



ISSN 1909-2407

PRÁCTICAS DE CUIDADO DE LA SALUD, FACTORES DE RIESGO Y PROTECTORES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

Health care practices, risk factors and protectors in university students.

Consuelo Vélez Álvarez¹, María Eugenia Pico Merchán², Mónica Hoyos Londoño³, María del Pilar Escobar Potes⁴, Claudia Patricia Jaramillo Ángel⁵.

1 Doctora en Salud Pública. Docente Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. E-mail: consuelo.velez@ucaldas.edu.co . - orcid.org/ 0000-0001-7274-7304. Autor para correspondencia.

2 Magister en Educación y Desarrollo Humano. Docente Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. E-mail: maria.pico@ucaldas.edu.co – orcid.org/0000-0001-5416-4957

3 Especialista en Epidemiología. Docente Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. E-mail: monica.hoyos@ucaldas.edu.co – orcid.org/0000-0003-3419-7617

4 Magister en Investigación y Tecnología Educativa. Docente Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. E-mail: pilares@ucaldas.edu.co – orcid.org/ 0000-0002-0867-4822

5 Doctora en Salud Pública. Docente Universidad de Caldas. Manizales, Colombia. E-mail: claudia.jaramillo_a@ucaldas.edu.co – orcid.org/ 0000-0001-6680-1351

Recibido: 13/02/2017 Revisado: 06/04/2017 Aceptado: 20/04/2017

COMO CITAR ESTE ARTÍCULO: Vélez C, Pico ME, Hoyos M, Escobar MdeP, Jaramillo CP. Prácticas de cuidado de la salud, factores de riesgo y protectores en estudiantes universitarios. Rev.salud.hist.sanid.on-line 2017;12(2):173-190 (Mayo-Agosto). Disponible en <http://www.shs.agenf.org/> Fecha de consulta ().

Los textos publicados en esta revista pueden ser reproducidos citando las fuentes. Todos los contenidos de los artículos publicados, son responsabilidad de sus autores.

Copyright. Revista Salud Historia y Sanidad © Grupo de Investigación en Salud Pública GISP-AGENF.ORG Tunja 2017.

RESUMEN

Objetivo: establecer las prácticas de cuidado de la salud, los factores protectores y de riesgo en estudiantes universitarios. **Métodos:** Estudio descriptivo en 1.253 estudiantes de todas las facultades matriculados en el 2016. Información recolectada mediante una encuesta electrónica estructurada, previo consentimiento informado. **Resultados:** El 57,8% fueron mujeres, el 84,9% se encontraban entre 15 y 24 años. Residen en estratos 2 y 3 el 38,5% y 35,2% respectivamente. La afiliación al régimen de salud fue predominantemente contributivo (48,4%). El 70,9% no trabajaban, se contó con representación de todas las facultades. El 66,7% de los estudiantes reconocen la automedicación como práctica frecuente, el 91,7% de los estudiantes manifestaron que nunca manejan bajo efectos del alcohol y el 83,2% nunca abordan un vehículo con conductor alcohorado. Manifestaron que nunca fuman el 81,2%. El consumo de licor se encontró que nunca lo hacen el 74,9%, resultado similar al consumo de drogas. El 73,6% informó caminar, trotar o hacer ejercicio, el 42,5% incluyen momentos de descanso en su día; en porcentajes superiores al 30% van al odontólogo, al médico y usan protector solar; El 69,9% de los estudiantes encuestados, informó decir "no" a todo tipo de drogas. Los porcentajes relacionados con prácticas asociadas a consumos de licor, drogas, y el hábito de fumar fueron bajos. **Conclusión:** Existen factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los estudiantes universitarios. No se evidenciaron prácticas asociadas a consumos considerables de licor, cigarrillo y drogas. Los estudiantes poseen factores protectores relacionados con su comportamiento social y con su autocuidado.

Palabras clave: prácticas, factores de riesgo, factores protectores, estudiantes

ABSTRACT

Objective: to establish health care practices, protective and risk factors in university students. **Methods:** Descriptive study in 1.253 students of all the faculties enrolled in 2016. Information collected through a structured electronic survey, with prior informed consent. **Results:** 57.8% were women, 84.9% were between 15 and 24 years old. They reside in strata 2 and 3 38.5% and 35.2% respectively. The affiliation to the health system was predominantly contributory (48.4%). 70.9% did not work, it was represented by all the faculties. 66.7% of students recognize self-medication as a frequent practice, 91.7% of students said they never drive under the influence of alcohol and 83.2% never approach a vehicle with a driver. They stated that they never smoke 81.2%. Liquor consumption was found to never 74.9%, a result similar to drug use. 73.6% reported walking, jogging or exercising, 42.5% included resting moments in their day; in percentages higher than 30% they go to the dentist, to the doctor and use sunscreen; 69.9% of the students surveyed reported saying "no" to all types of drugs. The percentages related to practices associated with consumption of liquor, drugs, and smokings were low. **Conclusion:** There are risk factors associated with the lifestyles of university students. There was no evidence of practices associated with considerable consumption of liquor, cigarettes and drugs. Students have protective factors related to their social behavior and self-care.

