábito de fumar, 81.57% (n=788) reportaron tener estrés, 21.01% (n=203) reportaron no hacer actividad física y un 29.30% (n=283) reportaron el hábito de consumir alcohol. Adicionalmente, 53.93% (n=521) de los participantes reportaron no hacer actividad física regularmente. Asimismo, un 17.29% (n=167) tuvieron un auto reporte de salud pobre/regular. Finalmente, cabe resaltar que el promedio de edad que tienen los participantes es 20.67 años con una desviación estándar de 2.99 años. Para mayor detalle, ver tabla N° 1.

En la tabla 2 encontramos que con respecto a la variable estrés, se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas, donde en los participantes que auto reportaron un estado de salud pobre/regular, la frecuencia de estrés ascendió a 19.42%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

(n=153), a diferencia de los que no reportaron estrés donde hubo un 7.87% (n=14). Asimismo, encontramos una asociación estadísticamente significativa con la variable poca actividad física donde un 19.66% (n=150) de los participantes reportaron tener poca actividad física.

Finalmente, con respecto a la antropometría, encontramos que un 32.79% (n=20) de los participantes que tienen un auto reporte de salud pobre/regular tienen un IMC ≥ 30 a diferencia de los que reportaron un IMC <30 donde hubo un 16.24% (n=147), siendo estos valores estadísticamente significativos. Para mayor detalle, ver tabla N° 2.

En la tabla 3 podemos apreciar un modelo crudo y uno ajustado. En el modelo crudo observamos que los participantes que reportaron estrés tuvieron una probabilidad 2,47 veces mayor de tener un auto reporte de salud pobre/regular con un IC de 1.46 – 4.16, con resultados estadísticamente significativos. Adicionalmente los participantes que reportaron no hacer actividad física tuvieron una probabilidad 2,35 veces mayor de tener un auto reporte de salud pobre/regular con un IC de 1.46-3.78. Con respecto a la cantidad de ejercicio por semana, encontramos que los participantes que reportaron hacer ejercicios una a tres veces por semana, o cuatro veces por semana tuvieron menores probabilidades de tener un pobre/regular auto reporte de salud; así, los que reportaron hacer ejercicio uno a tres veces por semana tuvieron una razón de prevalencias de 0,43 con un intervalo de confianza 0,30 - 0,61 y los que reportaron hacer ejercicio cuatro veces por semana tuvieron una razón de prevalencias de 0,28 con un intervalo de confianza de 0,15 a 0,53, teniendo como punto de comparación a los participantes que reportaron no hacer actividad física regularmente.

En el modelo ajustado se incluyeron a las variables que fueron estadísticamente significativas en el modelo crudo. Con respecto a la variable estrés, esta se asocia con

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

2.06 veces la probabilidad de tener un auto reporte de salud pobre/regular en comparación a los que no tienen estrés en un modelo ajustado por pobre/regular actividad física, nivel de ejercicios e IMC. Asimismo, tener un IMC ≥30 se asocia con una probabilidad 1.71 veces mayor de tener un auto reporte de salud pobre en comparación con los que tienen un IMC <30 en un modelo ajustado por estrés, pobre actividad física y nivel de ejercicio. En cuanto al nivel de ejercicios, se evidencia que realizar actividad física 1-3 veces por semana se asocia con menores probabilidades de tener un auto reporte de salud pobre/regular en comparación con los que no hacen actividad física regularmente (PR: 0,47; IC: 0.32-0.7). Las probabilidades de tener un auto reporte de salud alterado son mayores en las personas con sobrepeso en comparación a los que tienen un IMC normal, pero en las personas con obesidad las probabilidades son mayores. Para mayor detalle, ver tabla N° 3.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

DISCUSIÓN

Hallazgos principales

El hallazgo principal de nuestro estudio fue encontrar que la presencia de estrés, sedentarismo, poca frecuencia de actividad física y el IMC ≥ 30 en un modelo ajustado se asociaron a un auto reporte de salud pobre/regular en estudiantes de la carrera de medicina humana de universidades en el Perú.

