



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO VII – N. 19 – 2013

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n19/050d.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "CUIDADOS Y TECNOLOGÍA: UNA RELACIÓN NECESARIA" I Congreso Virtual, IX Reunión Internacional de Enfermería Basada en la Evidencia, reunión celebrada del 21 al 22 de noviembre de 2013 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

<i>Título</i>	Prácticas y creencias sobre estilos de vida de estudiantes en nivel medio superior
<i>Autores</i>	Azucena Lizalde Hernández, ¹ Ma. Martha Marín Laredo, ¹ Ma. de Jesús Ruiz Recéndiz, ^{1,2} Josefina Valenzuela Gandarilla, ¹ Claudia Guadalupe Álvarez Huante, ¹ Ana Celia Anguiano Morán ¹
<i>Centro/institución</i>	(1) Facultad de Enfermería, Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. (2) Doctorado en Ciencias de Enfermería, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato
<i>Ciudad/país</i>	(1) Morelia (Michoacán), México. (2) Celaya (Guanajuato), México
<i>Dirección e-mail</i>	lizaldehernandez@yahoo.com.mx

RESUMEN

Introducción: La práctica de estilos de vida saludables desde la adolescencia ayuda a prevenir problemas de salud en la edad adulta.

Objetivo: Analizar prácticas y creencias sobre estilos de vida en estudiantes en nivel medio superior.

Metodología: Estudio transversal, descriptivo, muestra de 113 estudiantes, se aplicó cuestionario Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida, confiabilidad alfa de Cronbach .83.

Resultados: El 52% fueron mujeres, 48% hombres, el 100% entre 16-20 años. Un 50% nunca realiza ejercicio físico. El 20% algunas veces consume alcohol, tabaco y otras drogas.

Conclusiones: Los estudiantes tienen prácticas y creencias no saludables sobre estilos de vida, aumentando factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades.

Palabras clave: Estilo de vida/ Adolescencia/ Alcoholismo/ Drogadicción/ Tabaquismo/ Actividad física.

ABSTRACT

Introduction: The practice of healthy lifestyles from adolescence helps prevent health problems in adulthood.

Target: Analyze practices and beliefs about lifestyles senior high students.

Methodology: Cross-sectional, descriptive sample of 113 students, was applied Practices and Beliefs Questionnaire Lifestyle, reliability, Cronbach's alpha .83.

Results: 52% were female, 48% male, 100% between 16-20 years. 50% never do physical exercise. The 20% sometimes use alcohol, snuff and other drugs.

Conclusions: Students have unhealthy practices and beliefs about lifestyles, increasing risk factors for disease development.

Key-words: Lifestyle/ Adolescence/ Alcoholism/ Drug addiction/ Smoking/ Physical activity.

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

Cada año mueren más de 2,6 millones de jóvenes entre 10 a 24 años de edad por causas prevenibles, igualmente, adoptan comportamientos que ponen en peligro su salud presente y futura, un tercio de la morbilidad en adultos se asocian a enfermedades o comportamientos que comenzaron en su juventud, entre ellas el consumo de tabaco, la falta de actividad física y las relaciones sexuales sin protección.¹

La promoción de las prácticas saludables en la adolescencia y la adopción de medidas para proteger a los jóvenes frente a los riesgos para su salud, son fundamentales para el futuro de la infraestructura sanitaria y social. Asimismo, prevenir la aparición de problemas de salud en la edad adulta. El tabaquismo representa la segunda causa principal de muerte en el mundo.² Unos 320 000 jóvenes de entre 15 y 29 años mueren por causas relacionadas con el consumo de alcohol, lo que representa un 9.0% de las defunciones en ese grupo etario.³ La ingestión nociva de alcohol es un factor determinante de algunos trastornos neuropsiquiátricos, enfermedades cardiovasculares, diversos tipos de cáncer, entre otros.