Keywords: practices, risk factors, protective factors, students,

INTRODUCCIÓN

Es necesario tener presente que los jóvenes son considerados como un grupo poblacional relativamente sano, sin embargo algunos de sus problemas de salud, generalmente, se relacionan con comportamientos que dan cuenta de su estilo de vida, lo cual se evidencia en determinadas prácticas tales como el consumo de sustancias psicoactivas (SPA) lícitas e ilícitas, la ocurrencia de accidentes de diversa índole, las infecciones de transmisión sexual, los trastornos alimentarios y del sueño, entre otros (1), se podría decir que esto se presenta debido a la búsqueda de identidad y la autosuficiencia de los jóvenes, transformaciones propias de la transición de joven a adulto (2), de igual forma el ingreso a la universidad, los cambios en el control parental, las actividades sociales y el uso frecuente de dispositivos tecnológicos, los lleva a una disminución de la actividad física y cambios en los hábitos de alimentación, entre otros (3,4). Por tanto, al indagar por las prácticas cotidianas de cuidado de la salud de los jóvenes se argumenta que éstas se aprenden durante procesos como la socialización, inicialmente basadas en la imitación de los modelos de la familia y posteriormente de los grupos formales e informales como la escuela, de los amigos, así como de las influencias generadas por los medios masivos de comunicación, y con mayor intensidad de las llamadas “redes sociales” (5).

Los factores de riesgo se relacionan con aquellas características, circunstancias del individuo, grupo o ambiente que aumentan la probabilidad de aparición de una conducta problemática que afecta la condición de salud de las personas (6). Por otro lado, los factores protectores se refieren a las características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud y que pueden contrarrestar los posibles efectos de los factores de riesgo, de las conductas de riesgo y, por lo tanto, reducir la vulnerabilidad, ya sea general o específica (7). En un estudio sobre la alimentación y la actividad física en estudiantes universitarios, se destacó que la “comida rápida” es la primera preferencia del grupo masculino para alimentarse en la universidad, y las golosinas la de las mujeres. Los productos ricos en fibra son la última opción de compra, esto sumado a la falta de ejercicio físico, con lo que los jóvenes presentan características de IMC (índice de Masa Corporal) promedio en el límite de sobrepeso y presión sanguínea y triglicéridos elevados (8). De igual manera, según una investigación realizada en una universidad privada se determinó un exceso de peso en 26,47% de los estudiantes, con una prevalencia de sobrepeso del 20,26% y de obesidad del 6, 21% de acuerdo con su IMC (9). Con relación a la actividad física, según la OMS la falta de ejercicio es un factor de riesgo considerable para el desarrollo de enfermedades no trasmisibles, como accidentes cerebrovascular, diabetes, entre otras, además indica que el 81% de los jóvenes en edad escolar no se mantienen suficientemente activos (10).

En este sentido, las tendencias en investigación sobre la salud de los jóvenes universitarios (11-15), muestran preferentemente un énfasis en el estudio de las dimensiones relacionadas con los factores de riesgo y en menor proporción, las concernientes con las conductas

saludables para la salud de esta población, esto genera un interés particular, en razón a que revela como los estudiantes universitarios se encuentran en una etapa clave del ciclo vital para la adopción de estilos de vida que aplicarán en el ámbito familiar, social y laboral, por lo que se deben aportar datos consistentes sobre sus prácticas, los factores protectores y de riesgo, que eviten consecuencias graves para su salud, además debe ser un primer propósito los esfuerzos orientados hacia su prevención para reducir la presencia de patologías de diversa índole.

Teniendo en cuenta la importancia que representa el fomento de factores protectores y de prácticas para la salud y la relevancia de implementar estrategias de promoción de estilos de vida saludable en la población universitaria, el objetivo general del presente trabajo consistió en establecer las prácticas de cuidado , los factores protectores y de riesgo en estudiantes universitarios

MATERIALES Y METODOS

Tipo de estudio: se desarrolló un estudio descriptivo.

La población de estudio fueron los estudiantes de todas las facultades de la universidad matriculados en el 2016, se obtuvo una **muestra** de 1.253 estudiantes.

Instrumentos: La información se recolectó mediante una encuesta electrónica estructurada, previo consentimiento informado.

La sistematización, tabulación, y análisis de información, se hizo mediante el software estadístico SPSS versión 24 licenciado por la Universidad de Caldas.

Consideraciones éticas: se protegió la privacidad de los participantes en la investigación, a través de la firma del consentimiento informado por escrito; el presente estudio se inscribe dentro de las investigaciones sin riesgo. Se contó con la aprobación del Comité de Bioética de la Facultad de Ciencias para la Salud de la Universidad de Caldas.

