

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Medicina Humana
Escuela Profesional de Medicina Humana



**Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de
Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el
periodo 2024**

Tesis presentada por los Bachilleres:

Castelo Gomez, Sebastian

ORCID: 0009-0003-2008-3077

Montoya Espinoza, Alondra Itzel

ORCID: 0009-0004-3856-8133

para optar el Título Profesional de Médico Cirujano

Asesora:

Dra. Del Castillo Solorzano, Noemi

ORCID: 0009-0009-8201-9891

Arequipa – Perú

2025

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

MEDICINA HUMANA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 28 de Enero del 2025

Dictamen: 014077-C-EPMH-2025

Visto el borrador del expediente 014077, presentado por:

2018223692 - MONTOYA ESPINOZA ALONDRA ITZEL

2016700041 - CASTELO GOMEZ SEBASTIAN

Titulado:

**CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN INTERNOS DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA EN EL PERIODO 2024**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

MEDICO CIRUJANO

**29719524 - VARGAS OLIVERA GERMAN AUGUSTO
DICTAMINADOR**



**29277065 - MONTESINOS VALENCIA LILY EUFEMIA
DICTAMINADOR**



**29626559 - QUIÑONES HERMOSA ANGELA GRISELDA
DICTAMINADOR**



Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

28%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

17%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

5%

2

Submitted to Universidad Católica de Santa María

Trabajo del estudiante

5%

3

tesis.ucsm.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

1%

5

core.ac.uk

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.uch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

repositorio.udch.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

8

cybertesis.uach.cl

Fuente de Internet

<1%

9

Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia

Trabajo del estudiante

<1%

10

www.frontiersin.org

Fuente de Internet

<1%

11

www.researchgate.net

Fuente de Internet

<1%

DEDICATORIA

Le dedico este trabajo a mis padres, Cesar y Patricia, quienes me han brindado apoyo incondicional a lo largo de estos años de vida y sobre todo, en estos siete largos años de carrera, por haber formado la persona que soy al día de hoy y de quienes ellos están sumamente orgullosos. A mis dos amigas incondicionales, Gladys y Khandra, quienes me han dado ánimos cuando lo necesité.

Alondra

A todo aquel que crea que me ayudó en el camino.

Sebastian Castelo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, Patricia y César, quienes me han sabido demostrar que soy capaz de lograr todo lo que me proponga, a perseverar, aunque el camino parezca difícil, quienes me han dado apoyo en todos los aspectos para conseguir mis metas.

A mi abuela, Gladys, quien ha secado una que otra lágrima en el camino y siempre me hizo sentir suficiente, valiente y poderosa.

A mi abuelo Efraín, por confiar en mí como su futuro médico desde el día que ingresé a la carrera.

A mis hermanos, por escuchar mis largas anécdotas sin aburrirse.

A Khandra, por ser mi compañera en las noches de estudio.

Alondra

RESUMEN

Introducción: La promoción de la salud es uno de los fundamentos más importantes en el primer nivel de atención. Distintas estrategias para la valoración clínica en los distintos grupos etarios requieren de la consejería del personal médico hacia los pacientes, es por ello por lo que es de suma importancia que el médico conozca las recomendaciones necesarias para un adecuado estado de salud, el cual tiene como base la consejería sobre estilos de vida saludable. Sin embargo, el conocimiento no basta, sino que la aplicación de estos hábitos por parte del personal médico es un punto clave para mejorar la credibilidad de la población.

Metodología: Las variables fueron obtenidas mediante la técnica de búsqueda sistemática de información (encuestas) en Internos de Medicina de la UCSM durante el periodo 2024.

Tipo de estudio: Analítico, observacional, de corte transversal. **Criterios de inclusión:**

Internos de Medicina de la UCSM durante el año 2024, mayores de 18 años. **Criterios de exclusión:** Internos de medicina que hayan renunciado al internado en el transcurso del año

2024, internos de medicina de otras universidades, internos de medicina que no hayan completado el cuestionario. La recolección de datos se clasificó y ordenó en la base de datos

de Excel, su análisis se realizó con el programa estadístico SPSS. **Resultados:** Se obtuvieron 121 respuestas de Internos de Medicina, mostrando como resultados que la recomendación

de estilos de vida saludable más frecuente fue sobre actividad física, con 91 menciones, seguida de recomendaciones sobre nutrición y alimentación, las recomendaciones menos

frecuentes fueron sobre consumo de alcohol, controles médicos e higiene. En las distintas dimensiones evaluadas se encontró que la mayoría de los internos (57.9%) casi siempre

camina al menos 30 minutos diarios, sobre nutrición y alimentación el 68.6% tiene un peso normal o hasta 4 kilos de más, y 41.3% incluyen frutas o verduras a su dieta, el 76.3% no

consume ningún cigarrillo al día, sobre alcohol y otras sustancias el 62% consume bebidas alcohólicas ocasionalmente, en cuanto a sueño y estrés, solo el 27.3% duerme bien y el

29.8% logra manejar el estrés adecuadamente, sobre introspección la mayoría de los internos indican que a veces se sienten tensos o abrumados, a veces son pensadores positivos y

algunas veces se sienten deprimidos o tristes, el 55.4% casi nunca se realizan controles de salud y el 81% casi siempre se preocupa por el autocuidado sexual y cuidado de su pareja,

sobre comportamiento como peatón el 68.6% sigue las reglas y el 66.1% siempre usa cinturón de seguridad. El cuestionario Fantástico arrojó los siguientes resultados: El 4.1%

de los encuestados tienen un “fantástico” estilo de vida saludable, 27.3% se encuentran en el camino correcto para tener un estilo de vida saludable, 45.5% tienen un estilo de vida

adecuado, 21.5% podrían mejorar su estilo de vida y 1.7% se encuentran en zona de peligro.

Conclusiones: La mayoría de los internos de medicina de la Universidad Católica de Santa María en el período 2024 tienen un estilo de vida adecuado, y las recomendaciones que más frecuentemente brindan a sus pacientes son las correspondientes a temas como: actividad física, nutrición y alimentación, y sueño

Palabras clave: Estilos de vida saludable, dieta, actividad física.



ABSTRACT

Introduction: Health promotion is one of the most important steps in primary care. Different strategies designed for the clinical assessment of varying patient age groups require counseling for the medical staff. This is why it is indispensable that the medical staff know the necessary recommendations for an adequate state of health, which has healthy lifestyle counseling as a key component. However, knowledge is not enough, the execution of these habits by the medical staff is key to improving their credibility among the population.

Methodology: Variables were obtained through a systematic search technique for information (surveys) on medicine interns of the UCSM during the 2024 period. Type of study: Analytical, observational, cross-sectional. Inclusion criteria: UCSM medicine interns during the year 2024, over 18 years of age. Exclusion criteria: Medicine interns who have resigned from the internship during the year 2024, medicine interns from other universities, and medicine interns who have not completed the questionnaire. Surveys and data collection were classified and ordered in the Excel database and were analyzed with the SPSS statistical program.

Results: Data was collected from 121 surveys answered by medicine interns, showing that the most frequent healthy lifestyle recommendation was about physical activity, with 91 mentions, followed by recommendations about nutrition and food, the least frequent recommendations were about alcohol consumption, medical checks, and hygiene. In the various dimensions assessed, it was found that most of the interns (57.9%) walk at least 30 minutes almost daily, 68.9% are on their ideal weight or 4 kilograms over it at most, and 41.3% include fruits and vegetables in their diet, 76.3% doesn't smoke any cigarette daily, 62% drinks alcoholic beverages occasionally, only 27.3% sleeps well and 29.8% manage stress adequately, 69.4% indicate that they feel tense or overwhelmed sometimes, 43.8% are mostly positive thinkers and 62.8% feel depressed or sad sometimes, 55.4% rarely get medical checks, 81% worry about their own and their partner's sexual life, 68.6% always follow pedestrian and traffic rules and 6.1% always use a seat belt. The "Fantastic" questionnaire yielded the following results: 4.1% of respondents have a "Fantastic" healthy lifestyle, 27.3% are on the right path to having a healthy lifestyle, 45.5% have an adequate lifestyle, 21.5% could improve their lifestyle and 1.7% are in the danger zone.

Conclusions: Most medical interns at the Catholic University of Santa María in the period 2024 have an adequate lifestyle, and the recommendations that they most frequently provide to their patients are those corresponding to topics such as physical activity, nutrition and food, and sleep.

Keywords: Healthy lifestyle, diet, physical activity.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO TEÓRICO	2
1. Problema de investigación	3
1.1. Operacionalización de variables	3
1.2. Justificación	6
2. Objetivos	6
2.1. General.....	6
2.2. Específicos	6
3. Marco Teórico.....	7
3.1. Conceptos básicos.....	7
3.1.1. Internado en ciencias de la salud	7
3.1.2. Interno de ciencias de la salud.....	7
3.1.3. Estilos de vida saludable	7
3.1.4. Promoción de la salud	16
3.2. Antecedentes investigativos.....	17
3.2.1. A nivel local	17
3.2.2. A nivel nacional.....	17
3.2.3. A nivel internacional	17
CAPÍTULO II PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	21
1. Material y métodos.....	22
1.1. Diseño del estudio.....	22

1.2. Población	22
1.3. Muestra	22
1.3.1. Cálculo de tamaño muestral	22
1.4. Procedimientos y técnicas.....	23
1.4.1. Técnica.....	23
1.4.2. Recolección y registro de datos	23
1.5. Plan de análisis.....	23
CAPÍTULO III RESULTADOS	24
DISCUSIÓN.....	40
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	46
ANEXOS	50
ANEXO 1 CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE	51
ANEXO 2 MATRIZ DE DATOS	54

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Edad de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	25
Tabla N° 2 Recomendaciones sobre estilos de vida saludable de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	26
Tabla N° 3 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: familia y amigos en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	27
Tabla N° 4 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Actividad física, asociatividad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	28
Tabla N° 5 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: nutrición y alimentación en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	29
Tabla N° 6 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Tabaco, dependencia en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	30
Tabla N° 7 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: alcohol y otras sustancias nocivas en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	31
Tabla N° 8 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Sueño, estrés en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	33
Tabla N° 9 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Trabajo y personalidad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	34
Tabla N° 10 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Introspección en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	35
Tabla N° 11 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: control de salud y sexualidad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	36

Tabla N° 12 Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: “Otros” en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....37

Tabla N° 13 Resultados del cuestionario fantástico en los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 202438



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Edad de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024.....	25
Gráfico N° 2 Resultados del cuestionario fantástico en los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024	39



INTRODUCCIÓN

Gran parte de la promoción de la salud en el primer nivel de atención es conocer y ejercer adecuadamente los determinantes de la salud, en donde se ve implicado el tener un estilo de vida saludable (1). El bienestar de la población depende su estilo de vida, en donde se incluye la dieta, el consumo de bebidas alcohólicas, el consumo de tabaco, las horas de sueño y la calidad de este, así como la actividad física realizada (2). La consejería de estilos de vida saludable se encuentra dentro de los planes estratégicos que propone el estado para la valoración clínica de cada grupo etario, motivo por el cual el profesional de la salud encargado de estas estrategias debe conocer las recomendaciones a brindar para tener mejores resultados en la población; ya que se ha visto en distintos estudios que la aplicación de hábitos saludables en la población de médicos y aquellos estudiantes de medicina que están en contacto con el paciente, es decir los internos de medicina, trae mejores resultados al generar mayor credibilidad en los pacientes quienes ven al profesional médico como un ejemplo a seguir (3).

Esto es de suma importancia ya que diversos estudios demuestran que la adopción de malos hábitos de vida, como el consumo descontrolado de alcohol, de tabaco y la obesidad condicionan a un incremento de las enfermedades crónicas no transmisibles y esto por consiguiente implica un aumento de los gastos en salud pública; siendo un problema evitable con una buena intervención médica desde la consejería hasta la demostración de una adecuada aplicación de los hábitos de vida saludables (4).



