

Alimentación como dimensión del Estilo de Vida y Consumo de Alcohol en Jóvenes de Guanajuato

Lifestyle and alcohol consumption in young people from Guanajuato

José Manuel Herrera Paredes¹ Clara Teresita Morales Álvarez¹ Jesús Iván Mosqueda García² Juan Eduardo Duarte Pérez³ Yazmin Noria Campos³ Edgar Alejandro Sánchez León³

¹Profesor del Departamento de Enfermería y Obstetricia. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya – Salvatierra

mherrera@ugto.mx¹, tmorales@ugto.mx¹

²Estudiante de Licenciatura en Psicología Clínica. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya – Salvatierra

ji.mosquedagarcia@ugto.mx²

³Estudiante de Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías. Universidad de Guanajuato, Campus Celaya – Salvatierra

je.duarteper@ugto.mx³, y.noriacampos@ugto.mx³, ea.sanchezleon@ugto.mx³

Resumen

El estilo de vida puede estudiarse desde diferentes perspectivas, aunque cuenta con varias definiciones puede entenderse como la serie de comportamientos y patrones de conducta, mismos que son aprendidos y pueden ser modificados en tenor de los intereses personales. Estos cambios pueden llevar a desarrollar hábitos saludables o no saludables. **Objetivo:** Describir la alimentación como dimensión del estilo de vida y consumo de alcohol en jóvenes de Guanajuato. **Material y métodos:** Estudio transversal, descriptivo aplicado a n= 317 estudiantes universitarios consumidores de alcohol. Se aplicó el test de Audit ($\alpha = 0.83$) y la dimensión de alimentación de la Escala de Estilo de Vida Promotor de la Salud-II ($\alpha = 0.79$). El estudio se apejó a consideraciones éticas y legales. **Resultados:** El inicio del consumo de alcohol oscila entre los 14 y 16 años, el 84% de los jóvenes consumen alcohol entre 2 o más veces al mes; 66% cuenta con un estilo de vida no saludable. Más del 55% de los jóvenes presentan mayor afectación en la dimensión de alimentación. El 78.2% tenían hábitos alimenticios parcialmente inadecuados **Conclusión:** El consumo de alcohol está presente en la sociedad, por lo que su apego a los hábitos de vida puede verse arraigado desde el seno familiar. Las bebidas alcohólicas, consideradas como una sustancia psicoactiva trae consigo consecuencias para la salud de la persona y la sociedad. Es necesario desarrollar intervenciones específicas que interactuen con cada una de las dimensiones y los comportamientos del estilo de vida en los jóvenes.

Palabras clave: estilo de vida; alcohol; consumo de alcohol; universitarios.

Introducción

La población después de la pandemia reestableció sus actividades de la vida diaria, después de estar en confinamiento se regresa a la presencialidad; sin embargo, en los universitarios la asistencia a clases y el cumplimiento de las actividades académicas, exige una readaptación en el estilo de vida. Por otro lado, se ha observado que el tiempo que se pasa en la universidad, el número de actividades académicas, los costos de los alimentos y los recesos limitados entre clases pueden influir en un estilo de vida insano.

La literatura ha reportado que alta prevalencia de los universitarios pueden llegar a omitir comidas o sustituir las comidas saludables por comida chatarra alta en grasas y azúcares que suele ser mucho más barata y rápida de comer, para de alguna forma solo calmar el hambre por unas horas.¹

Los estudiantes universitarios no le toman la importancia a una alimentación correcta, debido a que les dan mayor peso a sus actividades académicas haciendo que no exista un equilibrio entre sus hábitos alimenticios y la escuela. La sobre carga escolar en los estudiantes universitarios influye para que dejen de lado su correcta alimentación, por lo que se asume a un ejercicio de estilo de vida no saludable.

Por lo anterior, se suele presentar diferentes modificaciones físicas y fisiológicas en los estudiantes, dentro de esto se puede encontrar: la falta de actividad física, alteración en el sueño, mala alimentación entre otros aspectos. La vida universitaria conlleva al propio estudiante a diferentes cambios, esta es una etapa que hace que se adapten a cambios bruscos afectándose especialmente en la alimentación.