RESULTADOS

El 57,8% corresponde a estudiantes de sexo femenino, con relación a la edad, 84,9% se encontraban entre 15 y 24 años; 90,6% se declaró sin ninguna etnia; 16,2% pertenecen al programa de Jóvenes en acción. Con respecto a la procedencia se encontró que 54,8% de los encuestados no eran de la ciudad de Manizales. De la población procedente de la ciudad de Manizales (566 - 45,2%) residen en el área urbana el 42,9%. En cuanto al estrato socioeconómico se encontró que predominan los estudiantes pertenecientes a los estratos 2 y 3 con 38,5% y 35,2% respectivamente. Se encontró que la afiliación al régimen de salud es predominantemente contributivo (48,4%) con una proporción cercana a los afiliados al régimen subsidiado (41,3%). El 70,9% no trabajaban en el momento de ser encuestados; de aquellos que si se encontraban trabajando, el 92,6% lo hacen en modalidad presencial y el 43,0% en jornada diurna; se resalta que el 40,6% trabajan en jornadas mixtas. De los estudiantes encuestados el 87,3% no pertenecen a ninguna asociación y el 64,9% viven con su familia. Según la facultad, el 29,8% pertenecían a la Facultad de Ciencias Jurídicas y

Sociales, el 13,1% a Ciencias Exactas y Naturales, el 21,1% a la Facultad de Ciencias para la Salud, el 13,4% a Artes y Humanidades, el 14,7% a Ciencias Agropecuarias y el 7,9% a la Facultad de Ingenierías.

En relación a los factores de riesgo, con respecto a la automedicación, el 33,4% de los estudiantes responden que es una práctica realizada frecuentemente y algunas veces (33,3%), en cuanto al consumo de medicinas sin prescripción, se encontró que no lo realizan nunca el 82,1%; se evidenció que en el consumo de dulces las categorías de mayor frecuencia fueron lo realiza algunas veces (37,7%), de manera frecuente (29,3%) y siempre (21,8%). El 91,7% de los estudiantes manifestaron que nunca manejan bajo efectos del alcohol y el 83,2% nunca abordan un vehículo con conductor alicorado. En cuanto al añadir sal a las comidas, se encontró que el 39% de los estudiantes lo realizan algunas veces y el 30,7% no lo hacen nunca; el añadir azúcar a las comidas no lo realizan nunca el 38,2% y el 34,9% lo hacen algunas veces. Sobre el consumo de gaseosas se encontró que nunca lo hacen el 58,6%. En cuanto al hábito de fumar manifestaron que nunca lo hacen el 81,2% de los estudiantes encuestados. El consumo de licor se encontró que nunca lo hacen el 74,9%, resultado similar al consumo de drogas en el cual se encontró esta misma respuesta en el 79,2% de los participantes. El 41,3% manifestaron que trasnochan frecuentemente y el 36,1% que lo hace algunas veces (Tabla 1).

Tabla 1. Factores de riesgo n=1253

Factor de riesgo	Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Automedicación	Algunas Veces	417	33,3
	Frecuentemente	419	33,4
	Nunca	214	17,1
	Siempre	201	16,0
	Sin dato	2	0,2
Consumo de medicinas sin prescripción	Algunas Veces	163	13,0
	Frecuentemente	41	3,3
	Nunca	1029	82,1
	Siempre	16	1,3
	Sin dato	4	0,3
Consumo de dulces	Algunas Veces	472	37,7
	Frecuentemente	367	29,3
	Nunca	137	10,9
	Siempre	273	21,8
	Sin dato	4	0,3
Maneja bajo efectos de alcohol	Algunas Veces	47	3,8
	Frecuentemente	8	0,6
	Nunca	1149	91,7
	Siempre	14	1,1
	Sin dato	35	2,8

Aborda vehículo con conductor alicorado	Algunas Veces	175	14,0
	Frecuentemente	8	0,6
	Nunca	1042	83,2
	Siempre	5	0,4
	Sin dato	23	1,8
Añade Sal a comida	Algunas Veces	489	39,0
	Frecuentemente	247	19,7
	Nunca	385	30,7
	Siempre	128	10,2
	Sin dato	4	0,3
Añade azúcar	Algunas Veces	437	34,9
	Frecuentemente	222	17,7
	Nunca	479	38,2
	Siempre	108	8,6
	Sin dato	7	0,6
Consume Gaseosas	Algunas Veces	328	26,2
	Frecuentemente	123	9,8
	Nunca	734	58,6
	Siempre	61	4,9
	Sin dato	7	0,6
Fuma	Algunas Veces	143	11,4
	Frecuentemente	50	4,0
	Nunca	1018	81,2
	Siempre	42	3,4
Consume licor	Algunas Veces	246	19,6
	Frecuentemente	41	3,3
	Nunca	939	74,9
	Siempre	14	1,1
	Sin dato	13	1,0
Consume drogas	Algunas Veces	192	15,3
	Frecuentemente	32	2,6
	Nunca	993	79,2
	Siempre	16	1,3
	Sin dato	20	1,6
Trasnocha	Algunas Veces	452	36,1
	Frecuentemente	517	41,3
	Nunca	42	3,4
	Siempre	239	19,1

Sin dato	3	0,2
----------	---	-----

Fuente: Elaboración propia

Con relación a los factores protectores analizados en el estudio, se encontró que califican su capacidad de relacionarse con los demás como buena 2,9% de los estudiantes; hacen ejercicio (camina, trota o juega algún deporte) algunas veces el 46,5% y frecuentemente el 27,1%.

En cuanto a la pregunta de si termina el día con vitalidad y sin cansancio, respondieron algunas veces el 57,5%. El 37,4% de los estudiantes mantiene el peso corporal estable frecuentemente y el 48,8% responden que nunca realizan ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, cardio box, aeróbicos, aerorumbas).