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. Problema de investigación

1.1. Operacionalización de variables

- Variable dependiente: Aplicación de estilos de vida saludable
- Variable independiente: Conocimiento sobre estilos de vida saludable

Variable	Indicador	Valor / Unidad	Escala
Conocimiento de estilos de vida saludable	Consejos de estilos de vida saludable	Actividad física Nutrición y alimentación Hidratación Tabaco Alcohol Sueño Salud mental e introspección Salud social y relaciones Control médico No automedicación Sexualidad Higiene	Cualitativa - Nominal
Aplicación de estilos de vida saludable	Cuestionario FANTASTICO	0-46: Estás en zona de peligro. 47-72: Algo bajo, podrías mejorar. 73-84: Adecuado, estás bien. 85-102: Buen trabajo, estás en el camino correcto 103-120: Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico.	Cualitativa - Ordinal

Variable	Dimensiones	Indicadores	Valor/Categoría	Instrumento
Aplicación de estilos de vida saludable	Familia, amigos	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)	Cuestionario FANTASTICO
		Doy y recibo cariño	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)	
		Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales.	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)	

	Actividad física, asociatividad	Realizo actividad física por 30 min/vez	<ul style="list-style-type: none"> a. Menos de 1 vez por semanas (2) b. 1 a 3 veces por semana (1) c. 4 o más veces por semana (0)
		Camino al menos 30 min diariamente	<ul style="list-style-type: none"> a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
	Nutrición y alimentación	Como dos porciones de frutas y tres de verduras	<ul style="list-style-type: none"> a. Todos los días (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	<ul style="list-style-type: none"> a. Ninguna de estas (2) b. Alguna de estas (1) c. Todas estas (0)
		Estoy pasado en mi peso ideal	<ul style="list-style-type: none"> a. Normal o hasta 4 kilos de más (2) b. 5 a 8 kilos de más (1) c. Más de 8 kilos de más (0)
	Tabaco, dependencia	Fumo cigarrillos	<ul style="list-style-type: none"> a. No en los últimos 5 años (2) b. No en el último año (1) c. He fumado este año (0)
		Cigarros fumados por día	<ul style="list-style-type: none"> a. Ninguno (2) b. 0 a 10 (1) c. Más de 10 (0)
	Alcohol y otras sustancias nocivas	Número promedio de tragos (botellas de cerveza, copas de vino, vasos de tragos fuertes) a la semana	<ul style="list-style-type: none"> a. 0 a 7 tragos (2) b. 8 a 12 tragos (1) c. Más de 12 tragos (0)
		Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión	<ul style="list-style-type: none"> a. Nunca (2) b. Ocasionalmente (1) c. A menudo (0)
		Manejo vehículos después de beber alcohol	<ul style="list-style-type: none"> a. Nunca (2) b. Solo una vez (1) c. A menudo (0)
		Uso drogas como marihuana, cocaína,	<ul style="list-style-type: none"> a. Nunca (2) b. Ocasionalmente (1)

		pasta base	(1) c. A menudo (0)
		Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	a. Nunca (2) b. Ocasionalmente (1) c. A menudo (0)
		Bebo té, café, cola que contiene cafeína, gaseosa	a. Menos de 3 al día (2) b. 3 a 6 al día (1) c. Más de 6 al día (0)
Sueño, estrés		Duermo bien y me siento descansado	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Me relajo y disfruto mi tiempo libre	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
Trabajo y personalidad		Parece que ando acelerado	a. A menudo (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Me siento enojado o agresivo	a. A menudo (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Me siento contento con mi trabajo y actividades	a. A menudo (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
Introspección		Soy un pensador positivo y optimista	a. A menudo (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Me siento tenso o abrumado	a. Casi nunca (2) b. Algunas veces (1) c. A menudo (0)
		Me siento deprimido o triste	a. Casi nunca (2) b. Algunas veces (1) c. A menudo (0)
Control de salud y sexualidad		Me realizo controles de salud en forma periódica	a. Siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	a. Siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)

		En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	a. Casi siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
	Otros	Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas	a. Siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)
		Uso cinturón de seguridad	a. Siempre (2) b. A veces (1) c. Casi nunca (0)

Nota: Villar et al, (40).

1.2. Justificación

Esta investigación aportará datos sobre el conocimiento de los internos de medicina sobre los estilos de vida saludables y su aplicación propia y para con los pacientes, de tal manera que estos se vean beneficiados con conocimientos adecuados sobre el tema de una fuente fiable que además sirva como ejemplo a seguir.

2. Objetivos

2.1. General

Determinar en los Internos de Medicina de la UCSM, el conocimiento de estilos de vida saludable, a través de recomendaciones, así como su aplicación en la propia vida cotidiana y con los pacientes

2.2. Específicos

- Determinar la prevalencia de los internos de medicina que aplican estilos de vida saludable en su vida cotidiana.
- Determinar la prevalencia temática sobre estilos de vida saludable que brindan los internos de Medicina a sus pacientes.

3. Marco Teórico

3.1. Conceptos básicos

3.1.1. Internado en ciencias de la salud

El período correspondiente a las prácticas preprofesionales del último año de los estudios de pregrado en las carreras del área de ciencias de la salud se lleva a cabo bajo la modalidad de docencia en servicio. Estas prácticas pueden desarrollarse dentro de los establecimientos de salud (modalidad intramural) o en contextos externos, atendiendo a una población asignada (modalidad extramural). En ambos casos, la formación se realiza bajo la supervisión rigurosa de la universidad, garantizando el adecuado acompañamiento académico y profesional del estudiante (5).

3.1.2. Interno de ciencias de la salud

Estudiante de pregrado en el último año de su formación académica, inscrito en una universidad peruana, que lleva a cabo prácticas preprofesionales en el ámbito de las ciencias de la salud, bajo una estricta supervisión universitaria. El ejercicio de sus actividades se encuentra formalizado mediante una Resolución de oficialización, la cual no implica la generación de un vínculo laboral con la institución en la que realiza su internado (5).

3.1.3. Estilos de vida saludable

Los estilos de vida representan un conjunto de comportamientos y hábitos adoptados tanto a nivel individual como en el entorno social, los cuales se incorporan de manera natural en la rutina cotidiana. La adopción de estilos de vida saludables favorece el bienestar tanto personal como colectivo, contribuyendo a la prevención de enfermedades y promoviendo una mejor calidad de vida. Estos hábitos incluyen la práctica regular de actividad física, una alimentación equilibrada y nutritiva, un adecuado descanso y la optimización del tiempo libre para actividades recreativas, lo que en su conjunto incide positivamente en la salud integral (6,7).

Estas conductas son el factor preventivo más importante frente a las enfermedades crónicas no transmisibles. Es así que al conceptualizar los estilos de vida saludable tiene gran implicancia el contexto sociocultural, ya que en este se basa el transcurrir del día a día para entender lo que se aproxima a la población (8).

3.1.3.1. Dieta y alimentación

La dieta es uno de los pilares más importantes para una vida saludable, ya que de esta depende una salud física saludable, evitando la obesidad y las consecuencias que ésta trae consigo (7).

Se tiene como ejemplo principal a la dieta mediterránea, diversos estudios demuestran que esta, la cual es rica en alimentos de origen vegetal, reduce el consumo de grasas animales, promueve el consumo de legumbres y cereales integrales, evitando el exceso de condimentos y alimentos procesados; es beneficiosa al momento de evitar enfermedades cardiovasculares (1). Asimismo, el objetivo de una dieta saludable es reducir el consumo alimentos poco saludables como son: los azúcares procesados, por su gran aporte calórico y poco aporte nutricional; reducir el consumo de grasas saturadas o grasas trans y sustituirlas por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (8). Algunos de estos alimentos a evitar son los embutidos, golosinas, por su alto contenido en conservantes y colorantes, productos empaquetados como galletas o pasteles y las bebidas azucaradas como gaseosas o jugos (9).

A pesar del conocimiento de la población en general, especialmente los jóvenes, sobre el consumo saludable de una dieta balanceada, se ha visto que el consumo de dietas hipocalóricas, no tener un horario fijo de comidas o la omisión de estas, son los principales factores relacionados a una mala dieta en este grupo poblacional. Además hay una diferencia significativa entre la incidencia de obesidad entre hombres y mujeres, ya que estas últimas suelen adoptar dietas más saludables que los varones por factores sociales y estéticos (8).

3.1.3.2. Consumo de agua

El requerimiento de consumo de agua está determinado por la edad, el género y peso corporal de la persona; asimismo, este consumo se incrementa en circunstancias en las que la eliminación de agua sea significativa, como la actividad física, el clima caliente o cálido y alteraciones de la salud, como lo es la enfermedad, en donde la principal complicación de pérdida de líquidos corporales es la deshidratación, la cual podría llegar a ser mortal (10).

Se recomienda el consumo de agua mineral, la cual debe ser alrededor de 2 a 2.5 litros de agua diaria, la cual es variable según la condición física y salud de la persona, sin embargo el consumo de 6 a 8 vasos de agua diarios es indispensables para un buen funcionamiento del organismo (9).

En algunos estudios se ha demostrado que el consumo de agua es beneficioso para la salud en distintos aspectos, uno de ellos es que un consumo adecuado de agua previene infecciones de tracto urinario, especialmente las cistitis, de igual manera se ha asociado un menor riesgo de nefrolitiasis en pacientes que consumen más de 2.5 litros diarios o que tienen una producción urinaria mayor o igual a 2 litros diarios. También se encontró una asociación preventiva con las cefaleas, sobre todo en pacientes con migrañas o cefaleas recurrentes. Una buena hidratación es también un componente regulador de la presión arterial y la temperatura corporal, lo cual va de la mano con la preservación de la función renal, ya que regula la excreción de agua y sodio, así como la liberación de hormonas reguladoras del incremento de la presión arterial (11,12).

3.1.3.3. Consumo de bebidas alcohólicas

El alcohol, o etanol, es una sustancia que causa placer y puede llegar a causar adicción en quien la consume. El consumo del alcohol es el tercer factor de riesgo asociado a muerte prematura y morbilidad, además de causar repercusiones negativas en el entorno social y emocional, se estima que el consumo nocivo de alcohol se encuentra asociado a más de 200 patologías y alteraciones de la salud física, y entre ellas tenemos enfermedades cardiovasculares, enfermedades hepáticas, alteraciones neurológicas y psiquiátricas. Además de ser un factor de riesgo para enfermedades crónicas

ya que favorece el desarrollo de exceso de peso, que asociado a otros hábitos no saludables son un factor importante de riesgo a futuro, en especial dentro de la población joven (1,13,14).

El consumo de alcohol excesivo se define, según algunas fuentes, como aquel consumo mayor a 6 bebidas alcohólicas en una sola ocasión en el transcurso del último año, aunque otros autores lo definen como el consumo mayor o igual de 4 bebidas en mujeres y mayor o igual a 5 bebidas en varones, ambos en una sola ocasión (15).

3.1.3.4. Consumo de tabaco

El consumo de tabaco y el hábito de fumar son hábitos que se vinculan a largo plazo con el desarrollo de enfermedades crónicas, como lo son la diabetes o la hipertensión arterial. Se ha visto que este hábito puede tener como objetivo la búsqueda de un mejor estado de ánimo y aquellas personas que consumen tabaco por largo tiempo presentan dificultades para evitar este hábito, puesto que el cese tras un consumo crónico podría traer síntomas de irritabilidad. En ciertos estudios se ha demostrado que la asociación del consumo de tabaco con la realización de actividad física podría reducir sus efectos nocivos (16).

El cese de este hábito se relaciona a una mejora en el estado de salud y una mejor calidad de vida, ya que mejora la esperanza de vida. Para lograr un adecuado control del consumo de cigarrillo es necesaria la intervención médica adecuada ya que la mayoría de los pacientes fumadores recaen en este hábito a los 3 meses de haberlo dejado (1).

3.1.3.5. Actividad física

Se denomina actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que aumenta significativamente el gasto de energía, es decir que la actividad física puede ir desde el transporte de la persona desde un lugar hacia otro, ya sea caminando, trotando o corriendo, hasta una actividad física realizada a modo de deporte. La actividad física debe ser realizada regularmente y debe ser de intensidad moderada a alta, ya que se ha demostrado que esta práctica mejora la calidad de vida y reduce el riesgo de morbilidad, la OMS recomienda realizar actividad física moderada

en un tiempo de 150 minutos a la semana o de intensidad vigorosa al menos 75 minutos a la semana (17,1).

Los beneficios de este hábito se encuentran en la salud física, donde mejora la salud cardiovascular y la capacidad funcional, y en la salud psicológica y emocional, demostrando efectos sobre la disminución de la ansiedad y la depresión (18).

La actividad física aeróbica como nadar o trotar, al menos 3 veces a la semana, mejoran el estado de presión arterial, reducen el riesgo de padecer diabetes y mejoran el perfil lipídico, mientras que la actividad física enfocada en resistencia y carga de peso, como saltar soga o levantar pesas mejoran, además, el sistema musculoesquelético (19). Este hábito tiene beneficios muy importantes en la población de adultos mayores, ya que el envejecimiento genera cambios negativos en la salud ósea, muscular y en el tejido adiposo, generando fragilidad general y osteopenia, de tal manera que el hábito de ejercitarse mejora la fuerza muscular, la movilidad, optimiza la capacidad respiratoria, y cardiovascular, permitiendo que el adulto mayor se mantenga hábil e independiente. Puesto que cada grupo etario tiene dificultades individuales, es necesario entender el contexto clínico del paciente para recomendarle cierto tipo de actividad física, además de ser un factor importante de empoderamiento del paciente para motivar a tomar como hábito la actividad física y el ejercicio de manera paulatina (17).

3.1.3.6. Sueño

El sueño se define como un estado fisiológico caracterizado por una reducción del nivel de conciencia y de la capacidad de respuesta a los estímulos del entorno. Este estado, de naturaleza reversible, se manifiesta con una periodicidad cercana a las 24 horas, en un ciclo conocido como ritmo circadiano. Su regulación depende de diversos factores, entre ellos, los hábitos de la persona, su estado de salud mental y la presencia de enfermedades subyacentes. A lo largo de su vida, un ser humano dedica aproximadamente un tercio de su tiempo a dormir, lo que evidencia su papel fundamental en el equilibrio físico y psicológico. Se ha comprobado que las alteraciones del sueño pueden influir, de manera directa o indirecta, en el

desarrollo de diversas patologías, como enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus tipo 2, síndrome metabólico, trastornos psiquiátricos y ciertos tipos de cáncer, entre otras (20,21).