El Estado de Michoacán ocupa el tercer lugar en la República Mexicana en alcoholismo, el 3.0% de los estudiantes de educación básica han probado una sustancia: tabaco, alcohol o droga.⁴ Según la Encuesta del Uso de Drogas y Factores Asociados en estudiantes de educación media básica de la ciudad de Morelia, existen altas tasas de consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas en general. Destaca una prevalencia alta en el uso de inhalantes, mariguana y de sustancias con utilidad médica.⁵

Es común el experimentar con el alcohol durante la adolescencia, algunos lo hacen por poco tiempo, otros continúan usándolo ocasionalmente sin tener problemas significativos y otros desarrollan una dependencia.⁶ La adolescencia es el periodo de transición de la niñez a la edad adulta, y se caracteriza por la aceleración del desarrollo físico, mental, emocional y social. La transición reúne algunas características como desarrollo biológico desde el comienzo de la pubertad hasta la completa madurez sexual y reproductiva, desarrollo psicológico desde los patrones cognitivos y emocionales de la niñez hasta los patrones cognoscitivos de la edad adulta, tránsito desde el estado de total dependencia socioeconómica de la niñez a una independencia relativa.⁷ El término joven se refiere en general al periodo global de 10 a 24 años de edad. Asimismo, se define la adolescencia como la etapa que transcurre entre los 10 y 19 años de edad; considera dos fases: la adolescencia temprana, de los 10 a los 14 años y la adolescencia tardía, entre los 15 a 19 años.⁸

Los estilos de vida saludables relacionados con la alimentación correcta, aseguran los procesos de crecimiento y desarrollo, previenen padecimientos futuros e inciden en problemas de enfermedades crónico degenerativas. La actividad física, definida como todo tipo de movimiento corporal, evita el sedentarismo e impacta en el sobrepeso, obesidad, alteraciones del sistema respiratorio y cardiovascular, diabetes mellitus y salud mental. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el 40.4 % de los adolescentes se mantienen totalmente inactivos, por lo que, brindar orientación y consejería en temas de seguridad, autoestima, consumo sensible y no riesgoso de bebidas alcohólicas y reducción del consumo de drogas ilegales y médicas no prescritas,

mejorará la salud de las personas y sus efectos también repercutirán a nivel social y económico.⁹

Los estilos de vida son patrones conductuales, relativamente estables que se asocian con las pautas de crianza y por lo tanto, son tempranos en aparecer y se ejecutan de forma estructurada; además de que se establecen a partir de preferencias que se arraigan con inclinaciones básicas del ser humano e interactúan con factores de tipo biológico, genético, psicológico, sociocultural y educativo, se constituyen en el mejor predictor de la conducta futura. Es trascendental conocer las dimensiones del estilo de vida de estudiantes adolescentes con el propósito de identificar prácticas y creencias de riesgo para proponer estrategias que contribuyan a prevenir enfermedades.¹⁰

Objetivo

Analizar las prácticas y creencias sobre estilos de vida de estudiantes en nivel medio superior de una escuela pública de Morelia, Michoacán.

Metodología

Se trató de un estudio transversal y descriptivo, la muestra fue no probabilística por conveniencia, previo consentimiento informado se encuestaron a 113 jóvenes estudiantes de nivel medio superior. Se aplicó el Cuestionario de Prácticas y Creencias sobre Estilos de Vida¹¹, la confiabilidad del instrumento con alfa de Cronbach de .83. El instrumento está estructurado de 6 dimensiones: condición, actividad física y deporte; recreación y manejo del tiempo libre; autocuidado y cuidado médico; hábitos alimenticios; consumo de alcohol, tabaco y otras drogas y sueño. Se utilizó el paquete estadístico Statistical Package for Social Science (SPSS) versión 18.