Respecto a incluir momentos de descanso en su rutina diaria, se encontró que el 42,5% de los estudiantes lo hacen algunas veces. El 37,5% afirman que siempre van al odontólogo por lo menos una vez al año y que algunas veces lo hacen el 30,5%, respecto a la pregunta sobre si va al médico por lo menos una vez al año, respondieron que siempre lo hacen el 39,1%. En cuanto al uso de protector solar cuando se expone al sol, el 32% respondieron que lo hacen algunas veces. Respecto al uso de medidas preventivas relacionadas con el trabajo (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) de los 365 estudiantes que trabajan, no se obtuvo dato en el 65,2% y respondieron que las usan siempre el 14,8%. En cuanto al consumo de agua (entre 4 y 8 vasos al día), el 40,8% informaron que algunas veces lo hacen; el 37,7% respondieron que frecuentemente mantienen un horario regular en las comidas y algunas veces lo hacen el 35,1%. El 69,9% de los estudiantes encuestados, informó decir “no” a todo tipo de droga siempre, el 48,2% algunas veces duerme al menos 7 horas diarias y el 48,7% algunas veces duerme bien y se levanta descansado (Tabla 2).

Tabla 2. Factores Protectores n=1253

Factor Protector	Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Capacidad de relacionarse con los demás	Buena	788	62,9
	Excelente	227	18,1
	Mala	36	2,9
	Regular	202	16,1
Hace ejercicio, camina, trota o juega algún deporte	Algunas Veces	583	46,5
	Frecuentemente	340	27,1
	Nunca	166	13,2
	Siempre	164	13,1
Termina el día con vitalidad y sin cansancio	Algunas Veces	720	57,5
	Frecuentemente	230	18,4
	Nunca	266	21,2

Mantiene el peso corporal estable	Siempre	33	2,6
	Sin dato	4	0,3
	Algunas Veces	363	29,0
	Frecuentemente	468	37,4
	Nunca	135	10,8
Realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardiaco: spinning, cardio-box, aeróbicos, aero-rumba	Siempre	283	22,6
	Sin dato	4	0,3
	Algunas Veces	391	31,2
	Frecuentemente	172	13,7
	Nunca	612	48,8
Incluye momentos de descanso en su rutina diaria	Siempre	74	5,9
	Sin dato	4	0,3
	Algunas Veces	533	42,5
	Frecuentemente	404	32,2
	Nunca	48	3,8
Va al odontólogo por lo menos una vez al año	Siempre	262	20,9
	Sin dato	6	0,5
	Algunas Veces	382	30,5
	Frecuentemente	289	23,1
	Nunca	109	8,7
Va al médico por lo menos una vez al año	Siempre	470	37,5
	Sin dato	3	0,2
	Algunas Veces	359	28,7
	Frecuentemente	302	24,1
	Nunca	97	7,7
Cuando se expone al sol, usa protectores solares	Siempre	490	39,1
	Sin dato	5	0,4
	Algunas Veces	401	32,0
	Frecuentemente	270	21,5
	Nunca	310	24,7
Medidas preventivas (guantes, cascos, cinturones, botas, protectores de pantalla, etc.) relacionadas con su trabajo (n=365)	Siempre	266	21,2
	Sin dato	6	0,5
	Algunas Veces	22	6,02
	Frecuentemente	41	11,23
	Nunca	10	2,73

	Siempre	54	14,8
	Sin dato	238	65,2
Consumo entre cuatro y ocho vasos de agua al día	Algunas Veces	511	40,8
	Frecuentemente	310	24,7
	Nunca	279	22,3
	Siempre	150	12,0
	Sin dato	3	0,2
Mantiene un horario regular en las comidas	Algunas Veces	440	35,1
	Frecuentemente	472	37,7
	Nunca	171	13,6
	Siempre	166	13,2
	Sin dato	4	0,3
Dice «no» a todo tipo de droga	Algunas Veces	187	14,9
	Frecuentemente	124	9,9
	Nunca	49	3,9
	Siempre	876	69,9
	Sin dato	17	1,4
Duerme al menos 7 horas diarias	Algunas Veces	604	48,2
	Frecuentemente	364	29,1
	Nunca	132	10,5
	Siempre	151	12,1
	Sin dato	2	0,2
Duerme bien y se levanta descansado	Algunas Veces	610	48,7
	Frecuentemente	447	35,7
	Nunca	108	8,6
	Siempre	88	7,0

Fuente: Elaboración Propia

Referente a las prácticas de los estudiantes, se encontró que el 48,8% nunca “Realiza ejercicio físico que ayude al funcionamiento cardíaco” igualmente el 75% nunca “Practica ejercicio que le ayude a estar tranquilo”. El 47,2% “Practica actividad física o recreación” algunas veces mientras el 63,3% nunca “Participa en programas o actividades de ejercicio físico supervisado”. Ante la pregunta sobre si “Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre”, el 41,3% respondió que lo hace frecuentemente. En tanto, el 42,5% de los encuestados respondió que frecuentemente “En su tiempo libre realiza actividades de recreación”, de igual manera el 42,5% frecuentemente “Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales”; el 34,1% respondió que frecuentemente evita la exposición al sol, aunque el 31% lo hace algunas veces. Respecto a si chequea su presión arterial, el 29,8% informó que no lo hace nunca y el 28% que lo hace algunas veces. El 48,2% manifestó que siempre lee y sigue las instrucciones cuando utiliza algún medicamento y el 52% nunca realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia anuales.