Los problemas de alimentación se basan en malos hábitos que llevan a la hora de comer, ya sea por exceso, falta, mala calidad u horarios inadecuados en las comidas. Una mala alimentación es capaz de permear en todos los aspectos de vida de cualquier persona. La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que diez de los mayores riesgos para la salud se relacionan de forma directa con la alimentación.¹

Al respecto, México es considerado a nivel mundial como uno de los países con altos índices de sobrepeso y obesidad. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2018) reportó que 35 % de los adolescentes presentaban sobrepeso y obesidad, siendo la prevalencia para el sexo femenino de 35.8 % y de 34.1 % para el masculino. Dentro del rango de los 20 a 29 años, edades en donde se agrupan la mayoría de los universitarios, se encontró que las mujeres presentan 33 % en sobrepeso.²

Cervera F, y colaboradores realizaron un estudio en Madrid donde establecen que diversos factores pueden influir de cierta forma en el estilo de hábitos alimenticios, nos da a conocer como la población universitaria tiene cierta vulnerabilidad al evitar comidas ya sea por el sometimiento a dietas u otro tipo de técnicas alimentarias novedosas, así como también a abusar en el consumo de comidas nada apropiadas para la salud que por su forma suelen ser comidas rápidas.^{3,4}

Aco Corrales EA, en 2017, realizo un estudio en Perú, donde establece que los estudiantes universitarios que no respetan los horarios establecidos para alimentación provocan que se alimenten, pero no se nutran, ya que no se alimentan adecuadamente, y produce un desorden alimenticio o no respeten los horarios establecidos para la ingesta de sus alimentos, provocando que ellos se sientan agotados y atiendan las clases.⁵

Por otro lado, con relación al consumo de alcohol, la OMS en el año 2019 demostró que el alcohol es una sustancia psicoactiva o droga, cuyo consumo desmedido ocasiona daño al organismo en el sistema nervioso o el hígado, además es el principal desencadenante de problemas en la familia y en la sociedad.⁶

La OMS en 2011 indica que para la CIE-10 el Síndrome de Dependencia consiste en un conjunto de manifestaciones fisiológicas, comportamentales y cognoscitivas en el cual el consumo de alcohol adquiere la máxima prioridad para el individuo, mayor incluso que cualquier otro tipo de comportamiento de los que en el pasado tuvieron el valor más alto. La manifestación característica de este síndrome es el deseo (a menudo fuerte y a veces insuperable) de consumir alcohol.⁷

En México la Encuesta Nacional de Adicciones en el 2021 mostró un incremento en el consumo de alcohol en el último año tanto en hombres como en mujeres, sin embargo; el consumo alto de alcohol, en los

hombres entre 18 y 24 años de edad aumentó de 45% en 2019 a 47.2% en 2021, mientras que esta forma de consumo en las mujeres, prácticamente se mantuvo igual, 19.9% y 19.3% respectivamente.⁸

Por otro lado, las estadísticas del INEGI también mostraron que el estado donde se reportaron un mayor número de accidentes de tránsito por consumo excesivo de alcohol fue Nuevo León con 76 mil 615 accidentes, le siguen Chihuahua con 25 mil 432 y Sonora con 25 mil 325 siniestros, mientras que Guanajuato ocupa el sexto lugar con 16 mil 674.⁹

Gawryszewski, A., en el 2019 en Estados Unidos identificó que el abuso en el consumo de bebidas alcohólicas ha aumentado en la última década, principalmente en la población entre 18 y 24 años, lo que provoca un incremento de problemas sociales y de salud. El uso nocivo de alcohol afecta a las personas ya que altera la capacidad de atención, la toma de decisiones para responder adecuada y oportunamente ante los estímulos del medio disminuyendo la percepción de riesgo lo que favorece la incidencia de comportamientos peligrosos que pueden desembocar en accidentes automovilísticos.¹⁰

Los hábitos alimenticios, como lo muestra la literatura, son afectados por un alto consumo de alimentos poco saludables que, de manera general, adquieren dentro de las instituciones académicas, pero, también en algunos se puede notar que se mencionan los horarios académicos como otro de los factores del porque hay malos hábitos alimenticios en las comunidades estudiantiles universitarias.

