

ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA.

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue determinar los estilos de vida de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería. La investigación fue descriptiva, con enfoque cuantitativo, transversal, basada en una investigación de campo. La fuente de información se obtuvo a través de un cuestionario tipo encuesta con 23 enunciados, aplicada a 12 estudiantes previo consentimiento informado, con 4 dimensiones (Estado nutricional, hábitos alimenticios, sexualidad, descanso y sueño). Los resultados obtenidos permitieron concluir que se evidenció en relación a las dimensiones estudiadas, el estado nutricional general de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería, en referencia al peso y talla se encuentran dentro de los rangos normales para edad y sexo y Índice de Masa Corporal 58% tiene >21. Respecto a los hábitos alimenticios, un gran porcentaje son saludables ya que consumen los grupos básicos y en frecuencia alta. Los aspectos generales de la sexualidad, un gran porcentaje de los estudiantes son heterosexuales y ha recibido educación sobre sexualidad, además son sexualmente activos y siempre usan métodos anticonceptivos y el tipo de anticonceptivo usado es el preservativo. En relación a las prácticas de sueño y descanso, un gran porcentaje de los estudiantes casi nunca descansa durante las horas diurnas y las consideran insuficiente, las horas nocturnas manifestaron dormir menos de 5 horas casi nunca es un sueño reparador y lo valoran como deficiente y muy malo.

Palabras clave: estilos de vida, estudiantes de enfermería.

LIFESTYLE OF NURSING STUDENTS.

ABSTRACT

The overall objective of the research was to determine the lifestyles of the second semester of nursing students. The research was descriptive, cross-sectional, quantitative approach based on field research. The source of information was obtained through a questionnaire type survey with 23 statements, 12 students prior informed consent, with 4 dimensions (nutritional status, food habits, sexuality, rest and sleep). The results obtained allowed to conclude that evidenced in relation to the studied dimensions, the general nutritional status of students in second semester of nursing, in reference to the weight and size are within normal ranges for age and sex, and body mass index 58% have > 21. Regarding eating habits, a large percentage are healthy because they consume basic and high frequency groups. General aspects of sexuality, a large percentage of students are heterosexual and received education about sexuality, are also sexually active and always use contraception and contraceptive used type is the condom. In relation to practices of sleep and rest, a large percentage of students almost never rests during daylight hours and consider them insufficient, night hours were sleeping less than 5 hours is almost never a good night's sleep and they value it as poor and very bad.

Keywords: lifestyle, nursing students.

Romero Mercedes
Silva Paola
Torres Sandra
Elsa Vargas

(1) Técnico Superior en Enfermería. cursantes del Ciclo de la Licenciatura en Enfermería. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado

(2) Profesora Titular. Programa de Enfermería. Decanato de Ciencias de la Salud Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado

CONTACTO

m.m@hotmail.com

paola_andrei_silva@hotmail.com

sandrabtgl1@gmail.com

elsavargas@ucla.edu.ve



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (2006)¹ define la salud como el estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades que tiene una persona. Dicha definición aunque es considerada por varios autores como utópica, porque define a la salud como un estado completo, se tiene entendido que es casi imposible tener un estado perfecto de bienestar, sin embargo, la misma se ha utilizado y se mantiene vigente a través de los años.

En este mismo orden de ideas, Osio (2007)² cita a Seppilli (1971), quien define la salud como una condición de equilibrio funcional, tanto mental como físico, conducente a una integración dinámica del individuo en su ambiente natural y social. Así pues, se puede decir que la salud es un derecho esencial y necesario para el conjunto de la sociedad. Se trata del estado de bienestar físico, psíquico y social que implica una mejora constante de las condiciones personales y sociales en las que se desarrolla el individuo, con la finalidad de lograr un nivel de calidad de vida cada vez mejor.

Cabe agregar que Carter (2012)³ cita al salubrista Lalonde(1970) quien realizó una propuesta utilizando un modelo de salud al cual denominó campos de la salud, donde describe que la salud está establecida por cuatro principales determinantes a saber: estilos de vida, asistencia sanitaria, herencia o carga genética y el medio ambiente (entorno), la importancia de este modelo es reflexionar que el determinante estilos de vida ejerce una influencia cardinal en el estado de salud y bienestar individual, familiar y comunitario y ponderó que es a través de la promoción de la salud y la educación que puede fomentarse los estilos de vida saludable.

Mientras, Ortiz et al. (2015)⁴ hace referencia a Cockerham (2007) quien define el estilo de vida saludable como el conjunto de patrones de conductas relacionados con la salud, determinado por las elecciones que hacen las personas de las opciones disponibles acordes con las oportunidades que les ofrece su propia vida. De esta forma, el estilo de vida puede entenderse como una conducta relacionada con la salud de carácter consistente que está posibilitada o limitada por la situación social de una persona y sus condiciones de vida.