Respecto a si observan su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos, el 35,2% de los estudiantes que respondieron la encuesta, informó que lo realiza frecuentemente y el 31% que lo hace algunas veces. Del total de mujeres participantes, el 35,9% realiza exámen de senos algunas veces y el 37,4% se realiza citología anual. De los hombres participantes el 29,7% manifestaron que algunas veces se realizan examen de testículos.

En cuanto a si toman medidas de protección al realizar ejercicio, el 28,8% respondió que lo hace algunas veces y el 57,9% que siempre usa el cinturón de seguridad; en el mismo tema, el 39,8% respondió que siempre atiende señales de seguridad. Sobre el consumo de dulces, el 37,7% afirma que lo hace algunas veces y el 44,2% que siempre incluye vegetales en su alimentación; en igual sentido el 42,9% respondió que algunas veces limita el consumo de grasas, el 41,8% algunas veces come pollo y pescado y el 38,6% mecatea algunas veces; el 33,8% de los encuestados informó que siempre come carne más de cuatro veces a la semana, el 49,8% algunas veces consume carnes frías y el 57,9% algunas veces consume productos ahumados. Al indagar sobre si “Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso, el 54,1% respondió que siempre lo hacen, el 47,6% siempre desayuna antes de iniciar su actividad diaria y el 51,7% algunas veces consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservativos). Respecto a si consume comidas rápidas, el 57,8% lo hace algunas veces. En el tema de consumo de licor, el 74,9% consume licor al menos dos veces en la semana, el 57,2% afirma que siempre cuando empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar. En cuanto al consumo de café, el 42% afirma que nunca consume más de dos tazas al día y el 75,8% nunca consume más de tres coca colas en la semana. Al interrogante sobre si “Hace siesta” el 57,1% respondió que lo hace algunas veces, el 93,2% que nunca “Utiliza pastillas para dormir” y el 49,5% que algunas veces “Respeta sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades (Tabla 3)

Tabla 3. Prácticas n=1253

Práctica	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Realiza ejercicio físico que ayuden a funcionamiento cardíaco	Algunas Veces	391	31,2
	Frecuentemente	172	13,7
	Nunca	612	48,8
	Siempre	74	5,9
	Sin dato	4	0,3
Practica ejercicio que le ayuden a estar tranquilo	Algunas Veces	211	16,8
	Frecuentemente	82	6,5
	Nunca	940	75,0
	Siempre	19	1,5
	Sin dato	1	0,1
Practica actividad física o recreación	Algunas Veces	591	47,2
	Frecuentemente	304	24,3

	Nunca	242	19,3
	Siempre	113	9,0
	Sin dato	3	0,2
Participa en programas o actividades de ejercicio físico supervisado	Algunas Veces	267	21,3
	Frecuentemente	116	9,3
	Nunca	793	63,3
	Siempre	73	5,8
	Sin dato	4	0,3
Comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre	Algunas Veces	457	36,5
	Frecuentemente	517	41,3
	Nunca	33	2,6
	Siempre	240	19,2
	Sin dato	6	,5
En su tiempo libre realiza actividades de recreación	Algunas Veces	472	37,7
	Frecuentemente	532	42,5
	Nunca	35	2,8
	Siempre	212	16,9
	Sin dato	2	0,2
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales	Algunas Veces	472	37,7
	Frecuentemente	532	42,5
	Nunca	35	2,8
	Siempre	212	16,9
	Sin dato	2	0,2
Evita la exposición al sol	Algunas Veces	389	31,0
	Frecuentemente	427	34,1
	Nunca	87	6,9
	Siempre	346	27,6
	Sin dato	4	,3
Chequea su presión arterial	Algunas Veces	351	28,0
	Frecuentemente	219	17,5
	Nunca	374	29,8
	Siempre	305	24,3
	Sin dato	4	,3
Lee y sigue las Instrucciones cuando utiliza algún medicamento	Algunas Veces	259	20,7
	Frecuentemente	327	26,1
	Nunca	59	4,7
	Siempre	604	48,2
	Sin dato	4	0,3
Realiza exámenes de colesterol, triglicéridos y glicemia 1 vez al año	Algunas Veces	337	26,9
	Frecuentemente	139	11,1
	Nunca	652	52,0
	Siempre	124	9,9
	Sin dato	1	0,1