Se denomina como sueño saludable los siguientes factores: horas apropiadas de descanso y la calidad del sueño, dentro de la cual se encuentra la ausencia de trastornos durante este como son el insomnio, alteraciones del sueño REM o no REM. Asimismo, para determinar el concepto de horas apropiadas de descanso, debe considerarse la edad del individuo, ya que, se recomienda entre 8 a 10 horas de descanso en adolescentes y entre 7 a 9 horas de descanso en adultos; por otro lado, la calidad de sueño adecuada es aquella en la que el individuo descansa sobre una superficie cómoda, es decir una cama, al menos el 85% del sueño, alcanza el sueño en menos de 30 minutos y no despierta más de 1 vez durante este. Estudios han demostrado una asociación entre la mala calidad de sueño y hábitos no saludables, como es el sedentarismo, consumo de alcohol, así como factores relacionados a la hora de dormir como son el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir o que estos se encuentren cerca a la cama, un área de descanso no adecuada, es decir, ingreso de luz a la habitación durante la noche, temperatura muy elevada y la ingestión de comidas copiosas previas al descanso (22).

3.1.3.7. Introspección

El término introspección tiene su origen en el latín introspicere, que significa "examinar hacia dentro". En un sentido general y conforme a su etimología, la introspección se refiere a la observación que una persona realiza sobre su propio mundo interno, abarcando sus pensamientos, emociones, motivaciones y comportamientos. Según Rosenthal 1999, este concepto implica un proceso mediante el cual se adquiere una conciencia "focalizada o atenta" respecto a los propios procesos y contenidos mentales, diferenciándose así de la percepción cotidiana, que suele ser más efímera, difusa y espontánea (23).

3.1.3.8. Vida social y familiar

La evidencia de vínculos sociales positivos en relación con un estado de buena salud es un objetivo de estudio importante hoy en día, ya que se ha visto que los vínculos sociales saludables retrasan el envejecimiento y potencian la longevidad. Se ha demostrado que las relaciones sociales pueden influir sobre la fisiología del ser humano, especialmente a nivel endocrinológico, neurológico e inmunológico. Es sabido que el envejecimiento deteriora progresivamente los sistemas corporales, siendo el principal comprometido el sistema inmune, a lo que se denomina como inmunosenescencia, es por ello que como medida preventiva se recomiendan hábitos saludables dentro de los cuales, a partir de estudios con roedores, se ha visto que hay una asociación entre el retraso de la inmunosenescencia y las relaciones sociales saludables, es así que estas últimas se han convertido en una herramienta útil de apoyo para retrasar el envejecimiento, mejorar la salud mental e inmunológica (24).

3.1.3.9. Sexualidad

Según la OMS la sexualidad forma parte de la vida del ser humano desde que nace hasta el día que se muere, incluye el sexo, el rol y la identidad de género, la orientación sexual, la intimidad y el placer, así como la reproducción. Esta se expresa en pensamientos, creencias, actitudes, deseos, comportamientos, roles y relaciones; sin embargo, la sexualidad se encuentra influenciada por diversos factores tanto sociales como personales en donde se encuentran factores psicológicos, económicos, culturales, religiosos, políticos y espirituales (25).

Por otro lado, la salud sexual incluye el bienestar y la conformidad del ser humano con su sexualidad, es decir, el estar bien y el sentirse bien sexualmente, tanto física como emocionalmente (26).

La salud sexual y su promoción forman parte de la evaluación integral de cada paciente, por lo cual el personal médico quien se dirige al paciente debe tener el conocimiento y las habilidades de comunicación adecuadas para brindar una mejor consejería. La Coalición Nacional para Salud Sexual (NCSH) recomienda que el personal médico realice un interrogatorio amplio

incluyendo preguntas sobre parejas, prácticas sexuales, historial o antecedentes de infecciones de transmisión sexual, cuidado y uso de métodos de protección, embarazo, fertilidad y problemas o disfunciones sexuales así como la orientación sexual; estando capacitado para poder brindar información que oriente al paciente y le ayude a resolver sus dudas (27).

La sexualidad debe ser vista como un tema personal, individual de cada persona, ya que las vivencias y puntos de vista de estos difieren de unos a otros, siendo de gran importancia reconocer el contexto de cada paciente para dar una adecuada consejería. Existe mayor dificultad para abordar este tema en la población de adolescentes, en quienes aún se considera un tabú hablar de sexualidad, y en quienes se presentan diversidad de problemas de salud sexual, es aquí donde radica la importancia de la intervención médica a través de estrategias de comunicación. Es así como la sexualidad no solo debe ser vista a grandes rasgos o debe ser olvidada en la evaluación integral del paciente, sino que debe considerarse que la educación sexual es un derecho de todo ser humano, y la salud sexual forma parte del bienestar global de cada individuo (28).

3.1.3.10. Control de salud

Como parte de la promoción y prevención en salud se encuentran los chequeos médicos y consultas generales en salud. Se denomina chequeo preventivo el contacto entre un profesional de la salud y un paciente asintomático al cual se le realizan pruebas de control y tamizaje para evaluar su salud en general, con el objetivo de prevenir futuras enfermedades con la detección temprana de signos, factores de riesgo o antecedentes de importancia. De esta manera, un adecuado tamizaje puede detectar a tiempo enfermedades para brindar acceso a un tratamiento indicado de manera temprana y oportuna, antes que la enfermedad suponga un riesgo de vida para el paciente y un problema de salud pública al reducir la morbi-mortalidad. La medicina preventiva debe estar enfocada según la edad y el sexo del paciente, a lo largo de la vida, de esta manera se reduce la morbilidad, el sufrimiento o la discapacidad de un paciente. Esta estrategia es fundamental para evitar las enfermedades crónicas no transmisibles como son la hipertensión arterial, la dislipidemia, la diabetes mellitus, obesidad y reducir hábitos de riesgo como

lo son el consumo nocivo de alcohol o el tabaquismo. Asimismo, enfermedades como el cáncer y trastornos de salud mental como la depresión pueden ser prevenibles o tratadas a tiempo con un adecuado interrogatorio, y pruebas de tamizaje (29).

3.1.3.11. Trabajo y personalidad

La personalidad puede ser definida como la agrupación de pensamiento, comportamiento y emoción, que suele ser parcialmente estable, y que caracteriza a la persona. Los estudios denominan cinco rasgos de la personalidad: extraversión o capacidad de sociabilidad, amabilidad que garantiza el establecer relaciones psicosociales, responsabilidad que se enfoca en el logro de metas y objetivos a partir del actuar, neuroticismo o inestabilidad emocional y la disposición a la experiencia; cada uno de estos rasgos tienen sus propias características que dependen del contexto cultural de cada persona, y se le denomina facetas. Estos rasgos de personalidad influyen en variables individuales, sociales e interpersonales dando lugar a características del individuo como son la felicidad, el bienestar, la espiritualidad, los vínculos románticos o de amistad, así como en el ámbito social, se encuentra el involucramiento social o la criminalidad (30).

Investigadores y profesionales en el campo de la psicología industrial y organizacional han estado intrigados por mucho tiempo sobre el potencial de las mediciones de la personalidad para describir, explicar y predecir el comportamiento de los individuos en el trabajo. Incluir variables de personalidad en un sistema de selección tiene a menudo un efecto positivo en incrementar su validez para predecir el desempeño laboral, y a la vez reducir el impacto adverso contra grupos protegidos. El uso de predictores de personalidad es ampliamente aceptado hoy por los psicólogos y académicos especializados en psicología industrial y organizacional (31).

3.1.3.12. Conducta social

La conducta social es una parte integral de la vida compleja. Abarca las últimas dos transiciones en la evolución de la vida: la transición de organismos solitarios a sociales, dando paso a la formación de grupos sociales, y la transición de sociedades primates a sociedades humanas, permitiendo la aparición del lenguaje. El rol fundamental del comportamiento social es especialmente evidente por el amplio alcance que abarca sobre muchos fenómenos naturales, que van desde la señalización en las bacterias hasta el altruismo en los insectos sociales y la cooperación humana, que ha conducido a la sociedad moderna tal como la conocemos (32).

3.1.4. Promoción de la salud

El desarrollo de la promoción de la salud se basa en los determinantes de esta misma, en donde se encuentran factores ambientales, estilos de vida, sociales, económicos, laborales y culturales, sobre los cuales los servicios sanitarios activan para promover un estado de salud pleno en la población; es por ello que la OMS los define como “las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud”. A este nivel actúan las diversas políticas y estrategias para crear un plan de promoción de salud, en la cual se busca fortalecer las capacidades de cada individuo y como población, además de mejorar las condiciones sociales, ambientales y económicas, para obtener una mejor salud individual y pública (33).

Con la finalidad de mejorar la calidad de vida, el bienestar de la población y la independencia de las personas, se toma acciones en el personal de salud, quien brinda información y herramientas necesarias para mejorar las competencias de la población, además se busca desarrollar entornos favorables, mejorar la acción comunitaria con la participación y toma de decisiones de la población implicada, reorientación de los servicios de salud y el impulso de políticas saludables donde se vea involucrado el gobierno y el sector público así como el privado (34).

3.2. Antecedentes investigativos

3.2.1. A nivel local

Luego de realizar una búsqueda exhaustiva en diversas bibliotecas y repositorios, no se encontraron estudios de investigación previos que aborden la temática en cuestión.

3.2.2. A nivel nacional

Autor: Tananta, Karen. Título: Estilo de vida saludable y desempeño laboral en médicos residentes en dos hospitales del Perú en el año 2023. Resumen: Este estudio tiene como objetivo analizar la relación entre los estilos de vida y el desempeño laboral, con el propósito de proporcionar bases para futuras intervenciones que favorezcan un equilibrio entre la vida personal y profesional de los médicos en formación. La investigación se desarrolla bajo un diseño observacional, cuantitativo, analítico y transversal, con una muestra conformada por 301 médicos residentes. A través del análisis bivariado, se determinó que no existe una asociación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y el desempeño laboral en esta población (RP: 0,096; IC95%: 0,89-2,31; p: 0,135). No obstante, se identificó una alta prevalencia de estilos de vida clasificados como "Peligro/Malo" en ambos hospitales evaluados. En conclusión, los hallazgos sugieren que los estilos de vida no tienen una influencia directa en la calidad del desempeño laboral de los médicos residentes, al no encontrarse una relación significativa desde el punto de vista estadístico (35).

3.2.3. A nivel internacional

Autor: Jahan et al. Título: Conocimiento y práctica de hábitos alimentarios y de vida saludables en estudiantes de medicina: un estudio realizado en Omán. Resumen: Antecedentes: El estilo de vida de los estudiantes de medicina es razonable. Una de las cosas más difíciles de hacer mientras se está en la escuela de medicina es estar físicamente activo ya que, los estudiantes de medicina pueden necesitar tiempo adicional para realizar ejercicio regularmente. El propósito principal de este estudio fue evaluar el estilo de vida saludable, el conocimiento y la práctica de una dieta equilibrada y la actividad física entre los estudiantes de medicina. Métodos: Se realizó un estudio transversal basado en cuestionarios en la Facultad de Medicina y la Facultad de Farmacia. Todos los

estudiantes de medicina fueron invitados a participar completando un cuestionario en línea. El cuestionario del estudio consta de tres partes: La primera parte incluye datos demográficos; la segunda parte se relaciona con el ejercicio, los hábitos dietéticos personales y otros factores que influyen en un estilo de vida saludable. El análisis estadístico se realizó en el software SPSS 25. Resultados: Un total de 98 estudiantes participaron, de los cuales el 93% tenían entre 20 y 25 años. 55% de los participantes del estudio realizan actividad física, la razón común para la actividad física fue mantenerse físicamente activo (35 %), para una salud adecuada (28 %) y para divertirse (25 %). La mayoría de los participantes del estudio (72 %) no tienen una dieta equilibrada. La falta de tiempo (43 %) y la falta de disponibilidad de una dieta equilibrada (34 %) fueron las respuestas habituales de los participantes del estudio con respecto a la falta de ingesta de una dieta equilibrada. El 90 % de los estudiantes consume té o café, y el 48 % hace dieta o se salta comidas debido a la falta de accesibilidad. La falta de tiempo (70 %) es una de las barreras significativas para realizar actividad física, mientras que la mala gestión del tiempo (36 %) y el estrés relacionado con el trabajo (49 %) es el otro factor contribuyente. Conclusión: Los estudiantes de medicina en su último año son conscientes de los estilos de vida saludables. Sin embargo, existen algunas barreras para la práctica. Los hallazgos del estudio ayudan a crear conciencia sobre los comportamientos de vida saludable que se pueden fomentar entre los estudiantes que servirán como modelos a seguir para la sociedad en el futuro. Cabe destacar la decisión de la Facultad de Medicina de construir un gimnasio e incorporar conferencias relacionadas con la nutrición y experiencias clínicas en todo el plan de estudios (36).