Por otro lado, Guerrero (2010)⁵, considera los estilos de vida individuales caracterizados por patrones de comportamiento identificables,

pueden ejercer un efecto profundo en la salud de un individuo y en la de otros. Si la salud ha de mejorarse permitiendo a los individuos cambiar sus estilos de vida, la acción debe ir dirigida no solamente al individuo, sino también a las condiciones sociales de vida que interactúan para producir y mantener esos patrones de comportamiento. La transición epidemiológica de enfermedad aguda a enfermedad crónica, como principal causa de mortalidad en nuestra sociedad, ha hecho importante el estudio del estilo de vida relacionado con la salud en la actualidad.

Los estilos de vida están implícitos en los hábitos nutricionales, la sexualidad y sueño y descanso, en este mismo orden de ideas, Costales (2011)⁶ define el estado nutricional como la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

Bueno y Sarría (1995)⁷ refiere que, la evaluación nutricional mide indicadores de la ingesta y de la salud de un individuo o grupo de individuos, relacionados con la nutrición. Pretende identificar la presencia, naturaleza y extensión de situaciones nutricionales alteradas, las cuales pueden oscilar desde la deficiencia al exceso. Para ello se utilizan métodos médicos, dietéticos, exploraciones de la composición corporal y exámenes de laboratorio; que identifiquen aquellas características que en los seres humanos se asocian con problemas nutricionales. Con ellos es posible detectar a individuos malnutridos o que se encuentran en situación de riesgo nutricional.

Según la Organización Mundial de la Salud (2016)⁸, el índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2).Inclusive, Martínez y Pedron (2007)⁹ refiere que con las medidas del peso y talla se pueden calcular índices derivados que permiten clasificar el estado de nutrición, evaluarlo en el tiempo y cuantificar la respuesta a las medidas terapéuticas entre ellas usamos la relación peso/talla.

En el mismo orden de idea, los hábitos alimentarios constituyen un factor determinante

del estado de salud, tanto a nivel individual como poblacional, así lo establece Vázquez, (2016)¹⁰. La modernización de la sociedad ha supuesto una serie de cambios sociológicos y/o culturales que afectan inevitablemente a los hábitos y preferencias alimentarias Trave y Gandarrias (2011)¹¹. Como lo han citado estos autores la forma como se alimenta afecta nuestra salud no solo personal sino también a nivel de toda la población, en los últimos tiempos el modernismo cultura y social ha influido en gran manera a nuestra manera de priorizar los alimentos que se ingiere.

Cada vez se dedica menos tiempo a la compra de alimentos y elaboración de las comidas y en contraposición, se prefieren los alimentos procesados que, generalmente, conllevan un consumo excesivo de alimentos de origen animal, especialmente de carnes y derivados y de azúcares refinados, con el consecuente incremento de grasas saturadas y colesterol en la dieta y al mismo tiempo, un bajo consumo de alimentos de origen vegetal. Todo ello se traduce en una disminución en el aporte porcentual de energía a partir de hidratos de carbono complejos y proteínas de origen vegetal, y un aumento en la proporción de grasas saturadas e hidratos de carbono simples, Bennassar, (2011)¹² refiere a Aranceta et al(2001).

La sexualidad es una dimensión fundamental del ser humano que está presente a lo largo de su vida. Su desarrollo armónico es fundamental para la formación integral de la persona. Su finalidad es la relación humana en tanto contempla dimensiones comunicativas, afectivas, de placer y reproductivas. Su desarrollo comprende aspectos biológicos, psicológicos y sociales, resaltando dentro de estos últimos la dimensión ética, Men (1993), citado por Hernández E (2009)¹³

De igual manera, la OMS (2005)¹⁴, define sexualidad humana como un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca al sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vive y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales.

La sexualidad incluye todas estas dimensiones, no obstante, no todas ellas se vivencian o se expresan siempre. La sexualidad está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales. Aunque la sexualidad tiene importancia a lo largo de toda la vida, en la

adolescencia adquiere una mayor dimensión. Alcanzar la sexualidad madura, con todas las implicaciones físicas y psicológicas, es uno de los muchos retos a los que deben hacer frente los adolescentes, Álvarez y Andaluz, (2014)¹⁵.

Por tanto, abordar la relación sexual temprana y mal protegida sigue siendo un problema importante para la salud pública. Las intervenciones en salud sexual en la adolescencia tienen como objetivo, tanto reducir las posibles consecuencias adversas del comportamiento sexual, como mejorar la calidad de las relaciones sexuales de los jóvenes para una vida actual y también para su vida adulta. Como base de la planificación de las intervenciones preventivas, se vienen realizando muchos esfuerzos por parte de los investigadores para establecer modelos coherentes de los determinantes del comportamiento sexual que permitan identificar factores de riesgo y de protección. Obando. (2014)¹⁶

Según Kozier et al (1993)¹⁷ refiere que, el descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada. El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, las enfermeras necesitan conocer las condiciones que fomentan el mismo.

