INVESTIGACIÓN ORIGINAL

DOI: http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.55786

Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Bogotá D.C., 2010-2011

Lifestyle of students admitted to a Nutrition and Dietetics program. Bogotá D.C., 2010-2011

Recibido: 17/02/2016. **Aceptado**: 18/10/2016.

Fabiola Becerra-Bulla[1] • **Melier Vargas-Zarate**[1]

[1] Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá - Facultad de Medicina - Departamento de Nutrición Humana - Bogotá D.C. - Colombia.

Correspondencia: Melier Vargas-Zarate. Departamento de Nutrición Humana, Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia. Carrera 30 No. 45-03, edificio 471. Teléfono:+571 3165000, ext.: 15108. Bogotá D.C. Colombia. Correo electrónico: mevargasz@unal.edu.co.

| Resumen |

Introducción. Diferentes estudios evidencian que el ingreso a la universidad es una etapa en la que el estilo de vida de las personas se convierte en un factor de riesgo para la salud.

Objetivo. Identificar los estilos de vida de los estudiantes admitidos a un programa de pregrado de nutrición y dietética.

Materiales y métodos. Estudio observacional, descriptivo y transversal en el que mediante encuesta validada se indagó sobre consumo de bebidas alcohólicas, hábito de fumar, horas de sueño y autopercepción de estrés.

Resultados. Participaron 70 estudiantes: 79% mujeres y 21% hombres. Más de la mitad tenía 16-18 años. 56% de los estudiantes dormía 4-6 horas sin diferencias significativas entre géneros. La percepción de estrés fue negativa en el 60% de los hombres y 64% de las mujeres. Más de la mitad (64%) de los estudiantes no ingería bebidas alcohólicas antes de ingresar a la universidad y solo 5% manifestó fumar.

Conclusiones. El ámbito universitario puede considerarse un factor de riesgo para la adquisición de estilos de vida inadecuados que pueden afectar la salud y calidad de vida de los estudiantes.

Palabras clave: Estudiantes; Consumo de alcohol en la universidad; Estrés psicológico; Uso de tabaco; Sueño (DeCS).

Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. Estilos de vida de estudiantes admitidos a un programa de nutrición y dietética. Bogotá D.C., 2010-2011. Rev. Fac. Med. 2017;65(2):233-7. Spanish. doi: http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.55786.

| Abstract |

Introduction: Several studies show that starting a university program is a defining moment in which the lifestyle of students becomes a risk factor for health.

Objective: To identify the lifestyles of students admitted to a Nutrition and Dietetics undergraduate program.

Materials and methods: Observational, descriptive and cross-sectional study in which a validated survey on alcohol consumption, smoking habits, sleep patterns and self-perception of stress was applied to students.

Results: 70 students participated in the study (79% women; 21% men). Over 50% of students were aged between 16 and 18 years. 56% of students slept 4-6 hours without significant differences regarding sex. The perception of stress was negative in 60% of men and in 64% of women. More than half of the sample (64%) did not consume alcohol before enrolling in the university, and only 5% reported smoking.

Conclusions: The university environment can be considered as a risk factor for the acquisition of inadequate lifestyles that can affect the health and quality of life of the students.

Keywords: Students; Alcohol Drinking in College; Stress, Psychological; Tobacco Use; Sleep (MeSH)

Becerra-Bulla F, Vargas-Zarate M. [Lifestyle of students admitted to a Nutrition and Dietetics program. Bogotá D.C., 2010-2011]. Rev. Fac. Med. 2017;65(2): 233-7. Spanish. doi: http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v65n2.55786.

Introducción

El concepto de estilo de vida no es reciente, por el contrario, ha sido abordado desde diferentes perspectivas como la epidemiología, la antropología, la sociología, el psicoanálisis y el paradigma biomédico (1). La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo ha definido como "una forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre las características personales individuales, las interacciones sociales y las condiciones de vida socioeconómicas y ambientales" (2, p27). Según los determinantes sociales de la salud, el estilo de vida es uno de los mayores condicionantes del estado de salud de una población, ya que la adopción de un buen estilo de vida puede disminuir la mortalidad hasta en un 43% (1).

