



**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

**ACTA DE SUSTENTACIÓN**

Lima, 13 de junio del 2024.

Los integrantes del Jurado de tesis:

<b>Presidente: Med Esp. Magaly Flores Fernandez</b>
<b>Miembro: Med Esp. Isabel Pinedo Torres</b>
<b>Miembro: Med Javier Alejandro Flores Cohaila</b>

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 Título 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:

<b>Tesista: Ana María Liza Huamán</b>			Nota (dieciseis): 16
Aprobado ( x )	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( . )
<b>Tesista: Dunia Valentina Cárdenas Rodriguez</b>			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<sup>1</sup>**

Lima, 05 de julio del 2024

Señor,

Carlos Zavalaga Reyes

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación**

**Universidad Científica del Sur**

**Presente.** –

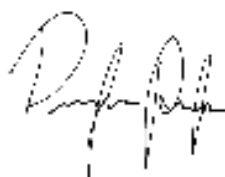
De nuestra consideración,

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 <sup>2</sup>, 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**

<sup>1</sup> En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

<sup>2</sup> 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.



## 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

## 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.