Por otro lado, según Potter y Perry (1996)¹⁸ definen, el sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona. De acuerdo Kozier et al (1993)¹⁷ Maslow, define el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los

procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

Desde el punto de vista epistemológico, enfermería busca conceptualizar algunos aspectos de la realidad, describir fenómenos y explicar las relaciones entre estos, predecir consecuencias o prescribir cuidados de enfermería. La enfermería es una ciencia joven, recordemos que la primera teoría de enfermería es la de Florence Nightingale, quien consideraba el acto de utilizar el entorno del paciente para ayudarlo en su recuperación Ortega y Pérez (2007)¹⁹.

Sobre la base de las consideraciones se puede decir que Ortega y Pérez. (2007) refiere al Consejo Internacional de Enfermeras, (2014)¹⁹ define la enfermería como aquella profesión que abarca los cuidados, autónomos y en colaboración, que se prestan a las personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o sanos, en todos los contextos, que incluyen la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, y los cuidados de los enfermos, discapacitados, y personas moribundas. Por lo que la identificación y enseñanza de hábitos de vida saludables constituye un pilar fundamental en las funciones de enfermería para lograr la resolución de problemas de salud en una comunidad.

Enfermería es una profesión con profundas raíces humanísticas genuinamente preocupada por las personas que se confían a su cuidado en especial de quienes experimentan una situación de enfermedad y sufrimiento; es una actividad formal que aprecia y valora la conciencia colectiva del gremio. Sus fundamentos dan sustento a una práctica, profundamente humanitaria, que ha evolucionado con el avance científico y tecnológico de las ciencias de la salud, y por ello requiere ampliar su esfuerzo de investigación para perfeccionar su práctica cotidiana en las diferentes áreas en las que ejerce su actividad. Ortega y Hernández (2014)²⁰

Hecha la observación anterior, se destaca la importancia de la buena formación a los futuros profesionales de enfermería en la promoción de los estilos de vida, es decir, la promoción de la salud desde el origen de formación de la persona en desarrollo, como lo es la casa de estudios en que se sitúen.

Según Bennassar (2011)¹², el concepto de Universidad Saludable o Institución de Educación Superior Promotora de Salud, se basa en los principios de ciudades saludables de la OMS que prioriza iniciativas de promoción de la salud dirigidas a la Universidad como entorno, más que

las estrategias de cambios de hábitos de cada persona en particular. Es decir, se desarrolla en el marco de un modelo de promoción de la salud basado en el entorno o contexto. La promoción de la salud en la Universidad será un valor añadido para la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los que allí estudien o trabajen y además, permitirá formarlos con la finalidad de que actúen como modelos o promotores de conductas saludables en sus familias, en sus futuros entornos laborales, en su comunidad y en la sociedad en general, la Universidad puede y debe desempeñar un papel fundamental para la promoción de estilos de vida saludables, ya que la juventud es el grupo mayoritario que la conforma.

La mayoría de estudiantes universitarios se encuentran en una etapa de la vida de gran importancia para la salud (entre la edad adolescente y la edad adulta), en la que se desarrollan y se consolidan los estilos de vida (saludables o perjudiciales), crece la toma de decisiones y la independencia. Significa entonces que los comportamientos y decisiones que se acogen en el diario vivir y la manera de actuar y relacionarse con el entorno físico, social, espiritual, cultural influirán de manera directa en las condiciones y estado de salud.

En el mismo orden de ideas, al trasladarlo al ámbito de los universitarios del decanato de ciencias de la salud de la carrera de Enfermería en la UCLA, se cree que el sistema universitario interviene de forma franca en los estilos de vida de sus estudiantes, al influenciar sus actuaciones cotidianas. El estudiante de enfermería debe demostrar preocupación y dedicación por estudiar y lograr un buen rendimiento académico, debe hacer la toma de decisiones responsable y debe preocuparse también en participar en actividades que contribuyan a aumentar o mejorar sus conocimientos: Congresos, seminarios, foros, distribuir el tiempo para hacer uso de todos los servicios que le puede ofrecer la universidad: biblioteca, comedor, lugar para descansar, plataforma tecnológica.

Durante el transcurrir del segundo semestre, con experiencias compartidas con compañeros, miembros de este trabajo de investigación, se fue partícipe de los cambios que ocurren en las vidas de los estudiantes -comidas, compartir familiar, diferencias en las conductas, cambios en los horarios para descansar y dormir- en ese proceso de adaptación que exige el semestre en cuestión, en cuanto a la carga académica, exigencias, entre otros. Agregado a esto tiene su vida personal, a la cual debe rendir también tiempo y dedicación,

todas estas situaciones plantea la necesidad de hacer esta investigación cuyo Objetivo general es Determinar los estilos de vida de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado.