Observa su cuerpo con detenimiento para detectar cambios físicos	Algunas Veces	388	31,0
	Frecuentemente	441	35,2
	Nunca	81	6,5
	Siempre	342	27,3
	Sin dato	1	0,1
Para la mujeres: examina los senos n=724	Algunas Veces	260	35,9
	Frecuentemente	183	25,27
	Nunca	130	17,95
	Siempre	150	20,71
	Sin dato	21	2,90
Se realiza Citología anual n= 724	Algunas Veces	115	15,88
	Frecuentemente	107	14,77
	Nunca	230	31,76
	Siempre	271	37,43
	Sin dato	21	2,90
Para los hombre se realiza examen de testículos n=529	Algunas Veces	157	29,67
	Frecuentemente	130	24,57
	Nunca	110	20,79
	Siempre	110	20,79
	Sin dato	22	4,15
Toma medidas de protección al realizar ejercicio	Algunas Veces	361	28,8
	Frecuentemente	258	20,6
	Nunca	345	27,5
	Siempre	204	16,3
	Sin dato	85	6,8
Usa cinturón de seguridad	Algunas Veces	184	14,7
	Frecuentemente	297	23,7
	Nunca	31	2,5
	Siempre	725	57,9
	Sin dato	16	1,3
Atiende señales de seguridad	Algunas Veces	275	21,9
	Frecuentemente	421	33,6
	Nunca	43	3,4
	Siempre	499	39,8
	Sin dato	15	1,2
Consume dulces	Algunas Veces	472	37,7
	Frecuentemente	367	29,3
	Nunca	137	10,9
	Siempre	273	21,8
	Sin dato	4	0,3
Incluye alimentación de vegetales	Algunas Veces	240	19,2

	Frecuentemente	444	35,4
	Nunca	13	1,0
	Siempre	554	44,2
	Sin dato	2	0,2
Limita el consumo de grasas	Algunas Veces	538	42,9
	Frecuentemente	396	31,6
	Nunca	148	11,8
	Siempre	169	13,5
	Sin dato	2	0,2
Come pollo y pescado	Algunas Veces	524	41,8
	Frecuentemente	327	26,1
	Nunca	218	17,4
	Siempre	179	14,3
	Sin dato	5	0,4
Mecatea	Algunas Veces	484	38,6
	Frecuentemente	399	31,8
	Nunca	50	4,0
	Siempre	319	25,5
	Sin dato	1	0,1
Come carne más de cuatro veces a la semana	Algunas Veces	323	25,8
	Frecuentemente	323	25,8
	Nunca	179	14,3
	Siempre	424	33,8
	Sin dato	4	0,3
Consume carnes frías	Algunas Veces	624	49,8
	Frecuentemente	380	30,3
	Nunca	118	9,4
	Siempre	130	10,4
	Sin dato	1	0,1
Consume productos ahumados	Algunas Veces	726	57,9
	Frecuentemente	93	7,4
	Nunca	414	33,0
	Siempre	14	1,1
	Sin dato	6	0,5
Evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso	Algunas Veces	201	16,0
	Frecuentemente	218	17,4
	Nunca	147	11,7
	Siempre	678	54,1
	Sin dato	9	0,7
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	Algunas Veces	319	25,5
	Frecuentemente	258	20,6
	Nunca	73	5,8
	Siempre	597	47,6

	Sin dato	6	0,5
Consume comidas que contienen ingredientes artificiales o químicos (colorantes y preservativos)	Algunas Veces	648	51,7
	Frecuentemente	468	37,4
	Nunca	54	4,3
	Siempre	76	6,1
	Sin dato	7	0,6
Consume comidas rápidas	Algunas Veces	724	57,8
	Frecuentemente	373	29,8
	Nunca	61	4,9
	Siempre	87	6,9
	Sin dato	8	0,6
Consume licor al menos dos veces en la semana	Algunas Veces	246	19,6
	Frecuentemente	41	3,3
	Nunca	939	74,9
	Siempre	14	1,1
	Sin dato	13	1,0
Cuándo empieza a beber puede reconocer en qué momento debe parar	Algunas Veces	146	11,7
	Frecuentemente	251	20,0
	Nunca	49	3,9
	Siempre	717	57,2
	Sin dato	90	7,2
Consume más de dos tazas de café al día	Algunas Veces	387	30,9
	Frecuentemente	170	13,6
	Nunca	526	42,0
	Siempre	164	13,1
	Sin dato	6	0,5
Consume más de tres coca-colas en la semana	Algunas Veces	198	15,8
	Frecuentemente	64	5,1
	Nunca	950	75,8
	Siempre	35	2,8
	Sin dato	6	0,5
Hace siesta	Algunas Veces	715	57,1
	Frecuentemente	184	14,7
	Nunca	289	23,1
	Siempre	63	5,0
	Sin dato	2	0,2
Utiliza pastillas para dormir	Algunas Veces	55	4,4
	Frecuentemente	15	1,2
	Nunca	1168	93,2

Respeto sus horarios de sueño, teniendo en cuenta la planeación de sus actividades	Siempre	11	0,9
	Sin dato	4	0,3
	Algunas Veces	620	49,5
	Frecuentemente	212	16,9
	Nunca	316	25,2
	Siempre	101	8,1
	Sin dato	4	0,3

Fuente: Elaboración propia

DISCUSIÓN

La caracterización de los 1.253 estudiantes universitarios permitió identificar factores de riesgo como la automedicación, la cual es llevada a cabo por un 66,7% de los estudiantes participantes, dato que se acerca a los resultados del trabajo realizado por Reyes, Vásquez y Ávila (16), en el que se encontró una frecuencia de automedicación del 80% y a los resultados de López y col. (17) quienes encontraron que el 79,3% de los estudiantes se automedicaban; para el 50,1% de los estudiantes el consumo de azúcar es una práctica frecuente, en este sentido un estudio realizado en estudiantes españoles encontró un consumo de azúcares de un 89,9% (18).