Autor: Walnik et al. Título: Aptitud física, nutrición y calidad de vida en estudiantes de medicina alemanes. Resumen: Antecedentes: Los estudiantes de medicina están expuestos a altas demandas cognitivas, así como a un alto esfuerzo de aprendizaje, lo que como consecuencia puede conducir a una calidad de vida (CdV) limitada con un rendimiento físico reducido y conductas alimentarias poco saludables. El objetivo de este análisis retrospectivo fue evaluar los factores mencionados anteriormente y su relación entre sí. Métodos:

Incluimos 380 estudiantes de medicina (167 hombres, 213 mujeres, edad $22,2 \pm 3,9$ años) que participaron en la asignatura optativa de medicina deportiva. La CdV se midió con el cuestionario SF-36 y la capacidad de resistencia se midió utilizando una prueba de carrera incremental. La ingesta dietética diaria se midió utilizando un protocolo diario de 7 días. Dependiendo del sexo y la velocidad máxima alcanzada, los estudiantes se dividieron en tres grupos de rendimiento. Resultados: Los hombres alcanzaron mayor velocidad máxima, frecuencia cardíaca y lactato. La ingesta de carbohidratos y grasas no cumplió con las recomendaciones en ninguno de los grupos. La ingesta de fibra dietética difirió significativamente entre los grupos de rendimiento en hombres y mujeres, y los mejores grupos tuvieron ingestas más altas. Conclusiones: Nuestros datos no sugieren un mayor riesgo o conductas perjudiciales para la salud en los estudiantes de medicina en comparación con la población general. Independientemente de esto, se deben establecer incentivos que permitan una vida saludable incluso durante estudios complejos con un alto esfuerzo de aprendizaje (37).

Autor: Hidalgo et al. Título: Múltiples conductas de salud recomendadas entre estudiantes de medicina en el oeste de Canadá: un estudio descriptivo de los conocimientos autoinformados, la adherencia, las barreras y el uso del tiempo. Resumen: Objetivo: Nuestro objetivo era evaluar los conocimientos, la adherencia, las barreras y el tiempo dedicado a todas las conductas de salud recomendadas por los estudiantes de medicina. Métodos: Se analizó una encuesta transversal en línea de ocho dominios conductuales entre estudiantes universitarios de medicina de la Universidad de Columbia Británica, Canadá, utilizando estadísticas descriptivas y presentación visual. Resultados: Entre marzo y abril de 2023, 137 estudiantes de medicina participaron en la encuesta. Más del 80% tenía conocimiento de cinco recomendaciones de comportamiento de salud, pero carecía de conocimiento de recomendaciones dietéticas específicas en particular. Más del 60% informó cumplir con los niveles recomendados por las pautas para el tabaco, el alcohol semanal, el alcohol diario (solo mujeres) y la actividad física (solo hombres). Existían grandes brechas entre el conocimiento y la adherencia a la actividad física, el sueño, el

sedentarismo, el tiempo frente a la pantalla y las recomendaciones dietéticas. Se identificaron diferencias de sexo en el conocimiento y la adherencia a los comportamientos de salud recomendados. El tiempo dedicado al bienestar se centró en el sueño, la dieta, el ejercicio y los pasatiempos. El olvido de las recomendaciones (69% de las mujeres, 71% de los hombres) y la falta de tiempo (72% de las mujeres, 52% de los hombres) fueron las principales barreras para el conocimiento y la adherencia. Conclusión: La mayoría de los estudiantes de medicina en el oeste de Canadá informaron que no cumplían con múltiples de las conductas de salud recomendadas. El tiempo era la mayor barrera para la adherencia y el tiempo libre se dedicaba al sueño (38).





CAPÍTULO II
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Material y métodos

1.1. Diseño del estudio

Estudio analítico, descriptivo, corte transversal

1.2. Población

Internos de Medicina de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024, independientemente del área (público o privado) en el que realizan el internado

1.3. Muestra

Los datos de este proyecto serán recolectados mediante una encuesta de Google Forms (Anexo 1) enviada a los estudiantes del Internado de Medicina Humana de la Universidad Católica Santa María en el periodo 2024

1.3.1. Cálculo de tamaño muestral

La población comprende 250 personas, con un nivel de confianza del 95% y con precisión del 3% el tamaño muestral es de 112 internos de medicina, con una proporción esperada de pérdidas del 3% la muestra ajustada a las pérdidas es de 116 personas, lo cual se determinó mediante un cálculo de tamaño muestral con el programa informático Fistera.

1.3.1.1. Criterios de inclusión

- Internos de Medicina de la UCSM durante el periodo 2024
- Mayores de 18 años.

1.3.1.2. Criterios de exclusión

- Internos de Medicina que hayan renunciado al internado durante el transcurso del 2024
- Internos de Medicina de otras universidades
- Internos de Medicina que no hayan completado el cuestionario.

1.4. Procedimientos y técnicas

1.4.1. Técnica

Búsqueda sistemática de información (encuestas) (Anexo 1), usando como base el cuestionario FANTÁSTICO, ya validado, el cual consta de 30 preguntas divididas en 10 ítems, correspondientes al acrónimo que le da nombre al cuestionario: F: Familia y amigos A: Asociatividad. Actividad física. N: Nutrición T: Tabaco A: Alcohol. Otras drogas. S: Sueño. Estrés. T: Trabajo. Tipo de personalidad. I: Introspección C: Control de salud. Conducta sexual. O: Otras conductas: (como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas; uso cinturón de seguridad y tengo claro el objetivo de mi vida), cada pregunta se evalúa con tres opciones de respuesta con un valor numérico de 0 a 2, los resultados se califican en una escala de 0 a 120. Según Villar López et al., este instrumento ha demostrado consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,788.

1.4.2. Recolección y registro de datos

- 1) Instrumento: Ficha de registro en la base de datos de Excel, que nos permitirá ordenar la información recolectada
- 2) Materiales:
 - Ficha de recolección de datos de Microsoft Office Excel 2016
 - Material electrónico (computadora personal con software de procesamiento de texto, base de datos y estadísticos)

1.5. Plan de análisis

El análisis de los datos recogidos en la base de datos de Excel, se realizó a través del programa estadístico SPSS, donde se mostrarán los resultados mediante estadística descriptiva con tablas y gráficos.



CAPÍTULO III
RESULTADOS

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 1

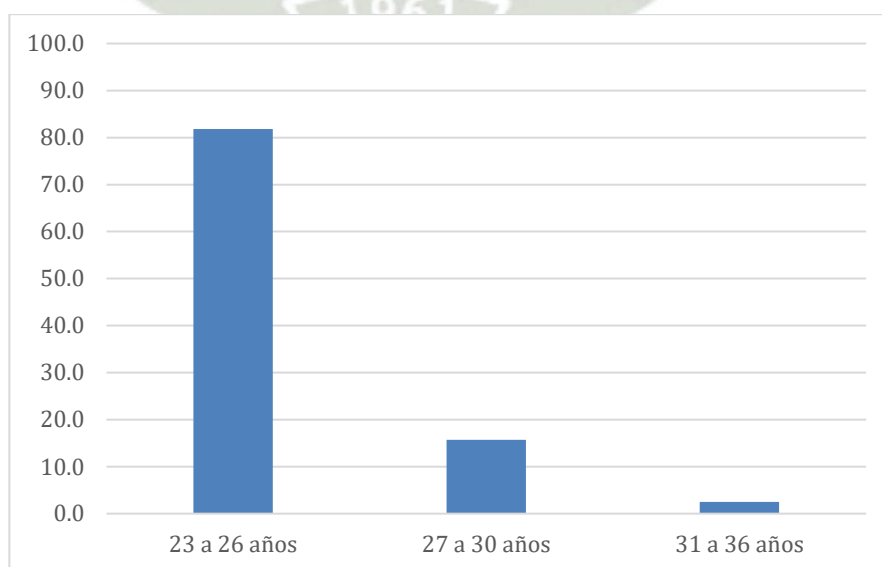
Edad de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

	F	%
23 a 26 años	99	81.8
27 a 30 años	19	15.7
31 a 36 años	3	2.5
Total	121	100.0

En la tabla presentada, se muestra la distribución por edad de los internos. El grupo mayoritario corresponde a los internos de 23 a 26 años, representando el 81.8% del total. A continuación, los internos de 27 a 30 años constituyen el 15.7%. Por último, los internos de 31 a 36 años representan el 2.5%, siendo este el grupo menos numeroso.

Gráfico N° 1

Edad de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024



Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 2

Recomendaciones sobre estilos de vida saludable de los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

	F
Nutrición y alimentación	85
Actividad física	91
No consumo de tabaco	12
No consumo de alcohol	2
Salud mental e introspección	9
Salud social y relaciones	5
Hidratación	20
Control médico	2
Sueño	27
No automedicación	2
Higiene	2

En la tabla número 2, que presenta las recomendaciones sobre estilos de vida saludable para los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024, se observan los siguientes resultados:

La recomendación más frecuente es realizar "actividad física", con 91 menciones, seguida de llevar una "alimentación" saludable, mencionada 85 veces. A continuación, se encuentra "sueño", con 27 menciones, e "hidratación", con 20 menciones.

Otras recomendaciones menos frecuentes incluyen "no consumo de tabaco" (12 menciones), "salud mental e introspección" (9 menciones), y "salud social, relaciones" (5 menciones). Finalmente, las recomendaciones menos mencionadas son "control médico", "higiene", "no automedicación" y "no alcohol", cada una con 2 menciones.

**Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina
Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024**

Tabla N° 3

**Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: familia y amigos en internos de
Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024**

Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí		
	F	%
Casi nunca	3	2.5
A veces	47	38.8
Casi siempre	71	58.7
Total	121	100.0
Doy y recibo cariño		
	F	%
Casi nunca	1	0.8
A veces	33	27.3
Casi siempre	87	71.9
Total	121	100.0
Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales.		
	F	%
Casi nunca	56	46.3
A veces	45	37.2
Casi siempre	20	16.5
Total	121	100.0

En la tabla presentada sobre la dimensión: familia y amigos, se obtuvieron los siguientes datos: En la primera pregunta, sobre si las personas tienen con quién hablar de cosas importantes para ellas, se observa que la mayoría indica que "casi siempre" tienen esta posibilidad, representando el 58.7% del total. Asimismo, en la segunda pregunta sobre dar y recibir cariño, la mayoría de los participantes indica que "casi siempre" experimentan esta dinámica, representando un 71.9% y solo 0.8% indica que "casi nunca" lo hacen.

Finalmente, frente a la pregunta sobre ser integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales, la mayoría, es decir el 46.3% señala que "casi nunca" participa activamente en los grupos mencionados.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 4

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Actividad física, asociatividad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Realizo actividad física por 30 min/vez		
	F	%
4 o más veces por semana	45	37.2
1 a 3 veces por semana	50	41.3
Menos de 1 vez por semana	26	21.5
Total	121	100.0

Camino al menos 30 min diariamente		
	F	%
Casi nunca	9	7.4
A veces	42	34.7
Casi siempre	70	57.9
Total	121	100.0

En la tabla presentada que analiza la aplicación de estilos de vida saludable en la dimensión de actividad física y asociatividad, se observa lo siguiente:

En cuanto a la frecuencia con la que se realiza actividad física por 30 minutos por sesión, la mayoría de los internos realiza esta actividad entre 1 y 3 veces por semana, es decir un nivel moderado, representando la mayoría con un porcentaje de 41.3%, y en segundo lugar, el 37.2% indica que lo realiza 4 o más veces por semana, es decir un nivel bueno.

Respecto a caminar al menos 30 minutos diariamente, la mayoría señala que "casi siempre" lo hace, representando el 57.9%, demostrando un buen nivel de actividad física en los Internos.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 5

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: nutrición y alimentación en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Como dos porciones de frutas y tres de verduras		
	F	%
Casi nunca	31	25.6
A veces	50	41.3
Todos los días	40	33.1
Total	121	100.0
A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas		
	F	%
Todas estas	26	21.5
Alguna de estas	85	70.2
Ninguna de estas	10	8.3
Total	121	100.0
Estoy pasado en mi peso ideal		
	F	%
Más de 8 kilos de más	15	12.4
5 a 8 kilos de más	23	19.0
Normal o hasta 4 kilos de más	83	68.6
Total	121	100.0

La tabla presentada, aborda la dimensión de nutrición y alimentación, en la cual se presentan los siguientes resultados: En relación con el consumo de frutas y verduras, la mayoría indica que "a veces" cumple con esta recomendación, siendo el 41.3%, y solo el 33.1% refiere que "todos los días" la cumple, siendo este porcentaje el que se alimenta de manera saludable y adecuada.

Respecto al consumo frecuente de azúcar, sal, comida chatarra o grasas, el 70.2% de los internos se encuentra en un nivel intermedio, indicando consumir "alguna de estas" y la minoría, el 8.3% no consume "ninguna de estas", es decir la minoría cumple una alimentación saludable. Finalmente, en cuanto al peso corporal, el 68.6% se encuentra dentro del rango normal o con hasta 4 kilos de más, es decir un peso saludable o adecuado, mientras que aquellos con un peso no saludable representan el 12.4%, encontrándose en más de 8 kilos por encima de su peso ideal.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 6

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Tabaco, dependencia en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Fumo cigarrillos		
	F	%
He fumado este año	52	43.0
No en el último año	21	17.4
No en los últimos 5 años	48	39.7
Total	121	100.0
Cigarros fumados por día		
	F	%
Más de 10	4	3.3
0 a 10	28	23.1
Ninguno	89	73.6
Total	121	100.0

En la tabla presentada, que analiza la aplicación de estilos de vida saludable en la dimensión de tabaco y dependencia, se presentan los siguientes resultados:

En relación con el consumo de cigarrillos, el 43.0% de los internos indica haber fumado en el último año, siendo la mayoría de los Internos quienes presentan este hábito no saludable, seguido del 39.7% quienes señalan que no ha fumado en los últimos 5 años, es decir un hábito saludable.