METODOLOGIA

La investigación fue descriptiva, con enfoque cuantitativo, transversal, basada en una investigación de campo. La fuente de información se obtuvo a través de un cuestionario tipo encuesta con 23 enunciados, aplicada a 12 estudiantes previo consentimiento informado, con 4 dimensiones (Estado nutricional, hábitos alimenticios, sexualidad, descanso y sueño). se procedió a reevaluar y de ser necesario revisar, organizar, clasificar y tabular los resultados obtenidos con el fin de visualizarlos claramente y analizarlos con mayor facilidad, para así poder realizar el análisis estadístico y los resultados son presentados mediante gráficos, con el objetivo de desglosar los resultados obtenidos de manera sencilla y concreta

RESULTADOS

Para Determinar los estilos de vida de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería se muestran los resultados en el anexo por dimensiones y según las respuestas de los estudiantes del segundo semestre de enfermería en relación al Estado Nutricional General, en referencia al peso 58% se encuentra entre 51 y 60 kg, en cuanto a la talla 67% se encuentra entre 1,61-1,70 mts y con respecto al IMC se obtuvo que 58% tiene >21 (Ver Gráfico 1), con respecto a los Hábitos Alimenticios, 67% de los estudiantes manifestó consumir frutas entre 1 y 2 veces por semana, 8 % manifestó nunca consumirlas, mientras 25% manifestó comerlas entre 3 y 6 veces por semana. Por otro lado, 67% consume vegetales entre 1 y 2 veces por semana, 8% nunca consume vegetales y el resto entre 3 y 6 veces por semana. Del mismo modo, 50% consume carbohidratos entre 4 y 6 veces por semana, mientras que 25% los consume entre 1 y 2 veces, el restante 25% los consume entre 7 y 8 veces por semana. En el caso del consumo de proteína animal 50% expreso consumirlas entre 4 y 6 veces por semana, 7% entre 1 y 2 veces y 33% entre 7 y 8 veces. En relación a cuantas comidas realizaban al día 50% hace 4 comidas, 42% 3 veces y 8% más de 5 veces. (Ver Gráfico 2)

En relación a la pregunta sobre identidad sexual los estudiantes manifestaron ser heterosexuales 83 % y 92 % respondió haber recibido siempre educación sobre sexualidad. En correspondencia a haber tenido relaciones sexuales 75% declaró haber tenidos relaciones y 55% expreso haber tenido más de una pareja sexual. En cuanto a la frecuencia del uso de métodos anticonceptivos 56% reveló siempre usar métodos anticonceptivos mientras que el resto expreso nunca y casi nunca usarlos. En referencia al tipo de anticonceptivo usado 56% respondió usar preservativos. Al indagar sobre si combinaban métodos anticonceptivos se obtuvo que la mayoría (Ver Gráfico 3) y en cuanto a las prácticas de sueño 75% manifestó casi nunca descansar durante las horas diurnas. Con respecto a si las horas de descanso son suficientes 75% respondió casi nunca serlo. En cuanto a las horas nocturnas 50% manifestó dormir menos de 5 horas y el resto entre 5 y 6 horas. El 42% expreso que su sueño casi nunca es reparador, del mismo modo que otro 42% respondió siempre serlo, solo 16% dijo nunca serlo. El 42% valoro su calidad de sueño como buena y 50% entre deficiente y muy mala. (Ver Gráfico 4)

DISCUSIÓN

Una vez utilizados los resultados para determinar los Estilos de Vida de los estudiantes del segundo semestre de enfermería de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Los hallazgos de este estudio permiten establecer la contrastación mediante la comparación con otras investigaciones previas, en relación al Estado Nutricional general de los estudiantes del segundo semestre de enfermería de esta universidad se determinó que en 58% de estos estudiantes se encuentran en un peso entre 51 y 58 kg, 67% con una talla entre 1,67-1,70 mts y con respecto al índice de masa corporal se obtuvo que 58% tienen más 21 Kg/m², al contrastar coincide con los hallazgos de Iglesias y Escudero (2010)²¹, en su trabajo de investigación sobre Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad Francisco de Vitoria. Madrid, donde arroja que 80% de las participantes, el Índice de masa corporal (IMC) fue normal con un valor de 21,3 Kg/m². El 11,1% presentaba bajo peso y 8,9% sobrepeso / obesidad al igual que los resultados de Cereceda et al (2012)²², en su investigación sobre Estado nutricional según IMC en estudiantes de cuatro Escuelas Académicas, donde se encontró una prevalencia de sobrepeso de 14,9%, obesidad de 3,2% y 5,3 de delgadez,

siendo la prevalencia de sobrepeso y obesidad similar en las cuatro Escuelas.