El presente artículo muestra los resultados de un estudio sobre los estilos de vida de estudiantes universitarios, el cual buscó describir

prácticas como el consumo de alcohol, la percepción de estrés, el hábito de fumar y las horas de sueño, factores que pueden influir de forma positiva o negativa sobre la condición de salud.

El Estudio Nacional del Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2013 señala que respecto a la edad, el mayor consumo de alcohol se presenta en los jóvenes de 18 a 24 años (49.2%) y la menor tasa se observa en los adolescentes de 12 a 17 años (19.3%) (3).

La investigación realizada por Quinceno & Vinaccia (4) afirma que los adolescentes hombres presentan mejores niveles de calidad de vida y fortalezas personales que las adolescentes mujeres, en quienes se hallaron niveles más altos de emociones negativas. Por su parte, el matoneo fue más alto en los hombres de estrato bajo (4).

El estrés es considerado un factor epidemiológico capaz de generar diversas enfermedades. En el mundo "uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tiene algún problema de salud mental de este tipo" (5, p78). Algunos estudios han evidenciado que el estrés en los estudiantes universitarios es mayor durante los primeros semestres y en el período previo a exámenes (6). Asimismo, un estudio sobre salud mental en Colombia señala que la prevalencia de depresión es mayor en mujeres que en hombres (7).

El sueño en los adolescentes puede verse afectado por factores fisiológicos, hormonales y, muchas veces, culturales, como la alta carga académica en este período de su vida (8). Quevedo-Blasco (9) afirma que existe una relación directamente proporcional entre el rendimiento académico y la calidad del sueño.

El cigarrillo es considerado como una sustancia psicoactiva —en razón de la nicotina, su componente principal— que produce tolerancia y dependencia física diez veces más que las drogas ilegales como la cocaína (10). Martínez *et al.* (11) reportaron que la prevalencia de consumo diario de cigarrillo en adultos jóvenes de 18 a 25 años en Pamplona, Norte de Santander, fue de 5.4% y el consumo esporádico fue del 13%. Cerca del 54% de los participantes eran de sexo masculino (11).

Con su propósito de formar sujetos integrales, las instituciones de educación superior desempeñan un rol importante en la promoción de conocimientos, conductas y actitudes que favorecen el desarrollo de cada individuo desde una perspectiva que integra sus dimensiones biológica y psicosocial. Teniendo en cuenta que los individuos permanecen varios años en estas instituciones educativas, es necesario conocer sus estilos de vida con el fin de proponer estrategias encaminadas a fomentar la adquisición de comportamientos y conductas que favorezcan su desarrollo humano y calidad de vida.

El Grupo de Investigación de Nutrición Humana y su línea de Promoción de la Salud perteneciente al Departamento de Nutrición Humana de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Colombia - Sede Bogotá, realizó la presente investigación con el propósito de determinar algunos estilos de vida de los estudiantes admitidos al programa de pregrado de Nutrición y Dietética durante el segundo semestre de 2010 y el primero de 2011. Esto con el fin de establecer una línea base que permita realizar un seguimiento a los estilos de vida de los estudiantes durante su permanencia en la universidad.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

El estudio fue de carácter observacional dado que su objetivo fue observar y registrar acontecimientos sin intervenir en el curso natural de estos, de carácter transversal en tanto se realizó en un momento específico del tiempo y de carácter descriptivo porque se buscó describir y registrar lo observado: el comportamiento de una o más variables en un grupo de sujetos durante un período de tiempo (12).

Definición de la población y muestra del estudio

El universo de la investigación estuvo constituido por los estudiantes que ingresaron a primer semestre en la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia durante el segundo semestre de 2010 y primer semestre de 2011. La población incluyó los estudiantes admitidos durante el mismo período al programa de pregrado de Nutrición y Dietética. El muestreo fue no probabilístico accidental y participaron todos los estudiantes que asistieron a la semana de inducción programada por la facultad (13). Se tuvo como criterio de inclusión haber ingresado a la carrera de Nutrición y Dietética durante el segundo semestre de 2010 o primero de 2011. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes.

Instrumentos y métodos

Tras diligenciar el consentimiento informado, los estudiantes que asistieron a la semana de inducción respondieron una encuesta diseñada por las autoras y validada a través de una prueba piloto.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos se usaron los programas Epi Info 2002 y Microsoft Excel 2010. Las variables analizadas fueron: número de horas de sueño, autopercepción de estrés, consumo de bebidas alcohólicas y frecuencia, y hábito de fumar y frecuencia.