Comparación con otros estudios

El estrés es un factor relacionado con un auto reporte de salud pobre/regular. Este resultado fue consistente con un estudio realizado en México en el año 2014, [16] en el cual se reportó que, a consecuencia de un manejo inadecuado del estrés en estudiantes de medicina de primer semestre, la salud mental de ellos se vio comprometida, disminuyendo notablemente conforme avanza la carrera, generando como consecuencias el deterioro del desempeño académico y el estado de salud reportado por los estudiantes. Adicional a ello, en otro estudio realizado en el año 2022 [17], se observó que los niveles altos de estrés no fueron propicios para poder mantener una buena salud mental; y estos resultados se complementan con un estudio realizado en el 2020 [18] donde se demostró que el estrés percibido en el tiempo de pandemia de la COVID-19 no tuvo un efecto positivo sobre los niveles de ansiedad, afectando la salud de diferentes personas en China.

Haciendo referencia a la actividad física, este es un factor que se relaciona de manera directa con la autopercepción de salud según los resultados que hemos encontrado. Estos hallazgos se asocian con un estudio que fue realizado en el 2016 [19], en el cual se reporta que aquellos estudiantes que realizan actividad física acorde con las recomendaciones de la ACSM (Colegio Americano de Medicina Deportiva) señalan

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

una mejor percepción de salud a comparación con aquellos que no realizan algún tipo de deporte y mantienen una vida sedentaria.

Otros hallazgos obtenidos, como factores de riesgo de autopercepción en los estudiantes de medicina humana, fueron el consumo de alcohol y tabaco. Uno de los motivos por los cuales no se encontró asociación se debería a que una baja proporción de participantes reportó el consumo de tabaco (8%) y solo el 29% reportó consumo de alcohol, lo que puede significar un consumo bajo de tabaco y alcohol o un infra reporte; a comparación de un estudio cubano que se realizó en 2021, donde se encontró que el 87,6% de la población estudiantil de medicina consumían alcohol y el 80,8% fumaban tabaco, y otro estudio realizado en 2015 en Perú que encontró que el 49% de los estudiantes de medicina consumían alcohol regularmente y el 28% mostraba cierta dependencia al mismo, mientras que el 35.14% consumían tabaco. [20]

Con respecto al IMC, se encontró que, a mayor índice de masa corporal, existía mayor frecuencia de un auto reporte de salud pobre/regular, esto se relacionaría con la obesidad y auto reporte de salud. La obesidad estaría relacionada a varios problemas de salud y por consiguiente, las personas que la padecen estarían propensas a reportar una salud regular o mala [21]. El IMC auto informado puede ser un método de medición no fiable, según un estudio de tipo revisión sistemática de 50 países, que encontró que la autocategorización correcta varió entre 16% y 83% [22], otros estudios encontraron que el IMC auto informado suele ser infraestimado, debido a que la población de estudio suele clasificarse como no obesa, por lo tanto, existiendo un potencial error de clasificación. [23]

Fortalezas y limitaciones

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Pese a un potencial de riesgo de registro por sesgo de memoria, se obtuvo un tamaño muestral de 966 estudiantes y se logró una representación de distintas universidades alrededor del país, privadas y nacionales, lo que ayudó para que el estudio tenga una visión más amplia de los estudiantes de medicina humana analizados.

Por otro lado, este trabajo ha presentado ciertas limitaciones que se explicarán a continuación. En primer lugar, al ser un análisis secundario, el estudio fue realizado mediante una base de datos recolectada previamente, motivo por el cual no se ha podido agregar otras variables importantes como el cuidado de la salud mental o comorbilidades. En segundo lugar, existen otros hábitos nocivos que no pudieron ser medidos como el consumo de bebidas energéticas, drogas ilícitas, entre otros, debido a que no se contaba con información sobre ello. En tercer lugar, un modelo de regresión jerárquica podría haber sido una opción para evaluar la asociación entre nuestra variable independiente y nuestra variable dependiente de manera natural, sin embargo, escogimos un modelo de regresión de Poisson para presentar los resultados de manera dicotómica, para que de esta manera se facilite la comparación de nuestros resultados con la literatura. En cuarto lugar, la antropometría fue evaluada por los mismos participantes, ya que en el cuestionario había un instructivo sobre como medir el índice de masa corporal y la circunferencia de cintura según las recomendaciones de la OMS. En quinto lugar, el estrés fue evaluada mediante pregunta de auto reporte; a pesar de ello, se conoce que existen escalas más amplias y completas que podrían medir esta variable, sin embargo, decidimos utilizar un cuestionario europeo donde no solamente se evalúan a estudiantes. Finalmente, podría haber cierto sesgo de información a la hora de recolectar los datos vía encuesta.