Con respecto a los Hábitos Alimenticios, 67% de los estudiantes manifestó consumir frutas entre 1 y 2 veces por semana, 8 % manifestó nunca consumirlas, mientras el restante 25% manifestó comerlas entre 3 y 6 veces por semana. Del mismo modo, 50% manifestó consumir carbohidratos entre 4 y 6 veces por semana, mientras que 25% los consume entre 1 y 2 veces, restante 25% los consume entre 7 y 8 veces por semana. En el caso de la interrogante sobre cuantas veces consumen proteína animal 50% expreso consumirlas entre 4 y 6 veces por semana, 17% entre 1 y 2 veces y 33% entre 7 y 8 veces. En relación con la interrogante sobre cuantas comidas realizaban al día 50% expreso hacer 4 comidas, 42% 3 veces y 8% más de 5 veces, al contrastar no coincide con Cervera. (2014)²³, en el trabajo Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: universidad de Castilla-La Mancha, la cual arrojo como resultado el porcentaje de energía total aportado por cada macronutrientes fue aproximadamente de 17% de proteínas, 40% de carbohidratos y un 40% de lípidos, la principal fuente de proteína fue de origen animal, procedente de la carne con 38,1%, seguido de los cereales con 19,4% y los productos lácteos con 15,6%.,del mismo modo, Bannassar (2011)¹², en su trabajo sobre Estilos de Vida y Salud en estudiantes Universitarios determino un consumo muy inferior a lo recomendado en cuanto a verduras y hortalizas, ya que éste se encuentra cercano a 1 ración al día, cuando lo recomendado son 2 ó más raciones. Lo mismo ocurre con las frutas, hecho que podría comprometer el aporte de antioxidantes y fibra.

En cuanto a los aspectos generales de la sexualidad, En relación a la pregunta sobre identidad sexual los estudiantes manifestaron ser heterosexuales en 83 % y 92 % respondió haber recibido siempre educación sobre sexualidad. En correspondencia a haber tenido relaciones sexuales 75% declaró haber tenidos relaciones y 55% expreso haber tenido más de una pareja sexual. En cuanto a la frecuencia del uso de métodos anticonceptivos 56% reveló siempre usar métodos anticonceptivos mientras que el resto expreso nunca y casi nunca usarlos. Al indagar sobre si combinaban métodos anticonceptivos se obtuvo que la mayoría nunca lo hiciera y apenas 33% expreso que casi siempre, al contrastar coincide con Bannassar (2011)¹², encontró los

datos obtenidos muestran que 9 de cada 10 universitarios afirman haber mantenido relaciones sexuales, en relación a los métodos anticonceptivos 49,3% de los estudiantes usa siempre preservativo frente al 33,3% que usa siempre un método hormonal (píldora, parche o inyección anticonceptiva). Tal y como se observa en otros estudios Navarro et al. (2010)²⁴; Reig et al., (2001)²⁵, los resultados muestran que son los hombres los que hacen un mayor uso del preservativo (58,0% hombres y 45,1% mujeres). Así mismo en referencia al tipo de anticonceptivo usado el 56% respondió usar preservativos, al contrastar y coincidir con Vásquez et al., (2010)²⁶ en su investigación "Conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual entre estudiantes de los primeros semestres de enfermería" donde 50% utiliza ocasionalmente preservativos y 36.1% tendría relaciones sexuales aun sin tener algún método anticonceptivo.

El relación a las prácticas de sueño 75% manifestó casi nunca descansar durante las horas diurnas. Con respecto a si las horas de descanso son suficientes 75% respondió casi nunca serlo. En cuanto a las horas nocturnas 50% manifestó dormir menos de 5 horas y el resto entre 5 y 6 horas. El 42% expreso que su sueño casi nunca es reparador, del mismo modo que otro 42% respondió siempre serlo, solo el 16% dijo nunca serlo. El 42% valoro su calidad de sueño como buena y 50% entre deficiente y muy mala, al contrastar con Villarroel, (2014)²⁷ en su trabajo de investigación. Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería universidad de los andes. Mérida-Venezuela, obtuvo como resultado que los estudiantes universitarios son vulnerables a sufrir alteraciones en su Calidad de Sueño debido a sus múltiples obligaciones académicas y socio-laborales. Por esta razón se propusieron conocer la Calidad de Sueño de los estudiantes de Medicina y Enfermería de la Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela durante el año 2013. Se estudió una población de 560 estudiantes: 434 de Medicina, con edad promedio de 20.40 ± 3.39 años y 126 de Enfermería, con edad promedio de 21.74 ± 4.34 años. Fueron entrevistados en tres (3) periodos de la carrera al inicio, a mediados y al final. Del total de estudiantes encuestados 70,4% (n=216 18- 20 años) eran buenos, y 47,5% (n=19 > 26 años) eran malos dormidores. Se encontró un mayor porcentaje de malos dormidores entre los estudiantes de Enfermería (60,3% [n=76]) que entre los de Medicina (un 24,0% [n=104]). No

hubo diferencias significativas de género. Sin embargo 56,6% de los hombres que realizaban actividades extra-académicas tales como cuidar enfermos o trabajar en restauración, eran malos dormidores; mientras que 61,2% de las mujeres que dormían mal tenían más trabajo en el hogar y más responsabilidades familiares. Del mismo modo coinciden con Castaño (2010)²⁸, Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología, coinciden en que, 65,2% de estudiantes presenta somnolencia ligera. Así mismo se encontró que 60% de los estudiantes, a veces presenta trastornos del sueño.