Dentro de la relevancia de este estudio, se identifica que con base a la Organización de las Naciones Unidas y los Objetivos de Desarrollo Sostenible que establece una oportunidad para que los países y sus sociedades emprendan un nuevo camino con el fin de mejorar la vida de todos, sin dejar a nadie atrás a través de 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, que incluyen entre ellos: El acceso a la alimentación, salud, el bienestar y la educación de calidad como un derecho humano que ofrezcan una nueva oportunidad de garantizar que todas las personas puedan acceder a los más altos niveles de salud.¹¹

La Organización Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital.¹ Según la OMS en el año 2020, 2.7 millones de personas mueren al año como consecuencia del insuficiente consumo de frutas y verduras.² Este constituye uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad a nivel mundial.¹¹ Por lo anterior se plantea describir la alimentación como dimensión del estilo de vida en estudiantes universitarios consumidores de alcohol.

Material y métodos

Se trata de un estudio que de acuerdo a su aplicabilidad es aplicado, por su enfoque cuantitativo¹², por su alcance es descriptivo¹², por la manipulación de datos es no experimental¹², por la manera de recolección de datos es prolectiva y por su medición es transversal¹³; se llevó a cabo en el periodo mayo – julio 2024 en instalaciones de una universidad pública de Celaya. Se tuvo un universo de N= 3,804 universitarios, sin

embargo, para el tamaño de muestra se utilizó un intervalo de confiabilidad de 95% y un margen de error de 5%, 80% de poder; por lo que se tuvo un tamaño mínimo de muestra de $n=317$ estudiantes universitarios; se aplicó la Escala de Estilo de Vida Promotor de la Salud-II ($\alpha=0.79$)¹⁴ exclusivamente en su dimensión de alimentación, se trata de una escala autocompletada sobre hábitos alimenticios. El proyecto de investigación no cuenta con riesgos que puedan afectar a los sujetos ni al investigador, se apegó a los artículos 17, 20, 21 y 22 del Reglamento de la Ley General de Salud e Materia de Investigación¹⁵ y a los 4 principios bioéticos de la Declaración de Helsinki¹⁶, así como a la Norma Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, Que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humano.¹⁷

Resultados

Se tuvo una participación de $n=317$ estudiantes que se encontraban entre 17 a 31 años. Se identifica que el 65% de los participantes son mujeres, 14.8% están el programa educativo Licenciatura en Mercadotecnia y 53% son foráneos, datos que se asemejan los de Hernández Jácquez LF, el cual, tuvo una participación de 54% estudiantes de sexo femenino.¹⁸ Esto nos muestra una mayor participación de la población universitaria estudiantil femenina. Sobre la cantidad de estudiantes foráneos los datos tienen similitud con los de Aguilar Zavala H., Tovar Vega A.R., Quintero Hernández Y.A., Calixto Olalde M.G. y Negrete-Díaz J.V el cual tuvo una participación de un 63% de estudiantes universitarios foráneos.¹⁹ Antes, muchos de los empleos que realizaban las mujeres no requerían un título universitario. Sin embargo, a partir de los años 70, las mujeres empezaron a ingresar a trabajos que requerían más educación y algunas de las profesiones que antes no requerían estudios universitarios ahora lo hacen, lo que las empujó a entrar a la universidad. La mayoría de los estudiantes se van a otras ciudades a estudiar para tener mayores oportunidades en cuanto a ofertas educativas.

Se identifica que el 26.8% de los participantes tienen sobrepeso. México es uno de los países con altos índices de sobrepeso y obesidad. La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2018 reportó que dentro del rango de los 20 a 29 años, edades es donde se agrupan la mayoría de los universitarios, se encontró que el 33 % de esta población se encuentra en sobrepeso.² Denota que tienen malos hábitos alimenticios, esto relacionado también con el entorno en el cual se encuentran los estudiantes tanto de manera académica como social.

Se identifica que el 59% de los participantes no realizan actividades extra escolares datos que se asemejan con Vélez Anchundia C.B. los horarios académicos de los estudiantes universitarios influyen en el estado nutricional, que cumplen con sus hábitos alimentarios, pero no tiene una buena alimentación tomando en cuenta que la mayoría de estudiantes dedican 10 horas al día para su formación académica dentro y fuera de la Universidad.²⁰ El impacto de las actividades extraescolares es probablemente acumulativo en el que pueden afectar de forma positiva o negativa como lo es en su alimentación debido a la carga de horario extra se convierte en una fuente de presión y conflicto interno lo que incidirá negativamente en el estudiante

Se identifica que el 78.2% de los participantes tienen parcialmente inadecuados hábitos alimenticios; información que coincide con Maza Avila F.J. Caneda Bermejo M.C. Vivas Castillo A.C. en 2022 realizaron un estudio de una revisión sistemática de la literatura, donde establece que los jóvenes universitarios no

practican hábitos alimentarios saludables 87, 72%. De hecho, su alimentación se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional.²¹ Lo cual nos indica problemas de alimentación en los estudiantes universitarios que pueden deberse a una mala transición alimentaria que afecta el horario y cantidad de alimentos consumidos.