En cuanto a la cantidad de cigarrillos fumados por día, la mayoría, con un 73.6%, reporta no fumar ninguno y el 3.3% señala que fuma más de 10 cigarrillos al día.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 7

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: alcohol y otras sustancias nocivas en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Número promedio de tragos (botellas de cerveza, copas de vino, vasos de tragos fuertes) a la semana		
	F	%
8 a 12 tragos	13	10.7
0 a 7 tragos	108	89.3
Total	121	100.0
Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión		
	F	%
A menudo	13	10.7
Ocasionalmente	75	62.0
Nunca	33	27.3
Total	121	100.0
Manejo vehículos después de beber alcohol		
	F	%
A menudo	2	1.7
Solo una vez	21	17.4
Nunca	98	81.0
Total	121	100.0
Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base		
	F	%
Ocasionalmente	19	15.7
Nunca	102	84.3
Total	121	100.0
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta		
	F	%
A menudo	3	2.5
Ocasionalmente	40	33.1
Nunca	78	64.5
Total	121	100.0

Bebo té, café, cola que contiene cafeína, gaseosa		
	F	%
Más de 6 al día	10	8.3
3 a 6 al día	24	19.8
Menos de 3 al día	87	71.9
Total	121	100.0

En la tabla presentada, que aborda la aplicación de estilos de vida saludable en la dimensión del consumo de alcohol y otras sustancias, se presentan los siguientes resultados:

En cuanto al número promedio de tragos a la semana, la mayoría de los internos (89.3%) consume entre 0 y 7 tragos, mientras que el 10.7% reporta consumir entre 8 y 12 tragos semanalmente.

Respecto a la cantidad de tragos consumidos en una misma ocasión, el 62.0% señala que "ocasionalmente" bebe más de 4 tragos en una sola ocasión, siendo la mayoría de Internos los que consumen alcohol de manera nociva.

En relación con manejar vehículos después de beber alcohol, la mayoría, es decir el 81.0%, indica que "nunca" lo ha hecho; sin embargo, el 17.4% menciona haberlo hecho "solo una vez", lo que representa un hábito de riesgo.

Sobre el uso de drogas (marihuana, cocaína o pasta base), el 84.3% de los internos reporta "nunca" haberlas usado, siendo la mayoría quienes evitan este hábito nocivo para la salud, no obstante, el 15.7% indica que lo hace "ocasionalmente".

Sobre al uso excesivo de remedios, la mayoría, 64.5%, menciona "nunca" hacerlo, mientras que el 2.5% señala que lo hace "a menudo".

Finalmente, sobre el consumo de bebidas con cafeína como té, café, cola o gaseosa, el 71.9% reporta consumir menos de 3 al día, en otras palabras, la mayoría no tiene un consumo excesivo de estas bebidas; sin embargo, el 8.3% menciona consumir más de 6 al día.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 8

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Sueño, estrés en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Duermo bien y me siento descansado		
	F	%
Casi nunca	13	10.7
A veces	75	62.0
Casi siempre	33	27.3
Total	121	100.0
Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida		
	F	%
Casi nunca	13	10.7
A veces	72	59.5
Casi siempre	36	29.8
Total	121	100.0
Me relajo y disfruto mi tiempo libre		
	F	%
Casi nunca	7	5.8
A veces	72	59.5
Casi siempre	42	34.7
Total	121	100.0

En la tabla presentada, que analiza la dimensión de sueño y estrés, se encontró los siguiente:

En relación con dormir bien y sentirse descansado, la mayoría (62.0%) indica que "a veces" lo logra, siendo una regular calidad de sueño, seguido del 27.3% que menciona "casi siempre" dormir bien o tener una buena calidad de sueño.

Respecto a sentirse capaz de manejar el estrés o la tensión de su vida, el 59.5% menciona que "a veces" se siente capaz de hacerlo y la minoría (10.7%) reporta que "casi nunca" lo logra.

Finalmente, sobre relajarse y disfrutar del tiempo libre, el 59.5% señala que "a veces" logra hacerlo, es decir, la mayoría tiene un nivel de estrés moderado.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 9

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Trabajo y personalidad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Parece que ando acelerado		
	F	%
Casi nunca	32	26.4
A veces	78	64.5
A menudo	11	9.1
Total	121	100.0
Me siento enojado o agresivo		
	F	%
Casi nunca	13	10.7
A veces	61	50.4
A menudo	47	38.8
Total	121	100.0
Me siento contento con mi trabajo y actividades		
	F	%
Casi nunca	8	6.6
A veces	64	52.9
A menudo	49	40.5
Total	121	100.0

En la tabla presentada, sobre la dimensión de trabajo y personalidad en los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024, se presentan los siguientes resultados: La mayoría de los internos menciona que "a veces" se siente acelerado y el 9.1%, la minoría, señala que se siente acelerado con gran frecuencia.

Sobre sentirse enojado o agresivo, el 50.4%, es decir la mitad de encuestados, menciona que "a veces" experimenta estas emociones, seguido del 38.8% que "a menudo" se siente así.

Finalmente, sobre sentirse contento con su trabajo y actividades, el 52.9% de los internos señala que "a veces" está satisfecho con su labor, pero un 6.6% reporta que "casi nunca" experimenta esta satisfacción.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 10

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: Introspección en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Soy un pensador positivo y optimista		
	F	%
Casi nunca	11	9.1
A veces	57	47.1
A menudo	53	43.8
Total	121	100.0
Me siento tenso o abrumado		
	F	%
A menudo	24	19.8
Algunas veces	84	69.4
Casi nunca	13	10.7
Total	121	100.0
Me siento deprimido o triste		
	F	%
A menudo	13	10.7
Algunas veces	76	62.8
Casi nunca	32	26.4
Total	121	100.0

En la tabla presentada, se analiza la aplicación de la dimensión de introspección en los internos de Medicina Humana, y se presentan los siguientes resultados:

El 47.1% de los internos menciona que "a veces" se consideran pensadores positivos y optimistas, seguido del 43.8% quienes señalan que "a menudo" se considera de esta manera, es decir, la mayor parte de encuestados tiene un adecuado nivel de introspección.

En cuanto a sentirse tenso o abrumado, la mayoría (69.4%) indica que "algunas veces" experimenta esta sensación y solo el 10.7% señala que "casi nunca" tienen este sentimiento.

Finalmente, respecto a sentirse deprimido o triste, el 62.8% de los internos menciona que "algunas veces" experimenta estas emociones, siendo la mayoría.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 11

Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: control de salud y sexualidad en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Me realizo controles de salud en forma periódica		
	F	%
Casi nunca	67	55.4
A veces	37	30.6
Siempre	17	14.0
Total	121	100.0
Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad		
	F	%
Casi nunca	21	17.4
A veces	63	52.1
Siempre	37	30.6
Total	121	100.0
En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja		
	F	%
Casi nunca	8	6.6
A veces	15	12.4
Casi siempre	98	81.0
Total	121	100.0

En la presente tabla, sobre control de salud y sexualidad, se evidencia lo siguiente:

Sobre la realización de controles de salud en forma periódica, el 55.4% indica que "casi nunca" se realiza controles, siendo la mayoría y casi la mitad de encuestados.

Respecto a conversar con su pareja o familia sobre aspectos de sexualidad, el 52.1% señala que "a veces" lo hace, seguido del 30.6% indica que "siempre" aborda estos temas, lo que representa un porcentaje significativo ante la preocupación sobre sexualidad.

Finalmente, en relación con la preocupación por el autocuidado y el cuidado de la pareja en la conducta sexual, la mayoría (81.0%) menciona que "casi siempre" se preocupa por ello.

**Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina
Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024**

Tabla N° 12

**Aplicación de estilos de vida saludable dimensión: “Otros” en internos de Medicina
Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024**

Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas		
	F	%
Casi nunca	2	1.7
A veces	36	29.8
Siempre	83	68.6
Total	121	100.0
Uso cinturón de seguridad		
	F	%
Casi nunca	5	4.1
A veces	36	29.8
Siempre	80	66.1
Total	121	100.0

En la tabla presentada, que analiza la aplicación de estilos de vida saludable en la dimensión de comportamiento como peatón y pasajero, se presentan los siguientes resultados:

Respecto al seguimiento de las reglas como peatón o pasajero del transporte público, la mayoría de los internos (68.6%) menciona que "siempre" cumple con estas normas, seguido de un 29.8% indica que "a veces" las sigue, y la minoría representada por el 1.7% reporta que "casi nunca" las respeta.

En cuanto al uso del cinturón de seguridad, el 66.1% de los internos señala que "siempre" lo utiliza, siendo la mayoría quienes tienen un adecuado comportamiento como pasajeros.

Conocimiento y aplicación de estilos de vida saludable en internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

Tabla N° 13

Resultados del cuestionario fantástico en los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024

	F	%
Estás en zona de peligro	2	1.7
Algo bajo, podrías mejorar	26	21.5
Adecuado, estás bien	55	45.5
Buen trabajo, estás en el camino correcto	33	27.3
Felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico	5	4.1
Total	121	100.0

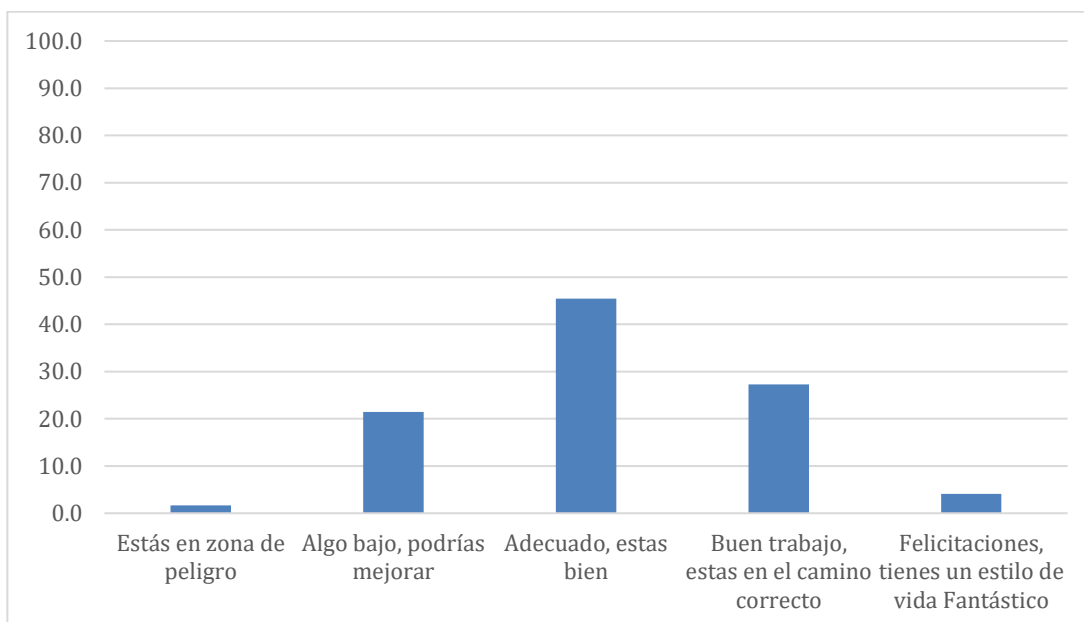
En la tabla y gráfico presentados, se evalúa el nivel general del estilo de vida saludable según la puntuación del cuestionario FANTÁSTICO, y se obtuvo la siguiente información:

El 45.5% de los internos tiene un estilo de vida considerado "adecuado, estás bien", representando la categoría mayoritaria. Un 27.3% indica que realiza un "buen trabajo, estás en el camino correcto", mientras que el 21.5% se encuentra en la categoría "algo bajo, podrías mejorar".

Por otro lado, el 4.1% de los internos recibe la calificación de "felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico". Finalmente, el 1.7% se encuentra en la categoría "estás en zona de peligro", representando el grupo con el nivel más bajo de estilo de vida saludable.

Gráfico N° 2

Resultados del cuestionario FANTÁSTICO en los internos de Medicina Humana de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024



DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó con el objetivo de determinar el conocimiento sobre estilos de vida saludable y la aplicación de estos en la vida diaria de los internos de Medicina de la Universidad Católica de Santa María, se eligió esta población puesto que durante el Internado Médico, el interno es el personal de salud más cercano al paciente, motivo por el cual este es quien brinda recomendaciones a los pacientes sobre el cuidado de su salud a través de sugerencias sobre estilos de vida saludables, es así que el interno debe conocer estas recomendaciones a brindar; sin embargo, también es importante que haya credibilidad en las recomendaciones de hábitos saludables a partir de la aplicación de quien las brinda, de esta manera el paciente confía y con mayor facilidad este adoptará las recomendaciones que se le haya brindado.