Resultados

El 52% fueron mujeres y el 48% hombres, en relación al rango de edad el 100% se encontró entre 16 y 20 años. En el análisis por dimensión *Condición, Actividad Física y Deporte*, el 50% de los estudiantes respondió que nunca realiza ejercicios que le ayuden al funcionamiento cardíaco (spinning, cardio-box, aeróbicos, aero-rumba); el 53% nunca practica ejercicios que le ayuden a estar tranquilo (taichí, kun fu, yoga, danza, meditación, relajación auto dirigida); así mismo, el 36% nunca participa en programas o actividades de ejercicio físico bajo supervisión. Respecto a las creencias sobre esta dimensión, el 75% está totalmente de acuerdo que la actividad física ayuda a mejorar la salud; el 60% está totalmente de acuerdo que con hacer ejercicio se pueden evitar algunas enfermedades; el 52% respondió estar totalmente de acuerdo en que los cambios repentinos en el peso corporal pueden afectar la salud.

Referente a la dimensión *Recreación y Manejo del Tiempo Libre*: el 25% refiere que, siempre en su tiempo libre realiza actividades de recreación (ir al cine, leer, pasear); el 53% siempre, comparte con su familia y/o amigos el tiempo libre. El 66% está totalmente de acuerdo en la importancia que tiene compartir actividades de recreación con la familia y los amigos; el 44% está en desacuerdo, que el trabajo es lo más importante en la vida.

Para la dimensión *Autocuidado y Cuidado Médico*: el 28% nunca va al odontólogo por lo menos una vez al año; el 31% refirió que algunas veces, consume medicinas sin prescripción médica (anfetaminas, antidepresivos, ansiolíticos, hipnóticos). El 59% de las mujeres nunca, se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios al menos una vez al mes; el 21% algunas veces, maneja bajo efectos de licor u otras drogas; el 48% algunas veces, aborda un vehículo manejado por algún conductor bajo efectos del licor u otras drogas; el 36% algunas veces, obedece las leyes de tránsito, sea peatón o conductor. El 73% está totalmente de acuerdo, que cada persona es responsable de su salud; el 76% está totalmente de acuerdo, que es mejor prevenir que curar; el 59% está en desacuerdo, solo cuando se está enfermo se debe ir al médico; el 36% está totalmente de acuerdo, que el estado de salud es consecuencia de los hábitos de comportamiento; el 28% está de acuerdo, que es difícil cambiar comportamientos no saludables; el 16% está de acuerdo y un 15% totalmente de acuerdo que en tramos cortos no es necesario el cinturón de seguridad.

En la dimensión *Hábitos Alimenticios*: el 41% algunas veces, consume entre cuatro y ocho vasos de agua al día; el 31% siempre, añade sal a las comidas en la mesa; el 23% siempre, consume más de cuatro gaseosas en la semana; el 30% siempre, consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana; el 44% algunas veces, limita su consumo de grasas (mantequilla, queso crema, carnes grasosas, mayonesas y salsas en general); el 37% nunca, evita las dietas y los métodos que le prometen una rápida y fácil pérdida de peso; un 15% nunca desayuna antes de iniciar su actividad diaria; un 63% algunas veces, consume comidas rápidas (pizza, hamburguesa, perro caliente); un 11% refiere estar de acuerdo, que entre más flaco más sano; el 14% está de acuerdo, que lo más importante es la figura; el 20% está de acuerdo, que las dietas son lo mejor para bajar de peso.

En la dimensión *Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas*: el 20% respondió que algunas veces fuma cigarrillo o tabaco y para los no fumadores, el 39% nunca prohíbe que fumen en su presencia. En relación con el alcohol, un 40% algunas veces consume licor al menos dos veces por semana y el 21% cuando empieza a beber, nunca puede reconocer en qué momento debe parar; el 22% algunas veces consume licor o alguna otra droga cuando se enfrenta a situaciones de angustia o problemas en su vida, en tanto que sólo el 10% algunas veces consume drogas (mariguana, cocaína, bazuco, éxtasis, hachís, entre otras) y un 22% nunca dice "no" a todo tipo de drogas, mientras que el 26% nunca consume más de tres coca-colas en la semana. En relación a creencias, un 10% está totalmente en desacuerdo que dejar de fumar es cuestión de voluntad; un 14% está totalmente de acuerdo, que consumir uno o dos cigarrillos al día no es dañino para la salud; el 22% está de acuerdo en que consumir licor logra estados de mayor sociabilidad; un 31% está de acuerdo, que un traguito de vez en cuando no le hace daño a nadie; un 27% está de acuerdo en que tomar trago es menos dañino que consumir drogas; un 10% está en desacuerdo que el licor es dañino para la salud; el 19% está totalmente de acuerdo con que una borrachera de vez en cuando no le hace mal a nadie; un 20% está de acuerdo con la idea de que nada como una coca-cola con hielo para quitar la sed; un 21% está totalmente de acuerdo en que el café le permite a la gente estar despierta.