CONCLUSIONES

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En un modelo ajustado, tener estrés, ser sedentario y tener IMC mayor igual a 30 se asocia con mayor probabilidad y tener un pobre/regular auto reporte de salud. Adicionalmente, en el mismo modelo ajustado, a mayor nivel de actividad física, mayor es el nivel protector en relación con pobre/regular auto reporte de salud.

Los hallazgos de nuestro estudio resaltan y promueven la importancia de poder implementar nuevas estrategias y programas que puedan fortalecer el bienestar físico y mental de cada estudiante. Asimismo, la formación de hábitos saludables favorece el bienestar de los estudiantes y del resto de la población , disminuyendo la posibilidad de adquirir enfermedades y aumentando su productividad. Adicionalmente, existen estudios donde el realizar alguna actividad física lo consideran de suma importancia, un ejemplo es un estudio realizado en la Universidad del Altiplano en Puno donde existen efectos significativos de realizar actividad física, así como también de realizar deportes en dicha universidad, ya que se logró disminuir significativamente el peso y el índice de masa corporal.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al personal de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Científica del Sur por el apoyo logístico para poder realizar el presente estudio científico.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Alimentación Sana [Internet]. 2018 [cited 2023 Sep 11]. Available from: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
2. Bustos-Vázquez E, Fernández-Niño JA, Astudillo-Garcia CI. Self-rated health, multimorbidity and depression in older adults: proposal and evaluation of a simple conceptual model. National Library of Medicine [Internet]. 2017 Oct 31;37. Available from: http://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/3070
3. Blázquez Abellán G, López-Torres Hidalgo J, Rabanales Sotos J, López-Torres López J, Val Jiménez C. Alimentación saludable y autopercepción de salud. Science Direct [Internet]. 2016 Oct 1 [cited 2023 Dec 5];48(8):535–42. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716000238

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

4. Bayram N, Bilgel N. The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. 2008 Apr;43(8):667–72.
5. León-Seminario CA, Peña-Sánchez R. Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de medicina en departamento de Lambayeque. Revista del Cuerpo Médico del HNAAA [Internet]. 2018 Oct 18;11(1):12–7. Available from: http://cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/52
6. Brehm B, Summer S, Khoury J, Filak A, Lieberman M, Heubi J. Health status and lifestyle habits of us medical students: A longitudinal study. Ann Med Health Sci Res [Internet]. 2016;6(6):341. Available from: http://www.amhsr.org/text.asp?2016/6/6/341/204353
7. Todorović I, Cheng F, Stojisavljević S, Marinković S, Kremenović S, Savić P, et al. Prevalence of Cigarette Smoking and Influence of Associated Factors among Students of the University of Banja Luka: A Cross-Sectional Study. Medicina (Lithuania) [Internet]. 2022 Apr 1 [cited 2023 Jun 19];58(4). Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9025883/
8. Correa-López LE, Morales-Romero AM, Olivera-Ruiz JE, Segura-Márquez CL, Cedillo-Ramirez L, Luna-Muñoz C, et al. Factores asociados al consumo de tabaco en estudiantes universitarios de lima metropolitana. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2020 Mar 27 [cited 2022 Jul 4];20(2):227–32. Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000200227&lng=es&nrm=iso&tlng=es
9. Petroianu A, dos Reis DCF, Cunha BDS, de Souza DM. Prevalence of alcohol, tobacco and psychotropic drug use among medical students at the Universidade Federal de Minas Gerais. Rev Assoc Med Bras (1992) [Internet]. 2010 [cited 2023 Jun 11];56(5):568–71. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21152830/
10. Ahmady S, Khajeali N, Kalantarion M, Sharifi F, Yaseri M. Relation between stress, time management, and academic achievement in preclinical medical education: A systematic review and meta-analysis. J Educ Health Promot [Internet]. 2021 Jan 1 [cited 2023 Jun 11];10(1). Available from: /pmc/articles/PMC7933620/
11. Espinoza-Gutierrez G, Yance-Cacñahuaray G, Runzer-Colmenares F. Eating habits and lifestyles of medical students at the beginning of the Covid-19 pandemic eating. Revista de la Facultad de Medicina Humana [Internet]. 2022 Mar 16;22(2):319–26. Available from: http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/view/4381
12. Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria. 2022.
13. Rimárová K, Dorko E, Diabelková J, Sulinová Z, Urdzík P, Pelechová N, et al. Prevalence of lifestyle and cardiovascular risk factors in a group of medical students. Cent Eur J Public Health [Internet]. 2018 Dec 31 [cited 2022 May 29];26(Supplement):S12–8. Available from: http://cejph.szu.cz/doi/10.21101/cejph.a5477.html
14. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, et al. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. Pan Afr Med J [Internet]. 2020 [cited 2022 Jul 6];35. Available from: /pmc/articles/PMC7174006/
15. OMS. Prevalencia de obesidad entre adultos, IMC >= 30 (estimación estandarizada por edad) (%) [Internet]. 2022 [cited 2024 May 19]. Available from: https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/prevalence-of-obesity-among-adults-bmi--30-(age-standardized-estimate)-(-)
16. OMS. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation. 2010.
17. IFMSA. https://ifmsa.org/national-member-organizations/. 2020 [cited 2022 Jul 6]. National member organizations. Available from: https://ifmsa.org/national-member-organizations/
18. Phinder-Puente M, Sánchez-Cardel A. Percepción sobre factores estresantes en estudiantes de Medicina de primer semestre, sus padres y sus maestros [Internet]. Vol.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