Se identifica que el 36.6% de los participantes pertenecen a la clase media alta, datos que tienen similitud con Rodríguez F, Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Espinoza L en 2015 donde se obtuvo que el mayor porcentaje de los estudiantes se ubican en un nivel socioeconómico “Medio” 44.1%²² Los estudiantes universitarios cuentan con el capital adecuado, sin embargo, los estudiantes prefieren consumir alimentos de fácil acceso por la limitación de horarios académicos.

Conclusiones

La cantidad de horas tan extensas que pasan dentro de la institución académica relacionado con la presión del cumplimiento de sus labores diarias y del ámbito académico provocan problemas en su alimentación por la poca disponibilidad de horario que tienen los estudiantes para el consumo de alimentos, sustituyendo comida saludable por comidas con bajo aporte nutricional, ya que, son alimentos de fácil acceso para los estudiantes.

Desde la visión de enfermería se debe implementar la prevención de hábitos alimenticios inadecuados y la promoción de cambios de conducta en su alimentación y realización de actividad física que los estudiantes puedan adecuar de acuerdo a sus horarios académicos. La alimentación es una necesidad básica del ser humano que debe estar satisfecha plenamente, el cuidado de enfermería debe enfocarse en el bienestar del estudiante. Los beneficios del ejercicio físico son bien conocidos e incluyen un menor riesgo de padecer enfermedades. La actividad física reduce el riesgo de obesidad y se asocia con la salud mental, el bienestar emocional y una mayor longevidad.

El cambio que tienen los estudiantes por la transición a las actividades universitarias influyen en la alimentación, especialmente si no se está acostumbrado a largos periodos dentro de una institución académica, haciendo énfasis en estudiantes de nuevo ingreso y estudiantes foráneos, por ello se puede recomendar la realización de horarios académicos flexibles de manera inicial mientras los estudiantes se adaptan al entorno universitario para que puedan consumir alimentos en un horario específico y que no afecte sus actividades escolares.

Por otro lado, los estudiantes, entre más avanzado sea su grado académico su consumo de alcohol es más excesivo ya que conocen su entorno y mantienen un sólido grupo de amigos con quienes destinan tiempo para compartir dicha actividad y así mismo el pertenecer a un nivel socioeconómico medio les permite poder tener un mejor acceso a adquirir bebidas alcohólicas excesivamente, entonces dicho consumo puede ser tanto de riesgo como dependiente debido a que por lo menos la mitad de los jóvenes ingieren bebidas alcohólicas más de una vez al mes, ocasionando interferencia con sus relaciones personales, sobredosis de alcohol y accidentes automovilísticos.

Debido a que en la actualidad los síntomas de dependencia al alcohol se inician por distintos factores; presión social, estrés, trastornos o alteraciones mentales, problemas familiares o académicos, y en la mayoría de las veces por razón social. Se tiene la necesidad de hacer énfasis en la correcta toma de decisiones y el consumo responsable del alcohol, dado que el personal de enfermería tiene la obligación de involucrarse e identificar fases tempranas de un consumo excesivo.