En la dimensión *Sueño*: un 20% refirió que frecuentemente, se trasnocha; un 14% nunca duerme bien y se levanta descansado; un 15% frecuentemente se despierta en varias ocasiones durante la noche. En relación a las creencias, el 20% está en desacuerdo que

dormir bien alarga la vida; un 20% está en desacuerdo, que la siesta es necesaria para continuar la actividad diaria; el 19% está de acuerdo que dormir mucho da anemia.

Discusión

En este estudio se encontró que en la dimensión condición, actividad física y deporte los jóvenes no realizan actividad física, lo que coincide con los resultados del estudio de Lema,¹² donde se evaluaron diez dimensiones del estilo de vida encontrando predominio de prácticas saludables excepto en el ejercicio y la actividad física teniendo prácticas más saludables los hombres que las mujeres.

En relación con el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas los resultados del estudio mostraron que los jóvenes son fumadores y bebedores de alcohol de manera habitual y ya no sólo social, siendo similar a lo encontrado por Ledo-Varela,¹³ aunque la proporción es menor a la reportada en estudios poblacionales. En México, un estudio¹⁴ encontró que existe un consumo de alcohol en más de la mitad de los jóvenes con una edad de inicio a partir de los quince años de edad, lo que concuerda con los resultados obtenidos por Oviedo en Venezuela en relación a los hábitos alcohólicos y tabáquicos en una población de estudiantes.¹⁵

Conclusiones

Las prácticas y creencias sobre estilos de vida de adolescentes, en la dimensión condición, actividad física y deporte, los jóvenes creen que el ejercicio es importante para mejorar la salud y evitar enfermedades, sin embargo no lo practican ni participan en programas de ejercicio físico. En la dimensión autocuidado y cuidado médico existe la práctica de automedicación y acuden al farmacéuta en caso de dolores musculares, de cabeza o estados gripales. Asimismo, consumen medicinas sin prescripción médica, un alto porcentaje de mujeres nunca se examina los senos en búsqueda de nódulos u otros cambios; no existe una práctica de autocuidado en los adolescentes. En la dimensión hábitos alimenticios, se identificaron factores de riesgo relacionadas con las prácticas por malos hábitos alimenticios y creencias, que favorecen el desarrollo de enfermedades crónico degenerativas. También, enfermedades como anorexia y bulimia, ya que a las adolescentes mujeres les preocupa tener dietas rigurosas para mantener un cuerpo en forma y delgadas, lo que propicia consumo de alimentos poco nutritivos y equilibrados. Para la dimensión consumo de alcohol, tabaco y otras drogas existen prácticas y creencias de riesgo en los jóvenes, un grupo considerable consume alcohol, tabaco y drogas, se concluye que no existen prácticas y creencias de estilos de vida saludables en los estudiantes.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2011. Centro de Prensa. Riesgos para la salud de los jóvenes. Nota descriptiva N°345. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/index.html> [Consultado el 25 de marzo de 2013].
2. World Health Organization [sede Web]. Geneva: WHO; 2013. Why tobacco is a public health priority. Disponible en: http://www.who.int/tobacco/health_priority/en/print.html [Consultado el 27 de junio de 2013].