3, Investigación en Educación Médica. 2014. Available from: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733966004
19. Xu F, Huang L. Impacts of Stress and Risk Perception on Mental Health of College Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Coping Efficacy. Front Psychiatry [Internet]. 2022 Feb 4;12. Available from: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2021.767189/full
20. WEN F, MA S, YE H, QI Y, ZUO B. "Psychological Typhoon Eye Effect" and "Ripple Effect": Double perspective test of risk perception and anxiety characteristics of people in different COVID-19 severity regions. Acta Psychologica Sinica [Internet]. 2020 Sep 1;52(9):1087–104. Available from: https://engine.scichina.com/doi/10.3724/SP.J.1041.2020.01087
21. Castañeda-Vázquez C, Campos-Mesa M del C, del Castillo-Andrés Ó. Actividad física y percepción de salud de los estudiantes universitarios. Revista de la Facultad de Medicina [Internet]. 2016 [cited 2022 Jul 6];64(2):277–84. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-00112016000200013&lng=en&nrm=iso&tlng=es
22. Gómez J, Tamayo O, Diéguez R, Iparraguirre A, Batista Ch. Universidad Nacional Hermilio Valdizán. 2021 [cited 2023 Dec 5]. Incidencia del alcoholismo y el tabaquismo en estudiantes de medicina. Available from: https://www.redalyc.org/journal/6357/635766604006/html/
23. AIHW: O'Brien K & Webbie K. Health, wellbeing and body weight: characteristics of overweight and obesity in Australia, 2001. 2004 Mar [cited 2023 Sep 11]; Available from: https://www.aihw.gov.au/getmedia/2871dfa4-adcf-447c-9a6b-edc91ed5fed7/bulletin13.pdf.aspx?inline=true
24. Freigang R, Geier AK, Schmid GL, Frese T, Klement A, Unverzagt S. Misclassification of Self-Reported Body Mass Index Categories. Dtsch Arztebl Int [Internet]. 2020 Apr 15 [cited 2023 Aug 1];117(15):253–60. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32449888/
25. Chiolero A, Peytremann-Bridevaux I, Paccaud F. Associations between obesity and health conditions may be overestimated if self-reported body mass index is used. Obes Rev [Internet]. 2007 Jul [cited 2023 Aug 1];8(4):373–4. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17578386/