En cuanto al hábito de fumar, el consumo de licor y drogas se encontró que en porcentajes superiores al 75% no lo hacen, datos que coinciden con el trabajo desarrollado en la Universidad de Pamplona en Colombia (19), en el que se halló que el 85% no consume cigarrillo y el 76% bebe ocasionalmente o no lo hacen.

Con relación a los factores protectores se encontró que los estudiantes tienen una buena capacidad de relacionarse, hacen ejercicio y un 37,4% mantiene el peso corporal estable, en este sentido, el trabajo realizado en universitarios mexicanos por Trejo y col. (20), mostró como el 52,7% no realizan ejercicio, y el 62,7% presentó peso normal. El consumo de agua es frecuente en el 40,8% de los encuestados, dato relevante si lo comparamos con las recomendaciones derivadas del estudio de Gómez, Bacardí, Caravalí y Jiménez (21), que resaltan la importancia de promover el consumo de agua en universitarios.

En relación a las prácticas el 42,5% afirmó realizar actividades de recreación en el tiempo libre, y el 41,3% comparte con su familia y/o amigos, en este sentido vale la pena destacar los resultados del trabajo realizado por Pascucci (22), quien concluye que realizar actividades de ocio aumenta la satisfacción, su práctica no sólo implica la satisfacción de una necesidad personal, sino también es un requisito imprescindible para mejorar la calidad de vida de los universitarios. El porcentaje de respuesta frente a exámenes de colesterol, realización de citologías y examen de seno en las mujeres y examen de testículos

en los hombres fue relativamente bajo, al respecto el estudio realizado por Campiño (23), evidenció en lo relacionado con la citología que la práctica para realizarse este examen es relativamente baja en la mayoría de los programas académicos analizados en su estudio; con relación al examen de seno en el estudio de Meneses et al. (24), se encontró que un 11,3% de las mujeres acusaron practicarse el autoexamen de seno mensualmente en los últimos 12 meses.

Con respecto a las prácticas alimentarias se encontró que los participantes incluyen vegetales en su alimentación; limitan el consumo de grasas; algunas veces comen pollo y pescado, el 38,6% mecatean y el 33,8% informó que siempre come carne más de cuatro veces a la semana, en contraste el estudio realizado en estudiantes de la Universidad Nacional de Colombia (25), encontró que los cereales fueron el único grupo de alimentos que todos los estudiantes consumían con una frecuencia diaria, seguidos por el grupo de las carnes, el pollo, la leche y sus derivados y los azúcares, grupos consumidos a diario por cerca del 75% de los estudiantes, y la frecuencia de consumo tanto de fruta entera como de hortalizas fue muy baja. Llama la atención que el 47,6% informaron que siempre desayunan antes de iniciar su actividad diaria, en contraste con un estudio realizado en estudiantes españoles (26), informó que el 74,5% desayunaba todos los días y resaltó la importancia del desayuno para configurar un patrón dietético en los universitarios.

CONCLUSIONES

Existen factores de riesgo asociados a los estilos de vida de los estudiantes universitarios, entre los que se destacan la automedicación, añadir sal o azúcar a las comidas y trasnochar. No se evidenciaron prácticas asociadas a consumos considerables de licor y drogas, ni frente al hábito de fumar. Los estudiantes participantes en el estudio poseen factores protectores no sólo relacionados con su comportamiento social sino también con su autocuidado como por ejemplo ir al odontólogo, ir al médico, realizar ejercicio, horario de comidas entre otros.

En este sentido se resalta la importancia de fortalecer los factores protectores en los Universitarios a través del desarrollo de programas y proyectos de promoción de la salud motivando su participación y compromiso para el logro de metas saludables.

CONFLICTO DE INTERES

Ninguno declarado.

AGRADECIMIENTOS

Las autoras expresan sus agradecimientos a los estudiantes participantes en el estudio.