Resultados

Caracterización general

En el estudio participaron 70 estudiantes, de los cuales 79% eran mujeres y 21% hombres. Más de la mitad tenía entre 16 y 18 años. El 54% de los estudiantes manifestó que viviría con sus padres y hermanos durante su proceso de formación universitaria, mientras que el 13% viviría solo con la madre y el 7% con otros familiares.

El 91% de los estudiantes pertenecía a los estratos 2 y 3. Ante la pregunta sobre dependencia económica, el 65% de los estudiantes respondió que dependería de sus padres, el 21% solo de la madre y el 14% de recursos propios y de su pareja o cónyuge.

Cerca del 20% de los estudiantes trabajaba antes de su ingreso a la universidad. La mitad de ellos lo hacía de tiempo completo y los demás trabajaban de manera parcial (fin de semana) o solo en tiempo de vacaciones.

Estilos de vida

Patrón de sueño

Más de la mitad de los estudiantes encuestados (56%) afirmó que dormía 4-6 horas y no se encontraron diferencias significativas por género. Según la edad, se evidenció que más de la mitad de las mujeres menores de 18 años dormía en promedio 4-6 horas (58%) y las mayores de 18 años dormían en promedio 7 horas o más (53%). Por el contrario, la mayoría de los hombres menores (55%) y mayores (60%) de 18 años dormían 4-6 horas (Tabla 1). Al relacionar las horas de sueño con la actividad laboral por género, se encontró que la mayoría de los hombres y las mujeres que trabajaban dormía 4-6 horas.

Tabla 1. Horas de sueño según edad y género de la muestra estudiada.

Horas	Edad y sexo								Total	
	≤18 años				>18 años					
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
≥7 horas	16	42	3	43	9	53	3	38	31	44
4-6 horas	22	58	4	57	8	47	5	62	39	56
Total	38	100	7	100	17	100	8	100	70	100

Fuente: Elaboración propia.

Estrés

La percepción de estrés fue negativa en el 60% de los hombres y el 64% de las mujeres. Según la edad, la percepción de estrés fue mayor en las mujeres menores de 18 años (39%) y en los hombres mayores de 18 años (50%) (Tabla 2). El nivel de estrés referido por hombres y mujeres fue de nivel bajo y medio (46%).

Tabla 2. Percepción de estrés según edad y género de la muestra estudiada.

Percepción de estrés	Edad y sexo								Total	
	≤18 años				>18 años					
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sí	15	39	2	29	5	29	4	50	26	37
No	23	61	5	71	12	71	4	50	44	63
Total	38	100	7	100	17	100	8	100	70	100

Fuente: Elaboración propia.

Consumo de bebidas alcohólicas

Más de la mitad (64%) de los estudiantes manifestaron no ingerir bebidas alcohólicas antes de ingresar a la universidad. No hubo diferencias entre las mujeres menores y mayores de 18 años, ya que el 63% y el 65% de ellas, respectivamente, no ingerían bebidas alcohólicas. En los hombres, 2 de 7 menores de 18 años y 3 de 8 mayores de 18 años manifestaron consumir este tipo de bebidas (Tabla 3).

Tabla 3. Consumo de bebidas alcohólicas según edad y género de la muestra estudiada

Consumo de bebidas alcohólicas	Edad y sexo								Total	
	≤18 años				>18 años					
	Mujeres		Hombres		Mujeres		Hombres			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Sí	14	37	2	29	6	35	3	38	25	36
No	24	63	5	71	11	65	5	62	45	64
Total	38	100	7	100	17	100	8	100	70	100

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la frecuencia, más de la mitad de los estudiantes (60%) señaló que consumía bebidas alcohólicas de manera ocasional y solo el 8% lo hacía una vez por semana. Este último porcentaje correspondió a dos mujeres mayores de 18 años. No se registraron hombres con esta frecuencia de consumo.

Hábito de fumar

De los 70 estudiantes que participaron en el estudio, solo cinco manifestaron fumar: tres mujeres menores de 18 años y un hombre y una mujer mayores de esta edad. Las tres menores fumaban con una frecuencia semanal o quincenal, mientras que los dos mayores lo hacían con una frecuencia diaria.