Los resultados obtenidos permitieron concluir que se evidenció en relación a las dimensiones estudiadas, el estado nutricional general de los estudiantes de segundo semestre de Enfermería, en referencia al peso y talla se encuentran dentro de los rangos normales para edad y sexo y Índice de Masa Corporal 58% tiene >21. Respecto a los hábitos alimenticios, un gran porcentaje son saludables ya que consumen los grupos básicos y en frecuencia alta. Los aspectos generales de la sexualidad, un gran porcentaje de los estudiantes son heterosexuales y ha recibido educación sobre sexualidad, además son sexualmente activos y siempre usan métodos anticonceptivos y el tipo de anticonceptivo usado es el preservativo. En relación a las prácticas de sueño y descanso, un gran porcentaje de los estudiantes casi nunca descansa durante las horas diurnas y las consideran insuficiente, las horas nocturnas manifestaron dormir menos de 5 horas casi nunca es un sueño reparador y lo valoran como deficiente y muy malo.

REFERENCIAS

1. Constitución de la Organización Mundial de la salud. Documentos básicos, suplemento de la 45a edición, octubre de 2006. Disponible en: http://www.who.int/governance/eb/who_constitutio_n_sp.pdf
2. Osio, M. (2007) Estoy enfermo de verdad o estoy saludable. Disponible en: <https://lamedicinaholistica.wordpress.com/2007/06/25/%C2%BFestoy-enfermo-de-verdad-o-%C2%BFestoy-saludable/>
3. Carter, K. (2012) La malaria y los determinantes de la salud. Disponible en: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0OSdAifR6TEJ:www.paho.org/hq/index.php%3Fopton%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D17365%26itemid%3D270+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=ve
4. Ortiz, M; Bernal, J; Canales, M; Sanchez M; Arias J (2015). Factores de riesgo que predisponen a enfermedades cardíacas, valoración con electrocardiograma en estudiantes universitarios. [Revista en línea], Consultado el 16 octubre del 2016. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/1CSA/article/view/852/850>
5. Guerrero, L (2010) *Estilo de vida y salud*. [Revista en línea], Consultado el 16 octubre del 2016. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/356/35616720002/>
6. Costales, B. (2011). Evaluación clínica nutricional en el adulto y su aplicación en enfermedades metabólicas nutricionales. [Tesis en línea]. Disponible en: <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/21267/1/TESES%20DE%20GRADO%20ALEJANDRO%20COSTALES.pdf>
7. Bueno, M y Sarría, A. Exploración general de la nutrición. En: Galdó A, Cruz M, eds. Tratado de exploración clínica en pediatría. Barcelona: Masson, 1995: 587-600.
8. Organización mundial de la salud, (2016). Obesidad y sobrepeso. [Página web en línea]. Consultado el 20 de noviembre del 2016. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
9. Martínez, C y Pedron, C (2007). Valoración del estado nutricional. [Página web en línea]. Consultado el 20 de noviembre del 2016. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf
10. Vázquez, R (2016) Patrón de alimentación en estudiantes. [Página web en línea]. Consultado el 20 de noviembre del 2016. Disponible en: <https://prezi.com/bmjohxcwbirk/patron-de-alimentacion-en-estudiantes/>
11. Trave, D y Gandarrías, A (2011). Adherencia a la dieta mediterránea en la población universitaria. [Revista en línea], Consultado el 20 Noviembre del 2016. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000300025
12. Bennisar, M. (2011). Estilos de vida y salud en estudiantes universitarios: La universidad como entorno promotor de la salud [Tesis en línea]. Universidad de las Islas Baleares. Consultada el 4 de octubre del 2016. Disponible en: www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84136/tmbv1d_e1.pdf
13. Hernández, E. Copilador, Disponible en: <https://hernanmontecinos.com/2009/12/21/aproximaciones-a-la-definicion-de-sexualidad/>
14. Organización Mundial de la salud (2005). Sexualidad Humana. Consultado el 1 de diciembre del 2016. Disponible en: <https://www.wikispaces.com/file/view/LA+SEXUALIDAD.doc>