Es por este motivo, que en el presente estudio se encuestaron 121 internos de medicina de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024. La mayor parte de los encuestados se encontraban en el grupo de edad entre 23 a 26 años (81.8%), seguidos del grupo de 27 a 30 años (15.7%) y el de 31 a 36 años (2.5%).

Entre las recomendaciones que los internos de medicina de la Universidad Católica de Santa María brindan a sus pacientes la más frecuente fue la realización de actividad física con 91 menciones, la segunda en frecuencia fue la relacionada con alimentación saludable con 85 menciones, seguida de las recomendaciones sobre sueño con 27 menciones y sobre hidratación con 20 menciones. Las recomendaciones menos frecuentes fueron: No consumo de tabaco, salud mental e introspección, salud social y relaciones con 12, 9, 5 menciones respectivamente. Finalmente se encuentran las recomendaciones sobre control médico, higiene, no automedicación y adecuado consumo de alcohol con 2 menciones cada una.

En cuanto al estilo de vida de los internos de medicina de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024, en la dimensión sobre actividad física, se evidenció que un 78.5% de los encuestados realiza actividad física por 30 minutos al menos una vez a la semana y un 37.2% lo hace 4 o más veces por semana. El 57.9% de los encuestados camina al menos 30 minutos diariamente. En un estudio realizado en estudiantes de medicina de la Universidad Bar-Ilan se encontró que la actividad física realizada con mayor frecuencia es la caminata, y la mayoría realizaba alguna actividad al menos una vez a la semana, siendo estos resultados similares al de nuestro estudio (3).

En la dimensión sobre nutrición y alimentación se demostró que la mayoría de los encuestados consume a menudo mucha azúcar, sal o comida chatarra con un 70.2% del total. Solo un 33.1% consume 2 porciones de frutas y 3 de verduras a diario. Estos dos datos contrastan con el resultado que indica que un 68.6% se encuentra en su peso ideal o hasta 4 kilos de más de este. En un estudio en la Universidad de Boyacá se encontró que el 43.34% se alimentaban de manera balanceada, lo que, en contraste con nuestro estudio, demuestra que menos de la mitad de encuestados mantienen una buena alimentación, de igual manera en este estudio se encontró que el 40.73% a veces incluían frutas en su dieta, siendo cifras similares al de nuestro estudio donde el 41.3% cumplen estas mismas condiciones (8). En otro estudio realizado en estudiantes de Medicina en Nepal se obtuvo que el 15% de estudiantes tenían sobrepeso, siendo en nuestro estudio el 19.0% de encuestados quienes mencionan tener 5 a 8 kilos de más, es decir, un porcentaje similar al estudio mencionado presentan riesgo de obesidad (7).

En el apartado de sueño y estrés se demostró que solo un 27.3% de los encuestados duermen bien y se sienten descansados a diario. Yadav Mamata menciona en su artículo que un estudio realizado en estudiantes de Medicina de Katmandú demostró que el 44% tenían un sueño deficiente, siendo significativo el número de estudiantes con mala calidad de sueño, que de igual manera en nuestro estudio se observa que la mayoría son los que tienen calidad de sueño mala o regular (7). Por otra parte, en cuanto a las preguntas sobre manejo del estrés y tensión en la vida cotidiana y relajo y disfrute del tiempo libre la respuesta más frecuente en ambos casos fue “a veces” con un 59.5% en cada caso. Estudios revisados también mencionan que el estrés va en incremento en los últimos años de carrera siendo este un factor para disminuir actividades como el ejercicio (8).

En la dimensión sobre familia y amigos un 58.7% respondió que la mayoría de las veces tiene alguien con quien hablar sobre las cosas que son importantes para ellos y un 71.9% da y recibe cariño con frecuencia. Lo que contrasta con lo antes mencionado es que tan solo un 16.5% es integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales.

La dimensión sobre consumo de tabaco y dependencia a este arrojó resultados interesantes evidenciando que, si bien un 43% de encuestados ha fumado este año, un 39.7% no lo hizo en los últimos 5 años. Tan solo un 3.3% fuma más de 10 cigarrillos al día mientras que un 73.6% no posee un hábito tabáquico diario. En un estudio realizado a estudiantes de Medicina en Omán de encontraron cifras similares sobre el hábito de fumar, siendo la mayoría de los participantes (96%) no fumadores, aunque a comparación de nuestro estudio,

este artículo presenta una cifra estadísticamente mayor en aquellos con mejor estilo de vida, se encuentra un porcentaje similar, de un 4% en aquellos que sí fuman, por lo que el consumo de cigarrillos en ambos estudios es adoptado por la minoría de estudiantes (36).

En cuanto a la dimensión de alcohol y otras sustancias nocivas el 89.3% respondió que bebe entre 0-7 tragos (botellas de cerveza, copas de vino, vasos de tragos fuertes) a la semana, un 62% bebe ocasionalmente más de 4 tragos en una misma ocasión. Lo positivo es que el 81% de los encuestados nunca maneja después de beber alcohol y el 17.4% solo lo hizo en una oportunidad. Un estudio realizado en el norte de Canadá, a estudiantes universitarios de la carrera de medicina, vio que estos conocían las recomendaciones sobre el consumo de alcohol, oscilando entre un 96 y 97% según el sexo de los encuestados, y que el cumplimiento de estas recomendaciones se vio reflejado en el consumo semanal y diario de alcohol en estos estudiantes, siendo la mayoría de ellos quienes mantenían un consumo no nocivo de esta sustancia (41). En los resultados de nuestro estudio, el 84.3% refiere nunca haber consumido drogas comunes como marihuana, cocaína o pasta base. En cuanto al consumo de otras sustancias que podrían resultar nocivas para la salud tenemos el consumo de té, café y refrescos con contenido de cafeína, 71.9% de los encuestados consume menos de 3 de estas sustancias al día. El estudio realizado por Jahan, et al. Menciona el consumo de café o té en la mayoría de los estudiantes encuestados, siendo un porcentaje de 89.8% el que consume este tipo de bebidas, lo cual encuentran relacionado al nivel de estrés relacionado con la carrera, siendo importante mencionar la relación entre estos dos factores, el estrés y el consumo de bebidas con cafeína, como desencadenantes de un ciclo de estilos de vida no saludables (36). Una pregunta interesante en esta dimensión es la que incide sobre el uso excesivo de remedios indicados médicamente o comprados sin receta, en esta un 33.1% de los encuestados refirió hacer uso excesivo de estos ocasionalmente, mientras que un 64.5% nunca lo hace.

Las preguntas sobre trabajo y personalidad demuestran que esta dimensión, muchas veces tomada sin la debida seriedad, podría ser de las más perjudiciales para el estilo de vida saludable de los internos. 64.5% refieren sentirse acelerados a veces, mientras que el 50.4% se sienten enojados o agresivos en ocasiones y tan solo el 40.5% se siente a menudo contento con su trabajo y actividades relacionadas. Estos resultados podrían estar directamente relacionados con las dimensiones de actividad física y sueño, ya que como se mencionó previamente, estas dos dimensiones suelen ser de las que más afectan negativamente, tanto a los estudiantes como trabajadores de la salud en general, trayendo como consecuencia un

mal, o inadecuado, manejo del estrés y emociones, así como afectar las relaciones interpersonales.

La dimensión sobre control de salud y sexualidad nos demuestra que los encuestados tienen poca preocupación por su propia salud ya que solo un 14% se realiza controles de salud en forma continua. En las preguntas orientadas al tema de sexualidad observamos cierta discordancia, ya que, si bien un 81% de encuestados respondió que casi siempre se preocupa del autocuidado y del cuidado de su pareja, solo el 30.6% respondió que mantiene una conversación activa, con su pareja o familia, sobre temas de sexualidad y el 17.4% refiere casi nunca hacerlo. El artículo presentado por Prize et al, revisa diversos estudios sobre la importancia de la sexualidad en estudiantes que sean personal de salud, encontrando límites en la educación sobre salud sexual, demostrando la importancia de implementar cursos al respecto y enfatizar este tema en los profesionales de la salud (27), conforme a nuestros resultados se puede afirmar la necesidad de abarcar este tema, ya que hablar de sexualidad es una dimensión casi olvidada al momento de recomendar estilos de vida saludable.

Las últimas dos preguntas, parte del apartado: “otros”, orientadas hacia la buena convivencia vial, demostraron que la mayor parte de encuestados siempre sigue las reglas tanto como peatón o pasajero de transporte público (68.6%) y de la misma manera gran parte siempre hace uso del cinturón de seguridad (66.1%).

CONCLUSIONES

PRIMERA La mayor parte de los Internos de Medicina de la Universidad Católica de Santa María en el período 2024 (76.9%) tienen un estilo de vida considerado como adecuado, de estos, el 5.3% tiene un estilo de vida “Fantástico”. Por el contrario, el 23.2% tiene un estilo de vida inadecuado, y de estos, el 7.1% se encuentra en “zona de peligro”.

SEGUNDA Las recomendaciones más frecuentes que los internos de medicina de la Universidad Católica de Santa María periodo 2024 brindan a sus pacientes son las correspondientes a temas como: actividad física, nutrición y alimentación, y sueño; siendo estas recomendadas en su mayoría en conjunto. Por el contrario, las recomendaciones menos frecuentes son las relacionadas con el adecuado consumo de alcohol, automedicación y el adecuado control médico.

RECOMENDACIONES

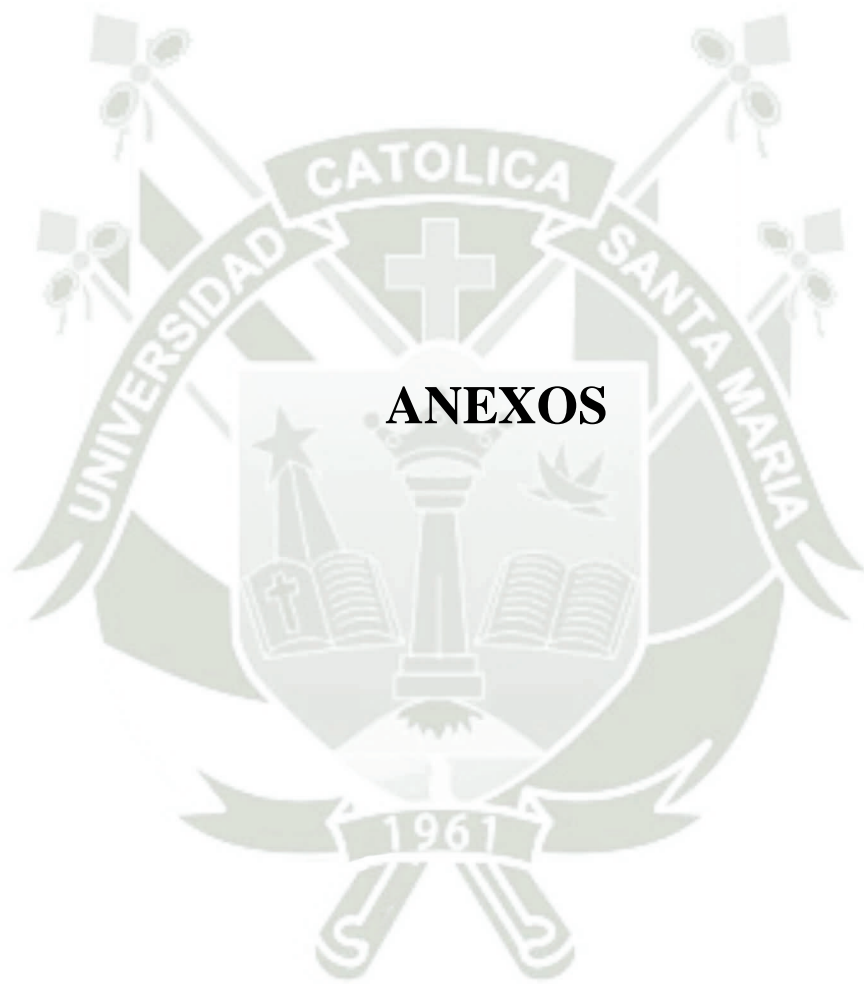
- PRIMERA** Se sugiere a los Internos de Medicina de la Universidad Católica de Santa María en el periodo 2024, ampliar sus conocimientos sobre los aspectos que abarcan los estilos de vida saludables, como son la sexualidad, los controles médicos, la introspección y los estilos de vida como peatón o como pasajero, con el objetivo de dar mejores recomendaciones a los pacientes, que les ayuden no solo con el aspecto físico sino también el emocional, el de salud mental, social y sexual.
- SEGUNDA** Recomendamos a la Universidad Católica de Santa María implementar cursos sobre consejería en estilos de vida saludable, que incluyan de manera amplia los aspectos que estos implican, a través de cursos o talleres académicos, enfocados de manera especial en alumnos de Medicina Humana que se encuentren cursando el año previo al Internado para que estos conocimientos sean aplicados de manera adecuada en su práctica diaria con ellos mismos y con sus pacientes.
- TERCERA** Se sugiere a los alumnos que cursen el Internado de Medicina reconocer la importancia de conocer y aplicar en su propia vida los estilos de vida saludable, con el fin de ser ejemplo vivo de buenos hábitos a los pacientes, y que de esta manera estos últimos confíen en las recomendaciones de quienes serán futuros médicos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Córdoba, et al. Grupo de expertos del PAPPS. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Atención primaria. 2020; 52: 32-43.
2. Morillo, et al. Relación entre los estilos de vida saludables y el bienestar subjetivo: estudio observacional europeo. Rev Esp Salud Pública. 2022;: 13-13.
3. Malatskey, et al. Leading healthy lives: Lifestyle medicine for medical students. Am J Lifestyle Med. 2019; 13(2): 213–219.
4. Lo, et al. Impact of healthy lifestyle factors on life expectancy and lifetime health care expenditure: nationwide cohort study. JMIR Public Health and Surveillance. 2024; 10(1): p. e57045.
5. Villar, et al. Análisis de la confiabilidad del test Fantástico para medir Estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el Programa “Reforma de Vida” del Seguro Social de Salud (Essalud). Rev Peru Med Integr. 2016; 1(2): 17-26.
6. Ministerio de Salud. Directiva administrativa para el desarrollo de actividades del internado en ciencias de la salud; 2022 Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/5405608/4836697-directiva-administrativa-para-el-desarrollo-del-internado-2023-pdf.pdf>.
7. Ferrer, et al. De la teoría a la práctica: el discurso de estilos de vida saludable y su aplicación en la vida cotidiana de mujeres chilenas de sectores populares. Cad Saude Publica. 2021; 37(12): e00333720 Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/wnkMpBPFbChr7Lvteqmq8HB/abstract/?lang=es>.
8. Yadav M. Diet, sleep and exercise: The keystones of healthy lifestyle for medical students. JNMA J Nepal Med Assoc. 2022; 60: 841–3 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.31729/jnma.7355>.
9. Vargas, et al. Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia. Revista Repertorio de Medicina y Cirugía. 2024; 33(2): 136-142 Disponible en: <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1418>.
10. Ministerio de Salud. Guías Alimentarias para la Población Peruana; 2019 Disponible en: <https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/4832.pdf>.