3. Organización Mundial de la Salud [sede Web]. Ginebra: OMS; 2011. Centro de Prensa. Alcohol. Nota descriptiva N°349. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs349/es/index.html> [Consultado el 16 de marzo de 2013].
4. Redacción. Michoacán 3er lugar a nivel nacional en alcoholismo. Periódico el CAMBIO de Michoacán. 28 de Octubre de 2010. Disponible en: <http://www.cambiodemichoacan.com.mx/vernota.php?id=136673> [Consultado el 03 de junio de 2013].
5. Casillas Mendoza S. Estudio revela alto consumo de drogas ilícitas, alcohol y tabaco en escuelas. Periódico el CAMBIO de Michoacán. 09 de Noviembre de 2010. Disponible en: <http://www.cambiodemichoacan.com.mx/vernota.php?id=137416> [Consultado el 03 de junio de 2013].
6. Sánchez IA, Roa V, Gómez C, Rodríguez-Orozco R. Prevalencia de consumo riesgoso y dañino de alcohol en adolescentes de una escuela preuniversitaria urbana de Morelia. Rev Cubana Pediatr. 2008 dic; 80(4):37-42. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75312008000400005&script=sci_arttext [Consultado el 01 de julio de 2013].
7. Organización Mundial de la Salud. La salud de los jóvenes: Un desafío para la sociedad. Informe de un Grupo de Estudio de la OMS acerca de los jóvenes y la "Salud para Todos en el Año 2000". Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 1986. Serie de Informes Técnicos 731. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_731_spa.pdf [Consultado el 01 de julio de 2013].
8. Centro Nacional de Excelencia Tecnológica en Salud. Prevención y detección del consumo de sustancias inhalables en adolescentes en el primer nivel de atención. México: Secretaría de Salud; 2013. Disponible en: http://www.cenetec.salud.gob.mx/descargas/gpc/CatalogoMaestro/ss_639_13_inhalables/ss_639_13_rer_pr_y_td_consumo_sust_inh_adol_1na.docx_duran.pdf. [Consultado el 27 de agosto de 2013].
9. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Programa de Acción Específico 2007-2012. Escuela y Salud. México: Secretaría de Salud; 2008. Disponible en: http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/programa_escuela_salud.pdf [Consultado el 18 de agosto de 2013].
10. Arguello M, Bautista Y, Carvajal J, De Castro K, Díaz D, Escobar M, et al. Estilos de vida en estudiantes del área de la salud de Bucaramanga. Revista de Psicología. 2009 Dic; 1(2):27-42.
11. Salazar IC, Arrivillaga M. El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. Revista Colombiana de Psicología. 2004. 13:74-89. Disponible en: http://javeriana.edu.co/redcups/Investigacion_Consumo%20drogas_alchoho.pdf [Consultado el 05 de marzo de 2013].
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. Pensamiento Psicológico. 2009; 5(12):71-88. Disponible en: <http://revistas.javerianacali.edu.co/javevirtualoj/index.php/pensamientopsicologico/artic le/view/106/316> [Consultado el 07 de agosto de 2013].
13. Ledo-Varela MT, De Luis Román DA, González-Sagrado M, Izaola O, Conde R, Aller de la Fuente R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr Hosp. 2011; 26(4):814-818. Disponible en:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000400022&lang=pt [Consultado el 16 de agosto de 2013].

14. Pucheta G, Cortaza L, Pérez M. Consumo de Alcohol y Conductas de Riesgo en Jóvenes Adolescentes del Sur de Veracruz, México. *Desarrollo Cientif Enferm.* 2010 feb; 18(1):26-29. Disponible en: <http://www.index-f.com/dce/18pdf/18-26.pdf> [Consultado el 03 de septiembre de 2013].

15. Oviedo G, Morón de Salim A, Santos I, Sequera S, Soufrontt G, Suárez P, et al. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina. Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006. *Nutr. Hosp.* 2008 jun; 23(3):288-293. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300017&lang=pt [Consultado el 13 de septiembre de 2013].