ANEXOS

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla N° 1: Análisis descriptivo de las variables de estudio (n= 966)		
Variables	**n**	**%**
Sexo n (%)		
Femenino	788	81.57
Masculino	178	18.43
Año de estudios n (%)		
Primero	203	21.01
Segundo	217	22.46
Tercero	162	16.77
Cuarto	146	15.11
Quinto	100	10.35
Sexto	81	8.39
Séptimo	57	5.90
Autopercepción de salud n (%)		
Pobre	46	4.76
Regular	121	12.53
Buena	536	55.49
Muy buena	221	22.88
Excelente	42	4.35
Fumar n (%)		
No	880	91.10
Si	86	8.90

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Estrés n (%)		
No	178	18.43
Si	788	81.57
Actividad Física n (%)		
No	203	21.01
Si	763	78.99
Alcohol n (%)		
No	683	70.70
Si	283	29.30
Ejercicios n (%)		
No hago actividad física regularmente	521	53.93
1-3 veces por semana	311	32.19
Al menos 4 veces por semana	134	13.87
Índice de masa corporal n (%)		
Normal	674	69.77
Sobrepeso	231	23.91
Obesidad	61	6.31
Índice cintura / cadera n (%)		
Normal	528	54.66
Alterado	438	45.34
Variable	**n**	**%**
Autopercepción de salud		
Bueno/Muy bueno/ Excelente	799	82.71

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Pobre/Regular	167	17.29

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla N° 2: Análisis bivariado entre las covariables y el auto reporte de salud (n= 966)

	Auto reporte de Salud		
variables	**bueno / muy bueno/ excelente**	**pobre / regular**	**Valor de P**
Sexo n (%)			0.122
Femenino	646 (81.98)	142 (18.02)	
Masculino	153 (85 .98)	25 (14.04)	
Fumar n (%)			0.533
No	728 (82.73)	152 (17.27)	
Si	71 (82.56)	15 (17.44)	
Estrés n (%)			**0.001**
No	164 (92.13)	14(7.87)	
SI	635 (80.58)	153 (19.42)	
Poca actividad física n (%)			**0.001**
No	186 (91.63)	17 (8.37)	
Si	613 (80.34)	150 (19.66)	
Alcohol n (%)			0.110
No	572 (83.75)	111 (16.25)	
Si	227 (80.21)	56 (19.79)	
Ejercicios n (%)			**0.001**
No realiza actividad física	395 (75.82)	126 (24.18)	
1-3 veces por semana	279 (89.71)	32 (10.29)	
Al menos 4 veces por semana	125 (93.28)	9 (6.72)	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Índice de masa corporal n (%)			**0.001**
Normal	578 (85.76)	96 (14.24)	
Sobrepeso	180 (77.92)	51 (22.08)	
Obesidad	41 (67.21)	20 (32.79)	
Índice cintura / cadera n (%)			0.317
Normal	440 (83.33)	88 (16.67)	
Alterado	359 (81.96)	79 (18.04)	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla N°3: Regresión de Poisson para evaluar la asociación entre hábitos nocivos, autopercepción de salud y demás covariables (n =966)

Variables	Modelo crudo RP (IC 95%) *	Modelo ajustado RP (IC 95%) *
Estrés n (%)		
No	Referencia	Referencia
Si	**2.47 (1.46 – 4.16)**	**2.13 (1.27 - 3.59)**
Actividad Física n (%)		
Si	Referencia	Referencia
No	**2.35 (1.46 – 3.78)**	1.07 (0.59 – 1.93)
Ejercicios		
No hago actividad física regularmente	Referencia	Referencia
1-3 veces por semana	**0.43 (0.30 – 0.61)**	**0.47 (0.32 – 0.70)**
Al menos 4 veces por semana	**0.28 (0.15 – 0.53)**	**0.34 (0.15 – 0.75)**
Índice de masa corporal n (%)		
Normal (<25)	Referencia	Referencia
Sobrepeso 25-29.99	**1.55 (1.14 – 2.10)**	**1.50 (1.11 – 2.02)**
Obesidad ≥30 (en métodos)	**2.30 (1.53 – 3.45)**	**1.93 (1.29 – 2.90)**
Sexo n (%)		
Femenino	Referencia	
Masculino	0.78 (0.53 - 1.15)	
Fumar n (%)		