11. Salas, et al. The importance of water consumption in health and disease prevention: the current situation. *Nutr Hosp.* 2020; 37(5): 1072-1086 Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000700026.
12. Nakamura, et al. Effect of increased daily water intake and hydration on health in Japanese adults. *Nutrients.* 2020; 12(4): 1191 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/nu12041191>.
13. Wang, et al. Association of water intake and hydration status with risk of kidney stone formation based on NHANES 2009–2012 cycles. *Public Health Nutr.* 2022; 25(9): 2403–14 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980022001033>.
14. İlhan M, Yapar D. Alcohol consumption and alcohol policy. *Turk J Med Sci.* 2020; 50(5): 1197–202.
15. Gómez, et al. Diferencias en estilos de vida según el consumo de alcohol en universitarios: estudio longitudinal. *SANUS.* 2023; 8(1): e321 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.36789/revsanus.vi1.321>.
16. Gajda, et al. Determinants of alcohol consumption among medical students: Results from POLLEK cohort study. *Int J Environ Res Public Health.* 2021; 18(11): 5872 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18115872>.
17. Sohlberg T, Bergmark KH. Lifestyle and long-term smoking cessation. *Tobacco Use Insights.* 2020; 13: 1179173X20963062.
18. Lyanzhiang T. Promoting physical activity for population health. *Ann Acad Med Singapore.* 2023; 52: 167–9 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47102/annals-acadmedsg.202348>.
19. An, et al. The relationships between physical activity and life satisfaction and happiness among young, middle-aged, and older adults. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(13): 4817.
20. Dhuli, et al. Physical activity for health. *Journal of preventive medicine and hygiene.* 2022;: E150.
21. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Rev médica Clín Las Condes.* 2021; 32(5): 527–34.

22. Clement, et al. Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *Int J Environ Res Public Health*. 2021; 18(2): 460.
23. Espinoza ea. Estilos de vida y calidad de vida asociados a la calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Rev. méd. Chile*. 2023; 151(3): 330-339.
24. Mora C. Introspección: Pasado y Presente; 2007 Disponible en: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n2/v26n2a04.pdf>.
25. Garrido A, De la Fuente M. Could social relationships be key to reaching healthy longevity? *Aging (Albany NY)*. 2023; 15(12): 5238.
26. Organización Mundial de la Salud. Salud sexual. [Online].; 2022. Available from: https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_1.
27. Čierna A, Bianchi G. Healthy sexuality—not sexual health: for the sexual subject. *Subjectivity*. 2024; 31(3): 306–27 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1057/s41286-024-00189-8>.
28. Prize, et al. Gaps in sexual health content of healthcare professional curriculum: a systematic review of educational interventions. *BMC Med Educ*. 2023; 23(1): 926.
29. Gómez D, Nosalbo Y. Estrategia educativa para contribuir al desarrollo de una sexualidad sana y responsable en estudiantes de Medicina. *Humanid médicas*. 2023.
30. Plaza, et al. Chequeo preventivo basado en la evidencia. *Rev médica Clín Las Condes*. 2021; 32(4): 379-390 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.06.002>.
31. Arias, et al. Rasgos de personalidad y estrategias cognitivas de regulación emocional en estudiantes universitarios. *Liberabit*. 2024; 30(1): 52-65.
32. Barrick M, Ryan A. *Personality and work: Reconsidering the role of personality in organizations*. Pfeiffer & Company. 2007.
33. Mitri, et al. Social Behavior: From Cooperation to Language. *Biological Theory*. 2008; 3(2): 99-102 Disponible en: <https://infoscience.epfl.ch/server/api/core/bitstreams/f3dd4646-759c-4818-a4e9-77a719695155/content>.
34. Organización Mundial de la salud. ¿Cómo define la OMS el concepto de salud? [Online].; 2022. Available from: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked->



ANEXO 1

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO Y APLICACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

1. Datos Generales

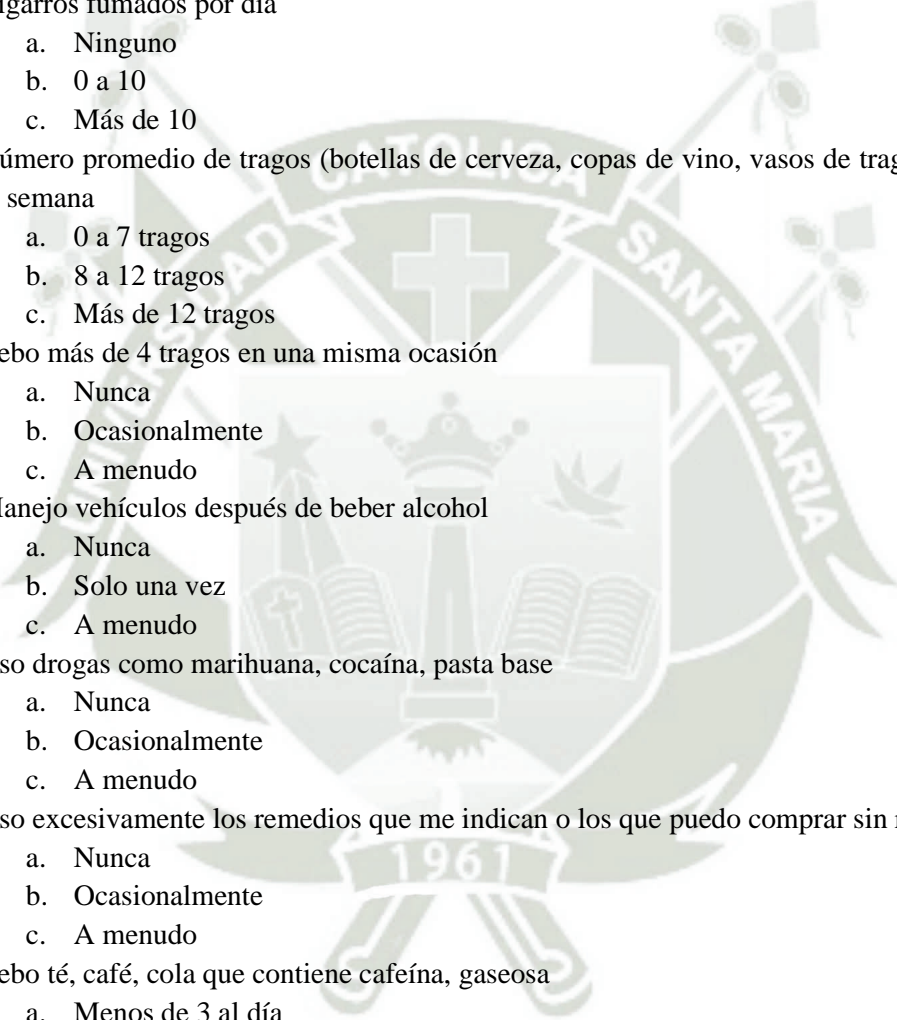
- A) Edad: _____
- B) Año que cursa actualmente:
- a. 1er año b. 2do año c. 3er año d. 4to año e. 5to año
f. 6to año g. 7mo año
- C) Universidad a la que pertenece
- a. Universidad Católica de Santa María
b. Universidad Nacional de San Agustín
c. Universidad San Martín de Porres
d. Otra: _____

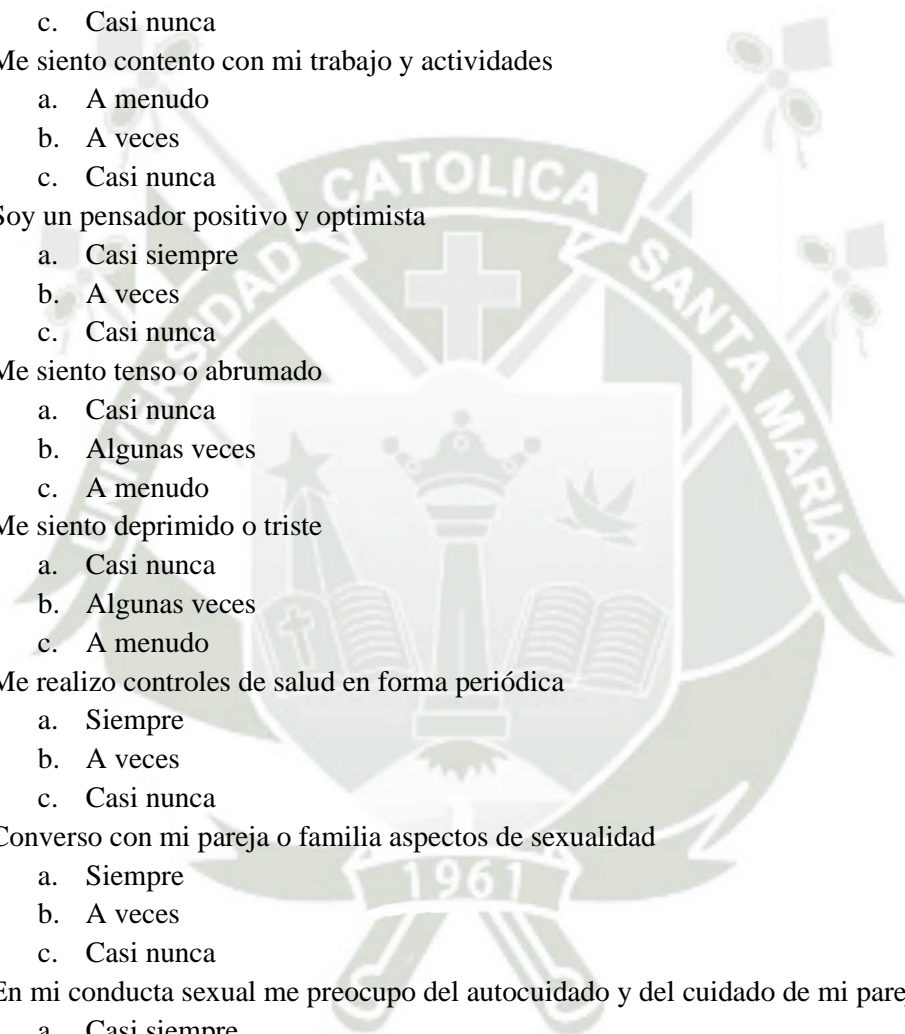
2. CONOCIMIENTO SOBRE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- A) Qué recomendaciones sobre estilos de vida saludable brinda usted
-

3. CUESTIONARIO FANTÁSTICO PARA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

- Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí
 - Casi siempre
 - A veces
 - Casi nunca
- Doy y recibo cariño
 - Casi siempre
 - A veces
 - Casi nunca
- Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales.
 - Casi siempre
 - A veces
 - Casi nunca
- Realizo actividad física por 30 min/vez
 - Menos de 1 vez por semanas
 - 1 a 3 veces por semana
 - 4 o más veces por semana
- Camino al menos 30 min diariamente
 - Casi siempre
 - A veces
 - Casi nunca
- Como dos porciones de frutas y tres de verduras
 - Todos los días
 - A veces
 - Casi nunca
- A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas
 - Ninguna de estas
 - Alguna de estas