15. Álvarez, G y Andaluz J (2014). Estilos de vida saludable en los estudiantes internos de enfermería de la universidad de Guayaquil 2014 – 2015. [Tesis en línea]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8193/1/TESIS%20ESTILOS%20DE%20VIDA%20SALUDABLE%20EN%20INTERNOS%20DE%20ENFERMERIA%20UG.pdf>
16. Obando, L (2014) Medidas de prevención del embarazo de las enfermedades de transmisión sexual en el mantenimiento de la salud individual y colectiva. Disponible en: <https://es.slideshare.net/Paola97obando/medidas-de-prevencion-del-embarazo>
17. Kozier B, Erb G, Olivieri R. Descanso y sueño. En : Kozier B, Erb G, Olivieri R. Enfermería Fundamental ,Conceptos ,procesos y práctica.4º ed. Madrid : Mc Graw-Hill-Interamericana;1993.p. 1004 – 1023.
18. Potter, P y Perry, A. (1996). Sueño. Fundamentos de Enfermería.3º ed. Madrid: Mosby/Doyma; 1996.p.728- 49.
19. Ortega A. y Pérez B. (2007). Teorías de enfermería y su relación con el proceso de atención en enfermería. Facultad de Enfermería y Nutriología/ Universidad Autónoma de Chihuahua. Disponible en http://www.uach.mx/extension_y_difusion/synthesi/s/2008/05/12/enfermeria.pdf
20. Ortega M, Hernández C, Monserrat L. Puntunet B, (2014).Manual en línea de evaluación de la calidad del servicio de enfermería, (3º EDICIÓN); España. Disponible en <https://books.google.co.ve/books?isbn=607774302x>
21. Iglesias, M y Escudero, E. (2010) Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Universidad Francisco de Vitoria. Madrid. Servicio de Medicina Interna. Hospital Infanta Sofía. Madrid. [Revista en línea]. Consultado 18 de abril del 2017. Disponible en: http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2010_03/Evaluacion_nutricional_estudiantes.pdf
22. Cereceda, M., Espinoza, S. y Apaza D. (2012) Estado nutricional según IMC en estudiantes de cuatro Escuelas Académicas Profesionales de la Facultad de Medicina UNMSM. [Revista en línea]. Consultado el 18 de abril del 2017. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/2208>
23. Cervera, F. (2014) Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez. [Tesis en línea]. Consultado el 18 de abril del 2017. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/handle/10578/5953>
24. Navarro, B., Ros, Laura., Latorre, J., Escribano, J., López, V, y Romero, M. (2010) Hábitos, Preferencias y Satisfacción Sexual en Estudiantes Universitarios. [Revista en línea]. Consultado el 18 de mayo del 2017. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/1696/169616213002.pdf>
25. Reig, A., Cabrero, J., Ferrer, R, y Martínez, M. Sexualidad y comportamiento sexual. [Libro en línea]. Consultado el 25 de mayo del 2017. Disponible En: <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/24985#vpreview>. La calidad de vida y salud de los estudiantes universitarios. 1º ed: febrero 2001. España, Publicaciones de la Universidad de Alicante.p.105 – 107.
26. Vásquez, M. (2010) Conocimientos, actitudes y prácticas en salud sexual entre estudiantes de los primeros semestres de enfermería. [Revista internacional de ciencias de la salud]. Consultado el 25 de abril del 2017. Disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/329>
27. Villaroel, V. (2014) Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería universidad de los andes. Mérida-Venezuela. Consultado el 25 de mayo del 2017. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villaroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1
28. Castaño, J. (2010) Estilos de vida y salud en estudiantes de las facultades de Medicina y Psicología de la Universidad de Manizales. Consultado el 18 de abril del 2017. Disponible en: <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/bitstream/handle/6789/1413/Estilos%20de%20vida%20en%20%20medicina%20y%20psicolog%C3%ADa%20%28cor%20martha%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Anexo

Grafico 1 Distribución de frecuencias porcentuales del estado nutricional general. Estudiantes del segundo semestre de enfermería

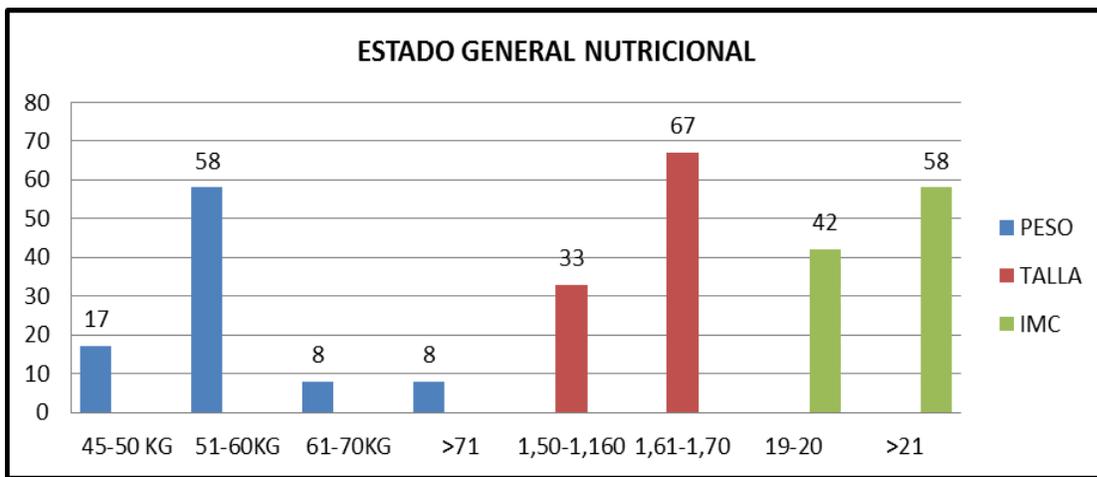


Grafico 2 Distribución de frecuencias porcentuales de los hábitos alimenticios. Estudiantes del segundo semestre de enfermería