REFERENCIAS

1. Organización de Naciones Unidas. Asamblea General Consejo Económico y Social. Informe sobre la Juventud

Mundial. Ginebra: ONU; 2005

2. Krauskopf D. La condición juvenil contemporánea en la constitución identitaria. Últim década [Internet]. 2010; 18(33):27–42. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22362010000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=en
3. Varela MT, Ochoa AF, Tovar JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ y Salud [Internet]. 2016; 18(2):246–56. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000200006&lng=en&tlng=en
4. Organización Mundial de la Salud. Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones [Internet]. 2017. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
5. Escobar MP, Mejía AM, Betancur SI. Cambios en el autocuidado de estudiantes colombianos de enfermería, durante la formación profesional. 2015. Hacia promoci. Salud 2015; 22(1): 27-42. Disponible en: [http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista22\(1\)_Completa.pdf#page=27](http://vip.ucaldas.edu.co/promocionsalud/downloads/Revista22(1)_Completa.pdf#page=27)
6. Tirado AF., Álvarez M, Velázquez JD, Gómez L, Ramírez C, Vargas AR. Prevalencia y factores de riesgo para el consumo y dependencia de drogas en estudiantes de una universidad de Medellín, Colombia. 2009. Rev. Fac. Nac. Salud Pública. 2012; 30 (1): 38-44. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfnsp/v30n1/v30n1a05.pdf>
7. Simón LN, López MG, Sandoval RI, Magaña B. Nivel de autocuidado en estudiantes universitarios de cinco licenciaturas del área de la salud. Revista CuidArte. 2016; 5 (10): 32-43. Disponible en: <http://journals.iztacala.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/421/557>
8. Espinoza L, Rodríguez F, Gálvez J, MacMillan N. Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr. 2011; 38 (4): 458-465. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182011000400009&script=sci_arttext
9. Rangel LG, Rojas LZ, Gamboa EM. Sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutr Hosp. 2015; 31(2):629-636. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n2/12originalobesidad02.pdf>
10. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la actividad física.. 2015; Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/physical_activity/es/
11. Navarro S, Gonzalez E, Perona J, Montero MA, Lopez M, Schmidt J. Need of improvement of diet and life habits among university student regardless of religion professed. Appetite. 2017; 114:6–14. Disponible en: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317301125>
12. Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensam Psicológico. 2009; 5:71–88. Disponible en: http://portales.puj.edu.co/psicorevista/components/com_joomlib/ebooks/PS12-5.pdf
13. Varela MT, Ochoa AF, Tovar JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. Rev Univ y Salud. 2016; 18(2):246–56. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072016000200006&lng=en&tlng=en
14. Moure L, Doallo S, Salvadores J, Corral M, Cadaveira F, Caamaño F. Consumo intensivo de alcohol y cannabis, y prácticas sexuales de riesgo en estudiantes universitarios. Gac Sanit. 2016; 30(6):438–43. Disponible en: <http://www.gacetasanitaria.org/es/consumo-intensivo-alcohol-cannabis-practicas/articulo/S0213911116300358/>

15. Rodríguez H, Restrepo LF, Deossa GC. Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspect Nutr Humana*. 2015; 17:36–54. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/penh/v17n1/v17n1a4.pdf>
16. Reyes, I, Vásquez R, Avila FJ. Caracterización de la práctica de automedicación en jóvenes universitarios. *Espacio Innovación+Desarrollo. Innovación más Desarrollo*. 2017; 6 (15): 43-53. Disponible en: http://www.espacioimasd.unach.mx/suplemento/espacioimasd_espanol_15.pdf#page=43
17. López CA, Gálvez JM, Domínguez C, Urbina AP, Calderón CA, Vallejos A Automedicación en estudiantes de medicina de la Universidad del Rosario en Bogotá D. C., Colombia. *Rev. Colomb. Cienc. Quím. Farm* 2016 ; 45(3):374-384. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/315242709_Automedicacion_en_estudiantes_de_Medicina_de_la_Universidad_del_Rosario
18. Muñoz G, Lozano MC, Romero CS, Pérez J, Veiga P. Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr. Hosp.* 2017; 34(1): 134-143. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112017000100021&lng=es
19. Mantilla SC, Villamizar CE, Peltzer K. Consumo de alcohol, tabaquismo y características sociodemográficas en estudiantes universitarios. *Rev Univ. salud.* 2016; 18(1):7-15. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a02.pdf>
20. Trejo PM, Mollinedo FE, Araujo R, Valdez G, Sánchez MP. Hábitos de actividad física y cánones de imagen corporal en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. 2016; 32(1):72-82. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2016/cmi161j.pdf>
21. Gómez LM, Bacardí M, Caravali NY, Jiménez A. Consumo de bebidas energéticas, alcohólicas y azucaradas en jóvenes universitarios de la frontera México-USA. *Nutr. Hosp.* 2015; 31(1):191-195. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v31n1/18originalobesidad03.pdf>
22. Pascucci M. Los jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*. 2015; 1:116-127. Disponible en: <http://eujournal.org/index.php/esj/article/view/5551/5346>
23. Campiño SM. Conocimientos, actitudes y prácticas frente a la toma de citología vaginal en estudiantes universitarias. *Revista Cubana de Enfermería*. 2017; 33(3): Disponible en: <http://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/1307/284>
24. Meneses JF, Martínez J, Chavarriaga MC, González K, Vinaccia S, Rincón AD et al. Creencias y conocimientos relacionados a la práctica del autoexamen de mama en mujeres universitarias de Colombia: Un estudio descriptivo. *Rev. chil. obstet. ginecol.* 2017; 83(2): 120-129. doi: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262018000200120>. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262018000200120&lng=es&nrm=iso&tlng=es
25. Becerra F, Pinzón G, Vargas M. Food practices of a group of college students and the perceived difficulties for healthy eating. *Rev. Fac. Med.* 2015; 63(3):457-63. doi: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v63n3.48516> Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/48516/52380>
26. Navarro I, Ros G, Martínez B, Rodríguez A, Periago MJ. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con la calidad del desayuno en estudiantes de la Universidad de Murcia. *Nutr. Hosp.* 2016; 33(4): 901-908. <http://dx.doi.org/10.20960/nh.390> Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000400021