- 
- c. Todas estas
 8. Estoy pasado en mi peso ideal
 - a. Normal o hasta 4 kilos de más
 - b. 5 a 8 kilos de más
 - c. Más de 8 kilos de más
 9. Fumo cigarrillos
 - a. No en los últimos 5 años
 - b. No en el último año
 - c. He fumado este año
 10. Cigarros fumados por día
 - a. Ninguno
 - b. 0 a 10
 - c. Más de 10
 11. Número promedio de tragos (botellas de cerveza, copas de vino, vasos de tragos fuertes) a la semana
 - a. 0 a 7 tragos
 - b. 8 a 12 tragos
 - c. Más de 12 tragos
 12. Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión
 - a. Nunca
 - b. Ocasionalmente
 - c. A menudo
 13. Manejo vehículos después de beber alcohol
 - a. Nunca
 - b. Solo una vez
 - c. A menudo
 14. Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base
 - a. Nunca
 - b. Ocasionalmente
 - c. A menudo
 15. Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta
 - a. Nunca
 - b. Ocasionalmente
 - c. A menudo
 16. Bebo té, café, cola que contiene cafeína, gaseosa
 - a. Menos de 3 al día
 - b. 3 a 6 al día
 - c. Más de 6 al día
 17. Duermo bien y me siento descansado
 - a. Casi siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 18. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida
 - a. Casi siempre
 - b. A veces
 - c. Casi nunca
 19. Me relajo y disfruto mi tiempo libre
 - a. Casi siempre

- 
- b. A veces
c. Casi nunca
20. Parece que ando acelerado
a. A menudo
b. A veces
c. Casi nunca
21. Me siento enojado o agresivo
a. A menudo
b. A veces
c. Casi nunca
22. Me siento contento con mi trabajo y actividades
a. A menudo
b. A veces
c. Casi nunca
23. Soy un pensador positivo y optimista
a. Casi siempre
b. A veces
c. Casi nunca
24. Me siento tenso o abrumado
a. Casi nunca
b. Algunas veces
c. A menudo
25. Me siento deprimido o triste
a. Casi nunca
b. Algunas veces
c. A menudo
26. Me realizo controles de salud en forma periódica
a. Siempre
b. A veces
c. Casi nunca
27. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad
a. Siempre
b. A veces
c. Casi nunca
28. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja
a. Casi siempre
b. A veces
c. Casi nunca
29. Como peatón, pasajero del transporte público, sigo las reglas
a. Siempre
b. A veces
c. Casi nunca
30. Uso cinturón de seguridad
a. Siempre
b. A veces
c. Casi nunca

Nota: Villar et al, (40).

ANEXO 2
MATRIZ DE DATOS

E	Qué recomendaciones sobre estilos de vida saludable brinda usted	1. Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí	2. Do y yo recibimos apoyo a la salud o sociales.	3. Soy integrante de grupos de apoyo a la salud o sociales.	4. Realizo actividad física por 30 min /vez	5. Camino al menos 30 minutos diariamente	6. Como dos porciones de frutas y tres de verduras	7. A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra, o grasas	8. Estoy pagado en mi peso ideal	9. Fumo cigarrillos	10. Cigarrillos fumados por día	11. Número promedio de tragos (botellas de cerveza, copas de vino, vasos de tragos fuertes) a la semana	12. Bebo más de 4 tragos en una misma ocasión	13. Manejo vehículos después de beber alcohol	14. Uso drogas como marihuana, cocaína, pasta base	15. Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	16. Bebo té, café, cola que contiene cafeína, gasosa	17. Duermo bien y me siento descansado	18. Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	19. Me relajo y disfruto mi tiempo libre	20. Parece que ando acelerado	21. Me siento enojado o agraviado	22. Me siento contento con mi trabajo y actividades	23. Soy un pensador positivo y optimista	24. Me siento o abrumado	25. Me siento deprimido o triste	26. Me realizo controles de salud en forma periódica	27. Converso con mi pareja o familia aspectos de sexualidad	28. En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	29. Como peatón, pasero del transporte público, sigo las reglas	30. Uso cinturón de seguridad	RESULTADO TEST	INTERPRETACIÓN	
1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	0	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	92	4
1	EJERCICIO	1	2	0	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	2	2	2	1	68	2
3	SUEÑO	2	1	2	0	1	1	0	0	0	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	76	3
1	EJERCICIO, DIETA	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	2	1	1	1	80	3	
1	SUEÑO, AGUA	2	2	0	0	0	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	2	1	2	2	54	2	
1	EJERCICIO	1	1	1	1	2	0	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	2	2	2	2	74	3	

1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	0	2	0	1	2	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2	2	74	3
1	SUEÑO, EJERCICIO	2	2	1	1	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	84	3
1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO, NO HABITOS NOCIVOS, AGUA	2	2	2	0	2	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	78	3
1	EJERCICIO, AGUA	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	2	2	98	4	
1	DIETA	2	2	1	1	2	0	1	1	0	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	0	1	2	1	1	76	3	
1	EJERCICIO, DIETA, NO HABITOS NOCIVOS	2	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	94	4
2	EJERCICIO, DIETA, SALUD MENTAL, SALUD SOCIAL	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	2	60	2	
1	EJERCICIO, AGUA, SALUD MENTAL	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	2	1	2	2	2	1	0	1	2	0	0	1	1	2	2	0	1	2	2	2	78	3
1	SUEÑO, DIETA	2	2	2	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	90	4
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	108	5	

1	EJERCICIO, DIETA, CONTROLES MÉDICOS	2	2	0	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	2	88	4			
1	EJERCICIO, DIETA	2	1	2	0	2	1	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	1	0	2	2	2	2	1	0	1	2	2	0	88	4		
2	EJERCICIO	1	2	0	0	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	0	1	2	1	1	1	2	2	2	2	84	3		
1	EJERCICIO, DIETA	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	0	1	0	2	1	1	0	2	2	1	2	74	3		
1	EJERCICIO, DIETA, AGUA, NO HABITOS NOCIVOS	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	0	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	98	4		
1	EJERCICIO, DIETA	1	1	0	0	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	46	1		
1	EJERCICIO	1	2	0	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	2	2	68	2
1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	2	2	2	92	4		
3	SUEÑO	2	1	2	0	1	1	0	0	0	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	76	3		
1	EJERCICIO, DIETA	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	80	3		
1	SUEÑO, AGUA	2	2	0	0	0	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	2	54	2		
1	EJERCICIO	1	1	1	1	2	0	0	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	2	2	2	74	3		
1	DIETA, EJERCICIO, EVITAR HABITOS NOCIVOS	2	1	1	1	2	1	1	1	0	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	88	4		

1	EJERCICIO, DIETA	2	2	1	1	1	0	1	2	0	2	2	0	2	2	1	2	2	2	1	0	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	76	3	
1	EJERCICIO, DIETA, NO HABITOS NOCIVOS	2	2	0	2	1	0	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	2	2	1	78	3	
1	DIETA, EJERCICIO, AGUA	1	2	1	1	2	0	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	0	1	2	1	0	1	0	2	1	2	1	68	2	
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	0	0	1	0	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	74	3	
1	DIETA, EJERCICIO, NO AUTOMEDICAR	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	96	4	
2	EJERCICIO	2	2	0	2	1	1	0	0	1	2	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	2	2	2	2	76	3	
1	EJERCICIO, DIETA, SALUD MENTAL	1	2	1	2	0	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	0	1	0	1	0	2	1	1	0	1	0	1	1	1	1	68	2	
1	EJERCICIO	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	106	5
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	0	2	0	1	2	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2	2	74	3	
1	DIETA, EJERCICIO	1	1	0	0	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	76	3	
2	DIETA	1	1	1	0	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	0	80	3	
1	DIETA	0	2	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	0	1	2	1	2	1	76	3		
1	SUEÑO, EJERCICIO	2	2	1	1	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	84	3		

1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO, NO HABITOS NOCIVOS, AGUA	2	2	2	0	2	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	2	78	3
1	EJERCICIO, AGUA	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	98	4
1	DIETA	2	2	1	1	2	0	1	1	0	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	0	1	2	1	1	76	3	
1	EJERCICIO, DIETA, NO HABITOS NOCIVOS	2	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	94	4
2	EJERCICIO, DIETA, SALUD MENTAL, SALUD SOCIAL	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	2	60	2
1	EJERCICIO, AGUA, SALUD MENTAL	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	2	1	2	2	2	1	0	1	2	0	0	1	1	2	2	0	1	2	2	2	2	78	3
1	SUEÑO, DIETA	2	2	2	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	90	4	
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	108	5	
1	EJERCICIO, DIETA, CONTROLES MÉDICOS	2	2	0	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	0	1	2	2	1	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	88	4	

2	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	0	2	2	2	72	2				
2	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	94	4		
1	SUEÑO	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	98	4			
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	1	1	2	1	1	1	2	2	1	82	3			
1	DIETA, EJERCICIO	1	2	2	0	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	0	1	0	0	2	2	78	3	
1	EJERCICIO	1	1	0	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	2	1	66	2
2	EJERCICIO, DIETA, SALUD SOCIAL, HIGIENE	1	1	0	0	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	0	0	1	2	2	2	1	74	3	
1	EJERCICIO, DIETA, NO HABITOS NOCIVOS, CONTROL MÉDICO	1	2	0	2	1	0	0	2	0	0	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	0	2	2	1	1	66	2
1	DIETA, EJERCICIO	1	1	0	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2	78	3
1	SUEÑO	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	64	2
1	DIETA	1	2	0	1	2	2	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	78	3		

1	DIETA, SUEÑO	1	2	0	2	2	1	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	92	4	
1	EJERCICIO, DIETA, AGUA	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	0	1	1	2	1	1	0	2	2	1	1	86	4	
2	DIETA, EJERCICIO, NO ALCOHOL	2	2	0	1	0	2	1	0	0	1	1	2	0	2	1	1	0	1	1	2	0	1	0	0	1	2	2	1	0	2	58	2	
2	DIETA, EJERCICIOS, AGUA	1	1	0	0	1	1	1	0	0	2	2	1	2	1	2	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	54	2	
1	SUEÑO, DIETA	2	1	0	1	2	1	0	2	0	2	1	0	2	1	2	0	1	1	1	1	1	2	2	1	1	0	0	1	1	2	64	2	
1	DIETA, EJERCICIO, SALUD MENTAL	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	0	1	2	2	1	1	1	0	2	1	2	92	4	
1	DIETA, AGUA	0	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	1	0	58	2	
2	EJERCICIO	2	2	2	1	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	0	2	2	2	2	102	4	
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	0	2	0	2	1	1	1	2	1	2	0	2	1	1	2	2	2	1	2	0	1	2	1	1	78	3	
1	EJERCICIO	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	0	2	1	1	86	4
1	DIETA, AGUA	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	0	2	2	2	74	3	
1	SUEÑO	1	1	1	0	1	0	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	2	2	2	84	3	
1	SUEÑO	1	1	1	0	1	0	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	2	2	2	84	3	
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	0	2	0	1	2	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	0	0	1	2	2	74	3	
1	SUEÑO, EJERCICIO	2	2	1	1	1	1	1	2	0	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	84	3	
1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO, NO HABITOS NOCIVOS, AGUA	2	2	2	0	2	0	1	2	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	0	1	2	2	78	3	

1	EJERCICIO, DIETA, AGUA, NO HABITOS NOCIVOS	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	0	2	1	2	1	2	0	1	2	2	2	2	98	4
1	EJERCICIO, DIETA	1	1	0	0	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	2	46	1	
1	EJERCICIO	1	2	0	1	2	0	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	2	2	1	68	2	
1	DIETA, EJERCICIO, SUEÑO	1	2	0	0	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	2	2	2	92	4	
3	SUEÑO	2	1	2	0	1	1	0	0	0	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	76	3	
1	EJERCICIO, DIETA	2	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	2	1	1	80	3	
1	SUEÑO, AGUA	2	2	0	0	0	0	0	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	2	1	2	54	2	
2	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	72	2
2	DIETA, EJERCICIO	2	2	0	0	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	94	4	
1	SUEÑO	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	1	98	4
1	DIETA, EJERCICIO	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	0	1	1	2	1	1	0	1	1	1	2	2	1	82	3	
1	DIETA, EJERCICIO	1	2	2	0	2	1	1	2	0	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	0	1	0	0	2	2	2	78	3	
1	EJERCICIO	1	1	0	0	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	2	1	66	2	
2	EJERCICIO, DIETA, SALUD SOCIAL, HIGIENE	1	1	0	0	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	0	0	0	1	2	2	2	1	74	3	

1	EJERCICIO, DIETA, NO HABITOS NOCIVOS, CONTROL MÉDICO	1	2	0	2	1	0	0	2	0	0	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	1	0	2	2	1	1	66	2
1	DIETA, EJERCICIO	1	1	0	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	2	2	2	78	3
1	SUEÑO	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	64	2
1	DIETA	1	2	0	1	2	2	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	2	2	2	78	3	
2	DIETA, EJERCICIO, NO ALCOHOL	2	2	0	1	0	2	1	0	0	1	1	2	0	2	1	1	0	1	1	2	0	1	0	0	1	2	2	1	0	2	58	2
1	DIETA, SUEÑO	1	2	0	2	2	1	1	2	0	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	1	2	92	4