Discusión

Se encontró que los admitidos a la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Colombia dormían en promedio 4-6 horas, y este número de horas de sueño fue más frecuente entre quienes trabajaban. Llama la atención que los sujetos duerman tan pocas horas antes de su ingreso a la universidad; es posible que tras iniciar sus estudios ese número se mantenga o incluso disminuya y esto afecte su rendimiento y estado de salud. Es de resaltar que el número de horas de sueño hallado en el presente estudio es mucho menor que el promedio de 8.4 horas reportado en diferentes investigaciones (14).

No se encontraron diferencias significativas por género. Esto coincide con lo observado por Carmona & Figueiredo (15) en estudiantes de enfermería que trabajaban: aunque los hombres presentaron una mayor duración del sueño (6 horas y 43 minutos) en comparación con las mujeres (6 horas y 16 minutos), la diferencia no fue significativa (15). Al igual que en el estudio de Becerra *et al.* (16), en el presente estudio se evidenció que los estudiantes que trabajaban dormían en promedio menos horas al día.

En cuanto al estrés percibido, llama la atención que solo 4 de cada 10 estudiantes, tanto hombres como mujeres, percibieron estar estresados. Esta percepción fue más común en las mujeres menores de 18 años y en los hombres mayores de esta edad. Esto constituye un buen comienzo académico para los estudiantes, ya que tener un bajo nivel de estrés les permitirá iniciar su semestre académico con buena disposición desde el punto de vista psicológico.

Asimismo, es importante resaltar que los estudiantes que percibían estrés refirieron un nivel bajo y medio. Esto difiere de los resultados hallados por González-Olaya *et al.* (17) en estudiantes de primer semestre de Medicina, el 21% de los cuales percibió un nivel de estrés alto. Al comparar los estudiantes de Medicina con los de Nutrición y Dietética en el momento de su ingreso a la vida universitaria, llama la atención que el nivel de estrés percibido es mayor en los de Nutrición y Dietética (37%) que en los de Medicina (24.6%) (16). Lo anterior puede deberse a diferentes condiciones de tipo socioeconómico.

La mayoría de los estudiantes universitarios se encuentra en la etapa de la adolescencia tardía, período en el que tienden a surgir problemas de salud mental como trastornos del estado de ánimo y ansiedad. Además, entre la adolescencia y la juventud ocurre una mayor demanda de ajustes personales y sociales que aumentan el riesgo de trastornos emocionales por estrés. En los estudiantes universitarios, el riesgo de presentar cuadros psicopatológicos se relaciona con altos grados de exigencia, competitividad y expectativas que aumentan el estrés e impactan de forma negativa su estado de salud (18).

Determinar el nivel de estrés antes y durante la vida universitaria de los estudiantes es un factor importante de promoción de la salud, dada la relación estrecha que existe entre la tríada depresión, ansiedad

y estrés (19). Algunos autores afirman que los estudiantes de primer año reportan mayores índices de estrés —dada la falta de tiempo para cumplir con sus deberes y la sobrecarga académica— y que estos índices pueden disminuir con el paso del tiempo (18,20).

Por otro lado, considerando que la población evaluada estaba compuesta por adolescentes y adultos jóvenes, los resultados muestran una prevalencia importante de consumo de bebidas alcohólicas. Esto indica un estilo de vida poco saludable dadas las implicaciones que este hábito tiene sobre la salud física y mental de los individuos. Sin embargo, estos hallazgos fueron inferiores a los de otros estudios como el realizado en la Universidad Pontificia Javeriana de Cali, en el que se reportó un consumo de bebidas alcohólicas de dos veces por semana en el 55% de los estudiantes (21).

Asimismo, el estudio de Pérez & Scoppetta (22) reveló resultados alarmantes en adolescentes colombianos: el 90% de los jóvenes había consumido alcohol y cerca del 70% lo había hecho en el último año. Aunque en el presente estudio no se indagó sobre la edad de inicio de consumo de estas bebidas, Perez & Scoppetta (22) encontraron que los hombres iniciaban el consumo a los 10 años y las mujeres a los 11 años. El estudio de Becerra *et al.* (16) en estudiantes que ingresaban a la carrera de Medicina mostró resultados similares a los del presente estudio: el 61% de los estudiantes no consumía bebidas alcohólicas antes de ingresar a la universidad; además, 5-6% de los hombres consumía estas bebidas una vez por semana (16).

Leignadier *et al.* (23) reportaron que el 47.5% de los hombres y el 64% de las mujeres manifestaron ingerir bebidas alcohólicas pocas veces o nunca. Cerca del 9% de las mujeres y el 16% de los hombres manifestaron tomar bebidas alcohólicas con frecuencia o casi siempre, cifras mayores a las halladas en el presente estudio (23). En una universidad de Montería, Colombia, se encontró la misma prevalencia de consumo de alcohol que en el presente estudio (36%), aunque en tal caso el consumo era frecuente (24).

Los hallazgos reportados por los diferentes estudios corroboran la gravedad del problema de consumo de alcohol en poblaciones jóvenes. Es necesario que las autoridades competentes implementen planes, programas, proyectos y estrategias que promuevan mejores estilos de vida en esta población para mejorar así su calidad de vida y prevenir enfermedades relacionadas con el consumo alcohol en etapas posteriores.

En cuanto al hábito de fumar, la prevalencia hallada no se considera alta. Sin embargo, es necesario tener en cuenta que la encuesta se refería a este hábito antes del ingreso a la universidad y que el entorno universitario puede influir para que otros estudiantes lo adquieran en esta etapa de sus vidas.

Los estudiantes de medicina analizados por Becerra *et al.* (16) presentaron un porcentaje de consumo de cigarrillo un poco más elevado (11%) que los participantes de este estudio (7%), siendo este hábito mayor en los hombres que en las mujeres (16). En contraste, en jóvenes universitarios de Panamá se reportó una prevalencia importante de este hábito tanto en hombres (30%) como en mujeres (20%). Debido a este consumo excesivo, surgió la necesidad de restringir el área de fumar (espacios abiertos limitados) (23). Asimismo, el estudio realizado en la Universidad Pontificia Javeriana de Cali reportó que cerca del 52% de los estudiantes fumaba y que muy pocos eran no fumadores (16.8%) prohibían el consumo en su presencia. Así, esta práctica se constituyó en un factor de riesgo para la salud (21).

Aunque el hábito de fumar registrado en el presente estudio no fue alto, es necesario plantear medidas que eviten su aumento y promuevan estilos de vida saludables. Esto contribuirá a prevenir enfermedades crónicas propias de la edad adulta que se presentan en etapas cada vez más tempranas, casi siempre, por la adopción de estilos de vida poco saludables.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados del presente estudio, es posible concluir que los estudiantes de la muestra estudiada ingresaron a la vida universitaria con algunos estilos de vida inadecuados como la baja cantidad de horas de sueño, en especial de quienes trabajaban, y el consumo de bebidas alcohólicas. Aunque el estrés y el hábito de fumar no fueron altos en esta población, es importante tener en cuenta que el ámbito universitario puede considerarse un factor de riesgo para estas dos variables, que puede afectar la salud y calidad de vida de los estudiantes. En consecuencia, es necesario realizar un seguimiento a estos estilos de vida en la población universitaria con el fin de determinar si existen cambios durante su paso por la universidad y, de este modo, proponer medidas de acción que, según estos resultados, deben implementarse desde el momento de su ingreso. Esta investigación tiene las limitaciones propias de todo estudio transversal: no permite establecer causalidad entre las variables estudiadas.

Conflicto de intereses

Ninguno declarado por los autores.

Financiación

Ninguna declarada por los autores.

Agradecimientos

A Ingrid Marcela Ruiz Cetina y Sorany Vera Barrios, por recolectar la información del presente estudio como parte de su trabajo de grado para optar al título de Nutricionista Dietista.

Referencias

1. **Bennassar-Veny M.** Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: la universidad como entorno promotor de la salud. [Tesis doctoral]. Palma: Universitat de les Illes Balears; 2012 [cited 2015 Nov 4]. Available from:https://goo.gl/gHeD7l.
2. Organización Mundial de la Salud. Promoción de la Salud Glosario. Ginebra: OMS; 1998.
3. Colombia. Ministerio de Justicia y del Derecho, Observatorio de Drogas de Colombia, Ministerio de Salud y Protección Social. Estudio Nacional de Consumo de Sustancias Psicoactivas en Colombia 2013. Informe final. Bogotá D.C.: MinJusticia; 2014 [cited 2015 Dec 3]. Available from: https://goo.gl/zHAifm.
4. **Quinceno JM, Vinaccia S.** Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *Rev Int Psicol Ter Psicol.* 2014;14(2):155-70.
5. **Caldera JF, Pulido BE, Martínez MG.** Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Rev Educ Desa*.2007;(4)7:77-82.
6. **Martín IM.** Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología.* 2007;25(1):87-99.
7. **Posada-Villa JA, Aguilar S, Magaña C, Gómez LC.** Prevalencia de los trastornos mentales y uso de servicios: resultados preliminares del Estudio Nacional de Salud Mental. Colombia, 2003. *Rev. Colomb. psiquiatr.*2004;33(3):241-62.
8. **Talero C, Duran F, Pérez I.** Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Rev. Cienc. Salud.* 2013;11(3):333-48.

9. **Quevedo-Blasco VJ.** Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *Int J Clin Health Psychol.* 2011;11(1):49-65.

10. **Soto Mas F, Villalbi JR, BalcázarH, Valderrama-Alberola J.** La iniciación al tabaquismo: aportaciones de la epidemiología, el laboratorio y las ciencias del comportamiento. *An Esp Pediatr.* 2002;57(4):327-33.

11. **Martínez J, Perez JL, Bucheli LM, Manrique LM, Cruz RE, Rojas Z, *et al.*** Prevalencia y factores de riesgo del consumo de cigarrillo para estudiantes universitarios entre 18 a 25 años durante el primer semestre académico del año 2013. *MedUNAB.* 2013;16(1):13-18.

12. **Manterola C, Otzen T.** Estudios observacionales. Los diseños utilizados con mayor frecuencia en investigación clínica. *Int. J. Morphol.* 2014;32(2):634-45.

13. **Icart MT, Fuentelsaz C, Pulpón A.** Elaboración y presentación de un proyecto de investigación y una tesis. Barcelona: Universitat de Barcelona; 2006.

14. **Trujillo Lora JC, Iglesias Pinedo W**. Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: el caso de la Universidad del Atlántico. *Semest. Econ.* 2010;13(27):99-116.

15. **Carmona M, Figueiredo L.** Sleep patterns and fatigue of nursing students who work. *Rev. esc. enferm.* USP. 2012;46(5):1176-81.

16. **Becerra-BullaF, Pinzón-Villate G, Vargas-Zárate M, Vera-Barrios S, Ruíz-Cetina M.** Estilos de vida de estudiantes universitarios admitidos al pregrado de la carrera de medicina. Bogotá 2010-2011. *Rev. Fac. Med.* 2014;62(Supl. 1):S51-6.

17. **González-Olaya H, Delgado-Rico H, Escobar-Sánchez M, Cárdenas-Angelone ME.** Asociación entre el estrés, el riesgo de depresión y el rendimiento académico en estudiantes de los primeros semestres de un programa colombiano de medicina. *FEM.* 2014;17(1):47-54.

18. **Antúnez Z, Vinet E.** Problemas de salud mental en estudiantes de una universidad regional chilena. *Rev. méd. Chile.* 2013;141(2):209-16.

19. **Gutiérrez JA, Montoya LP, Toro BE, Briñón MA, Rosas E, Salazar LE.** Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina.* 2010;24(1):7-17.

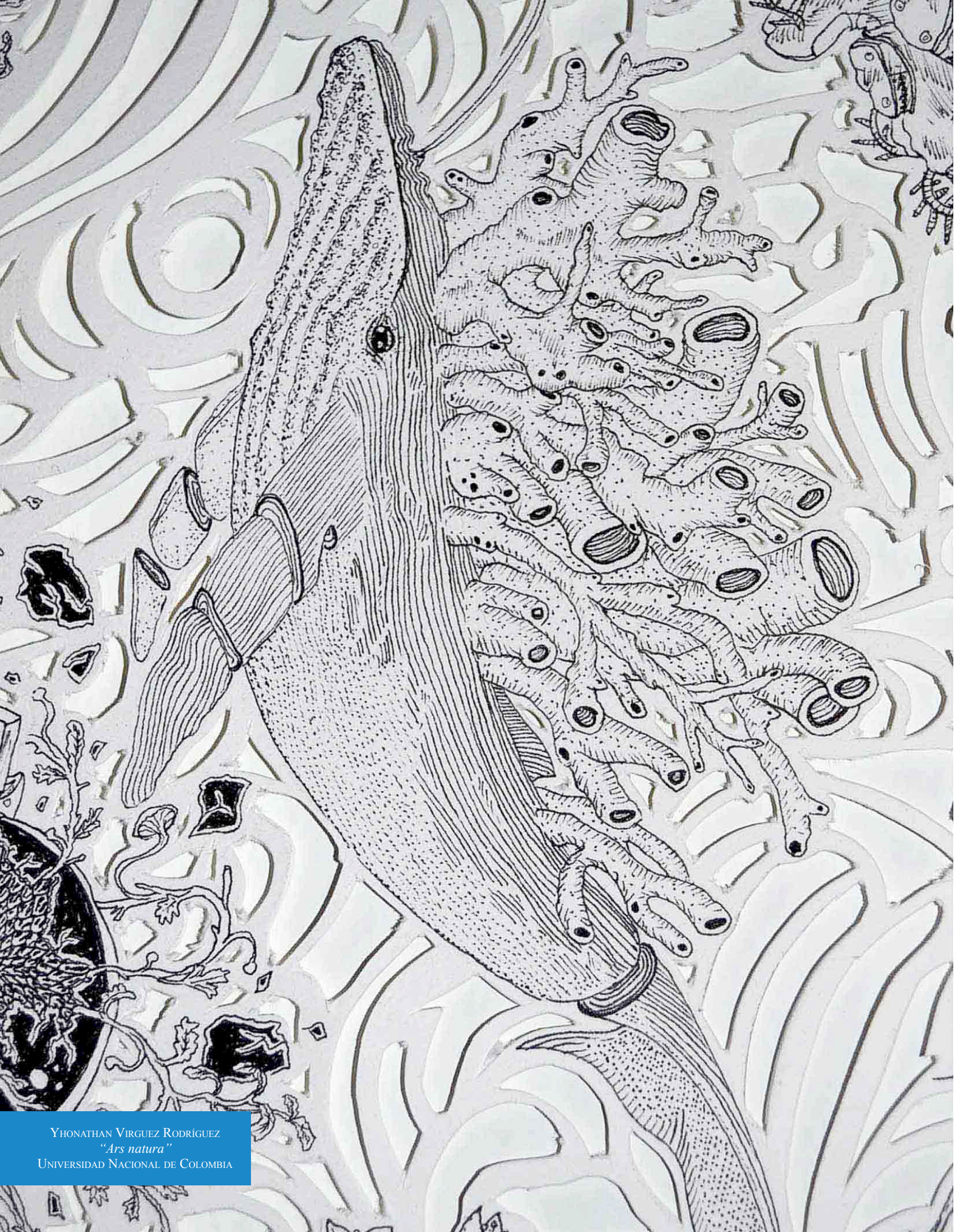
20. **Bedoya S, Perea M, Ormeño R.** Evaluación de niveles, situaciones generadoras y manifestaciones de estrés académico en alumnos de tercer y cuarto año de una Facultad de Estomatología. *Rev Estomatol Herediana.* 2006;16(1):15-20.

21. **Salazar I, Arrivillaga M.** El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Rev. col. psicol.* 2004;(13):74-89.

22. **Pérez A, Scoppetta O.** Consumo de alcohol en menores de 18 años en Colombia: 2008 un estudio con jóvenes escolarizados de 12 a 17 años en 7 capitales de departamento y 2 municipios pequeños. Bogotá: Corporación Nuevos Rumbos; 2009.

23. **Leignadier J, Valderrama G, Vergara I.** Estilos de vida saludable y sentido de vida, en estudiantes universitarios. Panamá: Universidad Católica Santa María La Antigua; 2004 [cited 2016 Feb 4]. Available from: https://goo.gl/tqVdf9.

24. **Muñóz M, Uribe A.** Estilos de vida en estudiantes universitarios. *Psicogente.* 2013;16(30):356-67.



Yhonathan Virguez Rodríguez
"Ars natura"
Universidad Nacional de Colombia