Referencias

1. OMS. Alimentación Sana. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. INSP. Encuesta de Salud y Nutrición: Presentación de Resultados. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
3. Cervera Burriel Faustino, Serrano Urrea Ramón, Vico García Cruz, Milla Tobarra Marta, García Meseguer María José. Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2023 Abr [citado 2024 Jul 06]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000200023&lng=es
<https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.2.6303>
4. Maldonado-Gómez, A. R., Gallegos-Torres, R. M., García-Aldeco, A., & Hernández-Segura, G. A. Epidemiología de sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios de Chilpancingo, Guerrero. *RICS Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud*, 6(12), 31 - 46. <https://doi.org/10.23913/rics.v6i12.55>
5. Aco Corrales EA. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. *Yachay* [Internet]. 2019 [citado el 10 de julio de 2024];7(01):334-8. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81>
6. Alcohol [Internet]. Who.int. [citado el 15 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
7. World Health Organization. (2020). *Global status report on alcohol and health*. Ginebra: OMS. PNSV [citado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: http://chrome-extension://efaidnbmninnibpcjpcgiclfndmkaj/https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/63376/PAE_SV.pdf
8. INSP. Encuesta Nacional de Adicciones: Alcohol. Disponible en: <https://encuestas.insp.mx/repositorio/encodat.php>
9. INEGI. Encuesta Nacional de Victimización y Violencia (alcohol). [citado el 15 de julio de 2024]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/envipe/2023/doc/envipe2023_7_atestiguacion_cambios.pdf
10. Gawryszewski V, Andreuccetti G. Papel causal del alcohol en la violencia interpersonal y los traumatismos por accidentes de tránsito en las Américas. En Cherpitel CJ, Borges G, Giesbrecht N, Monteiro M, Stockwell T, editores. *Prevención de los traumatismos relacionados con el alcohol en las Américas: de los datos probatorios a la acción política*. Washington, D.C.: OPS; 2019, p 29-38.
11. Organización de las Naciones Unidas. *Objetivos de Desarrollo Sostenible* [Internet]. Organización de las Naciones Unidas. [citado el 6 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
12. Hernández Sampieri R. *Metodología de la Investigación*. Sexta Edit. McGraw-Hill. México 2014.
13. Burns N, Grove SK. *Investigación en enfermería / Nancy Burns, Susan K. Grove*. 3a ed. Madrid: Elsevier; 2009.

14. Bazán-Riverón, G.E., Osorio-Guzmán, M., Torres-Velazquez, L.E, Rodríguez-Martínez, J.I., & Ocampo-Jasso, J.A. (2019). *Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes mexicanos*. Revista Mexicana de Pediatría, 86(3), 112-118
15. Diario Oficial de la Federación: Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud. 2014.. [online] Available at: <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MIS.pdf> [citado el de 12 julio de 2024]
16. Editorial E. Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Arbor [Internet]. 30 de abril de 2008 [citado 27 de julio de 2024];184(730):349-52. Disponible en: <https://arbor.revistas.csic.es/index.php/arbor/article/view/183>
17. Diario Oficial de la Federación. NOM 012 SSA3 2012 Que establece los criterios para la investigación en seres humanos. [online] Available at: <https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5284148&fecha=04/01/2013#gsc.tab=0> [citado el de 12 julio de 2024]
18. Hernández-Jacquez LF. Perfil sociodemográfico y académico en estudiantes universitarios respecto a su autoeficacia académica percibida [Internet]. Universidad Simon Bolivar. 2017 [citado el 02 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4975/497555219005/html/>
19. Aguilar Zavala H, Tovar Vega AR, Hernández YAQ, Calixto Olalde MG, Negrete-Díaz JV. Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad en estudiantes universitarios [Internet]. Researchgate. [citado el 19 de julio de 2024]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Jose-Vicente-Diaz-2/publication/341441002_2019-07-Ultraprocesados_y_obesidad_en_universitarios/links/5f01742e299bf18816037814/2019-07-Ultraprocesados-y-obesidad-en-universitarios.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Jose-Vicente-Diaz-2/publication/341441002_2019-07_Ultraprocesados_y_obesidad_en_universitarios/links/5f01742e299bf18816037814/2019-07-Ultraprocesados-y-obesidad-en-universitarios.pdf)
20. Vélez Anchundia CB. Influencia de los horarios académicos en el estado nutricional de los estudiantes universitarios.Edu.ec. [citado el 12 de octubre de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/41887/1/CD%20613-%20V%c3%89LEZ%20ANCHUNDIA%20CINTHIA%20BRIGITHE.pdf>
21. Maza Avila FJ, Caneda-Bermejo MC, Vivas-Castillo AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. Psicogente. 2022 May 2;25(47):1–31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110
22. Rodríguez F, Palma X, Romo A, Escobar D, Aragón B, Espinoza L, et al. Eating habits, physical activity and socioeconomic level in university students of Chile. Nutr Hosp [Internet]. 2013;28(2):447–55. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/24original19.pdf>