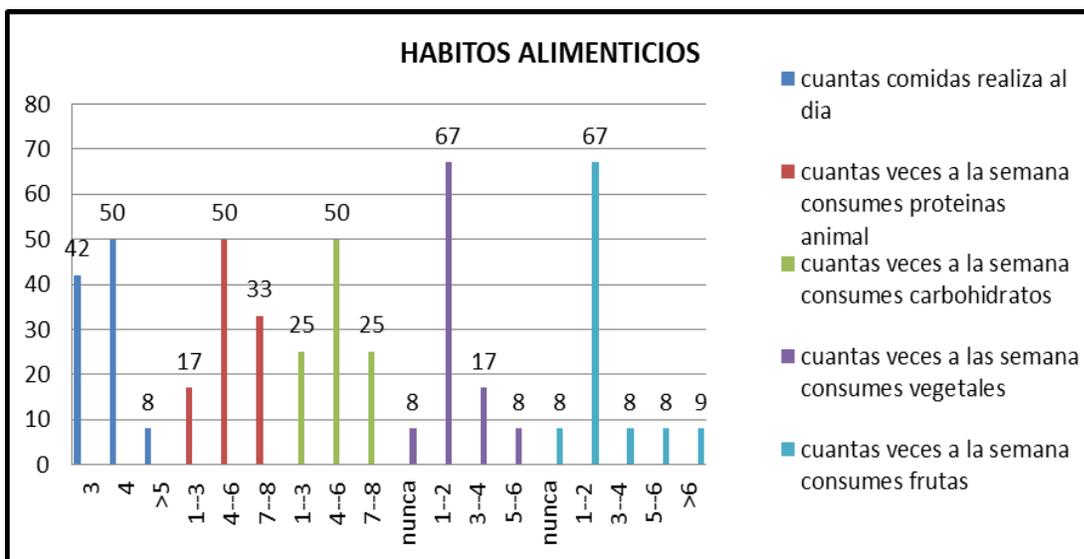


Grafico 3 Distribución de frecuencias porcentuales de los aspectos generales de la Sexualidad. Estudiantes del segundo semestre de enfermería.

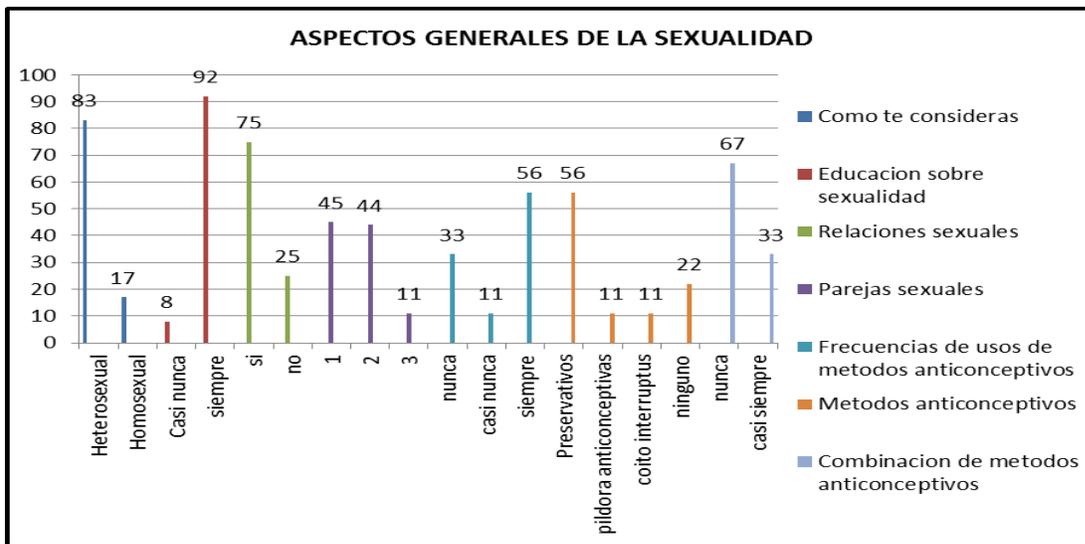


Grafico 4 Distribución de frecuencias porcentuales de las prácticas de descanso y sueño. Estudiantes del segundo semestre de enfermería.