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

No	Referencia	
Si	1.01 (0.62 - 1.64)	
Alcohol n (%)		
No	Referencia	
Si	1.21 (0.91 - 1.63)	
Índice cintura / cadera n (%)		
Normal	Referencia	
Alterado	1.08 (0.82 – 1.43)	

*Razón de prevalencias (intervalo de confianza al 95%)

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Instrumento(s) de recolección de los datos

1	Género	Masculino	Variables sociodemográficas
2		Femenino	
3	Edad		
4	Lugar de residencia	Vivo solo	
		Con mis padres	
5	Año actual de estudio		
6	¿Cómo percibes tu salud?	Excelente	Estilos de vida
		Muy buena	
		Buena	
		Satisfactoria	
		Pobre	
	¿Fumas?	Sí	
		No	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

7			
8	¿Consideras que haces poca actividad física?	Sí	
		No	
9	¿Haces ejercicio?	Al menos 4 veces por semana	
		Entre 1 y 3 veces por semana	
		No hago ejercicio	
10	¿Consideras que comes saludable?	Sí	
		No	
11	Peso		Variables antropométricas
12	Talla		
13	IMC		
14	Cintura		
15	Cadera		
16	¿Desayunas?	Regularmente	
		Algunas veces	
		Raras veces	
		Nunca	
17	¿Almuerzas?	Regularmente	
		Algunas veces	
		Raras veces	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

		Nunca	Hábitos nutricionales
18	¿Cenas?	Regularmente	
		Algunas veces	
		Raras veces	
		Nunca	
19	¿Comes frutas?	Regularmente	
		Algunas veces	
		Raras veces	
		Nunca	
20	¿Consumes vegetales?	Regularmente	
		Algunas veces	
		Raras veces	
		Nunca	
21	¿Consumes snacks?	Sí	
		No	
22	¿Consumes alcohol?	Sí	
		No	

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

CIENTÍFICA
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESOLUCIÓN DIRECTORAL ACADÉMICA DE CARRERA No. 543- DACMH-DAFCS-U. CIENTIFICA-2022

Villa el Salvador, 05 de diciembre del 2022

VISTO:

El informe de revisión independiente académica del Proyecto de Investigación titulado: **"ASOCIACIÓN ENTRE AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y HÁBITOS POCO SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA"**

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo al Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y el reglamento y Procedimientos de trabajos de Investigación para obtener el **Título Profesional De Médico Cirujano.**

Que, de acuerdo a la Resolución Directoral No. 012-DGIDI-Cientifica-2021, con fecha 16 de agosto del 2021, que no requiere evaluación ética, según descrita en el numeral 4 y por no incluir a seres humanos ni animales en su análisis.

Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

SE RESUELVE:

ART. 1° Aprobar, en vías de regularización e inscribir el Proyecto de Investigación titulado: **"ASOCIACIÓN ENTRE AUTOPERCEPCIÓN DE SALUD Y HÁBITOS POCO SALUDABLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA"** presentado por las alumnas Ana María Liza Huamán y Dunia Valentina Cárdenas Rodríguez.

.

ART. 2° Nombrar al Docente Fernando Miguel Runzer Colmenares, como asesor para el desarrollo del Proyecto de Investigación en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR – Director Académico de la Carrera de Medicina Humana

Mg. JORDI GRAU MONGE
Director Académico(e)
Carrera de Medicina Humana

c.c. Archivo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Recepción del artículo enviado 27641

A

Asistencia en Procesos Editoriales<revistasinvestigacion@unmsm.edu.pe>
Para: Ana Liza Huaman

Jue 14/03/2024 17:50

Estimado/a
Ana Liza Huamán:
Autor/a corresponsal

Gracias por enviarnos su manuscrito "Asociación entre autopercepción de salud y hábitos poco saludables en estudiantes de medicina" a Anales de la Facultad de Medicina. Con este sistema de gestión de revistas online usted podrá seguir el progreso de su artículo a través del proceso editorial :

URL del manuscrito: https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/authorDashboard/submission/27641
Nombre de usuaria/o: 7anamaria7
Password: {$password}

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Responder Reenviar

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis