

Aralucy Cruz-León^{1a}, Fabiola Morales-Ramón^{1b}, Rosa Ma. Arriaga-Zamora^{1c}, Marco Antonio Nuñez-Ramón^{2d}, José Manuel Acopa-Álvarez^{2e}, Carmen de la Cruz-García^{1f}

¹Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, División Académica de Ciencias de la Salud, Coordinación de Estudios de Enfermería. Villahermosa, Tabasco, México

²Secretaría de Salud del Estado de Tabasco, Hospital Regional de Alta Especialidad de la Mujer. Villahermosa, Tabasco, México

ORCID

0000-0002-4974-1315^a
0000-0003-1403-5418^b
0000-0003-0926-1744^c
0000-0001-7068-0943^d
0000-0003-0384-4738^e
0000-0003-3047-8470^f

Palabras clave:

Conductas Relacionadas con
la Salud
Estilo de Vida
Estudiantes

Keywords:

Health Behavior
Life Style
Students

Correspondencia:

Aralucy Cruz León

Teléfono:

99 3157 5794

Correo electrónico:

ara260@hotmail.com

Fecha de recepción:

19/08/2021

Fecha de aceptación:

11/05/2022

Resumen

Introducción: los cambios de conductas saludables a las no saludables ponen en riesgo la salud, los universitarios son una población muy vulnerable para adoptar estilos de vida que puedan favorecer su calidad de vida. El consumo de alcohol y tabaco como conducta es un tema importante en esta etapa de formación profesional.

Objetivo: determinar las conductas de estilo de vida relacionados con la salud como el consumo de cigarrillos, alcohol y drogas, hábitos alimentarios, forma física, control del estrés y seguridad que realizan los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

Metodología: estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal en una muestra de 666 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería seleccionados por muestreo no probabilístico.

Resultados: predominó el género femenino con 83%, el 62.8% presenta un buen estilo de vida, seguido del 30.3% que tiene un excelente estilo de vida; el 79.1% corresponde a los estudiantes que no fuman y el 37.8% de los estudiantes tiene una buena alimentación. Los estudiantes calificaron su forma física como regular en el 41% de los casos, seguida de mala con el 34.5%. En cuanto a la práctica de control del estrés calificaron como buena con un 50.8% y excelente con 26.1%.

Conclusión: los estudiantes de Enfermería tienen un nivel de estilo de vida bueno relacionado con la salud, los más practicados corresponden a las dimensiones de consumo de alcohol, hábitos alimentarios, control de estrés y seguridad. Es importante considerar la dimensión relacionada con la forma física (práctica de ejercicio físico), ya que se practica ocasionalmente, lo que demuestra que los estudiantes llevan un estilo de vida sedentario.

Abstract

Introduction: Changes from healthy to unhealthy behaviors put health at risk, so university students are a very vulnerable population to adopt lifestyles that can favor their quality of life. The consumption of alcohol and tobacco as conduct is an important issue at this stage of professional training.

Objective: To determine the lifestyle behaviors related to health such as the consumption of cigarettes, alcohol and drugs, eating habits, physical fitness, stress control and safety carried out by the students of the Bachelor of Nursing at the Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, in Mexico.

Methodology: Quantitative, descriptive, cross-sectional study in a sample of 666 Nursing undergraduate students selected by non-probabilistic sampling.

Results: The female gender predominated with 83%, 62.8% have a good lifestyle, followed by 30.3% who have an excellent lifestyle; 79.1% corresponds to students who do not smoke and 37.8% of students have a good diet. The students rated their physical fitness as fair in 41% of the cases, followed by poor with 34.5%. Regarding the practice of stress control, they qualified as good with 50.8% and excellent with 26.1%.

Conclusion: Nursing students have a good level of lifestyle related to health, the most practiced correspond to the dimensions of alcohol consumption, eating habits, stress control and safety. It is important to consider the dimension related to physical fitness (practice of physical exercise), since it is only practiced occasionally, which shows that students lead a sedentary lifestyle.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) manifiesta que la obesidad se ha estado duplicando desde hace aproximadamente tres décadas; tan solo en 2014 en los 1900 millones de adultos a partir de 18 años se concentró el 39% y el 13% de sobrepeso y obesidad, respectivamente.¹

Así, el panorama epidemiológico muestra que en México la mala calidad de vida se encuentra representada por tres padecimientos asociados especialmente a la obesidad (diabetes mellitus tipo 2, las enfermedades isquémicas del corazón y las cerebrovasculares), que representa el 32% de los fallecimientos. Estas enfermedades, derivadas del comportamiento de estilos de vida no saludables, son padecidas por, al menos, el 70% de la población de 20 años o más. En el caso de la diabetes, el incremento de la atención en las instituciones para su tratamiento de control y de complicaciones representa un gasto catastrófico; lo alarmante es que el inicio del padecimiento se produce cada vez en personas más jóvenes, a partir de los 20 años de edad, siendo que a nivel mundial también tiene una prevalencia similar.²

De acuerdo con lo reportado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2015 los jóvenes de entre 15 a 24 años representaban el 25.7% de la población total. Dentro de las causas de mortalidad para el 2018, la diabetes mellitus tipo 2 y las enfermedades cerebrovasculares ocuparon el noveno y doceavo lugar dentro de las 20 principales causas de mortalidad en jóvenes.³ En cuestiones de impacto económico se estima que la atención de enfermedades causadas por la obesidad y el sobrepeso tiene un costo anual aproximado de 3 mil 500 millones de dólares.⁴

En este contexto, los universitarios son considerados una población muy proclive a adoptar estilos de vida no saludables, lo cual favorece una mala calidad de vida a corto plazo. La función que juegan como estudiantes los coloca en una posición de estrés, así como de cambios de hábitos de acuerdo con sus roles; sin embargo, esta situación es particularmente preocupante en el grupo de estudiantes de pregrado de Enfermería, ya que se forman para promover buenas prácticas saludables.⁷

La mayoría de los jóvenes que regularmente se encuentran entre los 18 y 24 años en el entorno universitario comparten algunos rasgos de la etapa adolescente y de la adultez, algunos teóricos clasifican esta etapa como *adultez emergente*, la cual se basa en comportamientos de exploración de la identidad más concreta, debido a las

adopciones cognitivas y emocionales de independencia propias de su edad, lo cual los hace inestables en relación con los cambios de roles y de nuevas responsabilidades adquiridas, pues el joven aprende y comprende sus sentimientos y conductas, y puede tomar decisiones que ponen en peligro su salud.⁸ Este conjunto de patrones juega un papel importante en la adopción de los estilos de vida saludables y no saludables cuando entran en interacción con otros roles, ya que se establece o se refleja un sello personal de las conductas adquiridas en los entornos familiares.⁹

Es importante mencionar que el ciclo de vida familiar está sufriendo transformaciones en las funciones y roles de los integrantes, lo que altera la funcionalidad familiar en el cuidado a la salud de los miembros, en caso de la persona en etapa estudiantil su rutina se ve colmada de una gama de experiencias.¹⁰ Por lo tanto, es preciso considerar que el estudio de la conducta de los estilos de vida se aborda desde varias dimensiones que comprenden tres aspectos interrelacionados, lo cual complica su comprensión.¹¹

Algunos autores del desarrollo humano refieren que la inserción de los jóvenes en el ámbito universitario conlleva cambios de adaptación físicos, psicológicos, sociales y culturales que permean en su estado de bienestar.¹² Otros, de corte cualitativo, describen que los estilos de vida desde la teoría de la enfermería del autocuidado, como también se les puede describir, incluyen una variedad de categorías relacionadas con los estilos de vida, como es el orientado por el eco- autocuidado en enfermería, estilo de autocuidado asociado a lo cultural-idiosincrático-familiar, estilo de autocuidado orientado por la vida académica y entre el estilo organizado y desorganizado de los estudiantes, lo que permite dos perspectivas diferentes del abordaje del comportamiento de los jóvenes para promover estilos de vida saludables.¹³

Las conductas de los estilos de vida guardan correspondencia con la etapa del desarrollo psicosocial del estudiante universitario, existen datos significativos entre el incremento del sobrepeso y la obesidad mórbida como características de un comportamiento no saludable, así como de la actividad física e ingestas nutricionales de manera rutinaria, lo cual es preocupante tomando en cuenta que su formación en ciencias de la salud lleva consigo educar con el ejemplo en la promoción de la salud a otros grupos no universitarios.^{14,15,16} Otras dimensiones como la autoestima y las variables sociodemográficas determinan que quienes tienen una autoestima media/alta y media/baja pueden mantener el mismo nivel conductual en sus estilos de vida.⁷

Con respecto al consumo de alcohol y/o de tabaco, que también son conductas de estilos de vida, es un tema importante en esta etapa de formación profesional, ya que, aunque su consumo debe ser discreto, esto representa un factor protector por lo que contribuyen a comprender mejor la magnitud del consumo entre los estudiantes universitarios y lo que representa en las ciencias de la conducta.¹⁷ Así, partiendo de esta descripción se plantea la pregunta de investigación: ¿Cuáles son los estilos de vida relacionados con la salud que practican los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT)?

Derivado de la evidencia científica, así como de la dinámica de los estudiantes universitarios, el objetivo de esta investigación fue determinar las conductas de estilo de vida relacionadas con la salud, tales como el consumo de cigarrillos, alcohol y drogas, los hábitos alimentarios, la forma física, el control del estrés y la seguridad, que realizan los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería de la División Académica de Ciencias de la Salud de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal;¹⁸ la población estuvo conformada por 666 estudiantes inscritos en el segundo semestre del periodo escolar 2014-2015 de la Licenciatura en Enfermería seleccionados por muestreo no probabilístico. Para la recolección de los datos se utilizó una cédula autoadministrada de identificación sociodemográfica y el instrumento denominado *Estilos de vida saludable: prueba personal*,¹⁹ que consta de seis dimensiones y que se clasifica en: *consumo de cigarrillos*, *consumo de alcohol y drogas*, *hábitos alimentarios*, *forma física*, *control del estrés* y *seguridad*. La dimensión de *consumo de cigarrillos* mide si nunca ha fumado (1 ítem), y en caso de que la respuesta sea negativa se evalúa si evita fumar cigarrillos o fuma sustancias bajas en nicotina y alquitranes, pipa o puros (2 ítems). En cuanto a la dimensión del *consumo de alcohol y drogas* se mide la frecuencia o evitación del consumo de alcohol u otras drogas (especialmente ilegales) y en algunas condiciones con otros medicamentos o en embarazo (4 ítems). En relación con la dimensión de *hábitos alimentarios* se mide la frecuencia del consumo de alimentos variados y equilibrados, así como la limitación del consumo de grasas, sal y azúcares refinados (4 ítems); la dimensión de *forma física* evalúa la práctica de ejercicio intenso, actividades individuales y familiares para aumen-

tar el grado de forma física durante 15 a 30 minutos, al menos tres veces por semana (3 ítems); la dimensión del *control de estrés* mide actividades para aumentar el entusiasmo, la relajación, el afrontamiento ante las situaciones estresantes y la relación con amistades o familiares para solicitar ayuda, así como la participación en grupos o pasatiempos (5 ítems). Finalmente, la dimensión de *seguridad* evalúa el uso del cinturón de seguridad y conducir bajo los efectos del alcohol, además del consumo de productos o sustancias potencialmente peligrosas, entre otros (5 ítems). Las seis dimensiones tienen un total de 23 ítems, con un alfa de Cronbach de 0.92. Para medir las dimensiones de estilos de vida de manera general se clasificó en *excelente* con el puntaje de 39 a 51, *bueno* de 26 a 38, *regular* de 13 a 25 y *malo* de 0 a 12.

Se incluyeron todos los estudiantes de enfermería inscritos que se encontraran cursando de manera regular los dos primeros semestres y que desearan participar en el estudio, previa firma del consentimiento informado. Se excluyeron aquellos estudiantes con antecedente de baja temporal con más de 1 año de ausentismo o que solo asistieran a 1 o 2 clases. El estudio se apejó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud en materia de Investigación para la Salud.²⁰ Para el procesamiento de los datos se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 22 (Statistical Package for the Social Sciences), de los que se obtuvieron: frecuencias, proporciones, medidas de tendencia central e índices por agrupación de las variables del estudio.²¹

Resultados

La edad promedio fue de 20.62 años, con una desviación estándar de 3.5. El 83% (553) era del sexo femenino y el 17% (113) del sexo masculino, el 90.7% se encontraba soltero, el 4.5% casado y el 4.1% en unión libre; el 84.1% estaba desempleado y el 15.9% realizaba alguna actividad laboral. De acuerdo con los datos descriptivos de estilos de vida, se observó que el 62.8% de los encuestados presentaba un *buen* estilo de vida, seguido del 30.3% que tenía un *excelente* estilo de vida (**cuadro I**).

En el **cuadro II** se observa que el 79.1% de los estudiantes que participaron en el estudio no fuma.

Se encontró que el 74.8% se califica con conducta *excelente* y *buen* (13%), en relación con el no consumo de alcohol y drogas. Asimismo, en la dimensión de hábitos alimentarios el 37.8% de los estudiantes asegura tener una *buen* alimentación (**cuadros III y IV**).

Cuadro I Nivel global del estilo de vida de los estudiantes (n = 666)

Nivel de estilo de vida	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	202	30.3
Buena	418	62.8
Regular	45	6.8
Malo	1	0.2
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Prueba personal

Cuadro II Consumo de cigarrillos (n = 666)

	Frecuencia	Porcentaje
Sí fuma	139	20.9
No fuma	527	79.1
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Consumo de cigarrillos

Cuadro III Dimensión de Consumo de alcohol y drogas ilegales (n = 666)

Conducta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	498	74.8
Buena	88	13.2
Regular	42	6.3
Mala	38	5.7
Total	666	100.0

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Consumo de alcohol y drogas

Cuadro IV Dimensión de Hábitos alimentarios (n = 666)

Conducta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	176	26.4
Buena	252	37.8
Regular	209	31.4
Mala	29	4.4
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Hábitos alimentarios

En los cuadros V y VI se puede observar que los estudiantes calificaron su forma física como *regular* con el 41%, seguida de *mala* con el 34.5%. En cuanto a la práctica de control del estrés calificaron como *buen* con un 50.8% y *excelente* con 26.1%.

Con respecto a la dimensión de seguridad se encontró que el 76.9% la considera *excelente* y el 18.3 % la considera *buen* (cuadro VII).

Cuadro V Dimensión de Forma física (n = 666)

Conducta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	34	5.1
Buena	129	19.4
Regular	273	41
Mala	230	34.5
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Forma física y control de estrés

Cuadro VI Dimensión de Control de estrés (n = 666)

Conducta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	174	26.1
Buena	338	50.8
Regular	140	21.0
Malo	14	2.1
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Forma física y control de estrés

Cuadro VII Dimensión de Seguridad (n = 666)

Conducta	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	512	76.9
Buena	122	18.3
Regular	24	3.6
Malo	8	1.2
Total	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable, Seguridad

En el cuadro VIII se presentan las diferentes variables sociodemográficas con respecto a los estilos de vida saludable; las participantes del sexo femenino mostraron prácticas de estilo de vida *buenas* (85.4%), mientras que el sexo masculino presentó el porcentaje más bajo (14.6%). En cuanto al estado civil, los estudiantes solteros tienen un *buen* estilo de vida con un 90% en comparación con los casados y los que viven en unión libre, con un 4.5% respectivamente. Finalmente, los que se encuentran desempleados presentan un *buen* estilo de vida (83.7%), en comparación con los empleados (16.3%).

Discusión

Del total de la muestra estudiada predominó el género femenino con 83%. La ocupación de la población mostró

Cuadro VIII Descripción del estilo de vida de los estudiantes universitarios y características sociodemográficas (n = 666)

	Excelente		Buena		Regular		Mala		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sexo										
Hombre	44	21.8	61	14.6	8	17.7	0	0	113	17
Mujer	158	78.2	357	85.4	37	82.3	1	100	553	83
Estado civil										
Casado	8	4	19	4.5	3	7	0	0	30	4.5
Soltero	186	92	376	90	41	91	1	100	604	90.7
Unión libre	7	3	19	4.5	1	2	0	0	27	4
Otros	1	1	4	1	0	0	0	0	5	0.8
Ocupación										
Empleado	33	16.3	68	16.3	5	11.1	0	0	106	16
Desempleado	169	83.7	350	83.7	40	88.9	1	100	560	84
Total	202	100	418	100	45	100	1	100	666	100

Fuente: Cédula de estilos de vida saludable
f: Frecuencia; %: Porcentaje

relevancia en el rubro de desempleado, con 84.1%, lo que es congruente con la condición de los participantes como estudiantes. Con respecto a la dimensión relacionada con el consumo de cigarrillos, en este estudio se encontró que el 20.9% de los participantes refieren que sí fuma, lo cual es similar al estudio de Telumbre *et al.*¹⁷ quienes reportaron que el 23.5% de la población de estudiantes de la Licenciatura en Enfermería en universidades privadas de Nuevo León ha fumado los últimos siete días. El consumo de alcohol y drogas ilegales se vio reflejado con un 6.3% de la población en riesgo *leve* y 5.7% en riesgo *grave*, aunque es un porcentaje bajo representa un punto de atención para las instituciones, ya que coincide con datos presentados por Wanden *et al.*¹⁵ en su estudio en donde el 4.2% de los estudiantes afirmaron fumar marihuana, siendo más frecuente en los varones. Es interesante resaltar que de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Adicciones (ENCODAT),^{22,23} el consumo de alcohol y drogas ilegales tuvo un incremento significativo en ambos sexos.

Los hallazgos en la dimensión de *hábitos alimentarios* muestran que el 37.8% de los participantes mantiene una *buen*a alimentación, seguidos de aquellos con *riesgo leve*, con un 31.4%, lo que concuerda con el estudio de Hernández *et al.*²⁴ en el que el Índice de Alimentación Saludable (IAS) indica que el 48.07% de la población de los estudiantes universitarios en Ecuador clasifica como *saludable*, mientras que el resto se encuentra en las categorías de *necesidad de cambios* y *poco saludable*. Respecto a

la clasificación de la práctica de ejercicio para mejorar la forma física predomina el *riesgo leve* con un 41%, seguido de *riesgo grave*, con 34.5% presente en la población de estudio, similar a los resultados de Chaparro y González,¹¹ quienes encontraron que solo el 24.7% participa en actividades físicas vigorosas durante al menos 30 minutos, tres o más veces por semana, mientras que el 62.1% mantiene actividad *moderada* con la duración y frecuencia recomendadas. Esto puede deberse a que la mayoría de la población estudiantil se concentra en la capital del estado y tiene pocas oportunidades de realizar actividades físicas, lo que conlleva a un aumento del riesgo de sobrepeso u obesidad, considerando que la población reportó riesgo *leve* en la dimensión de hábitos alimentarios.

En relación con las capacidades de afrontamiento al estrés, los resultados revelan ser positivos, no obstante, no alcanzan el grado de excelencia como en otras dimensiones, ya que el 50.8% calificó su estilo de vida como *bueno*. Sin embargo, muestra que los estudiantes pueden mediar con las diversas actividades académicas. Además, en la dimensión de *seguridad* se muestra que los estudiantes están realizando actividades de autocuidado con su seguridad, puesto que el resultado se marca como *excelente*.

Por otro lado, al analizar los datos sociodemográficos de los estudiantes se encontró que las mujeres practican buenos estilos de vida, lo cual se relaciona con su estado de salud, por encima de los hombres. En relación con el estado civil, los solteros tienen buenos estilos de vida,

pues alcanzan el porcentaje más alto, en contraposición con los casados y los que viven en unión libre. En las variables de ocupación, los desempleados llevan estilos de vida *buenos* (83.7%), no así el caso de los empleados, que alcanzan el puntaje menor de 16.3%, posiblemente por la edad, el nivel de desarrollo, las actividades escolares, así como por los roles que desempeñan dentro de la familia.

Conclusión

El estudio demuestra que los estudiantes de la Licenciatura en Enfermería tienen un nivel de estilo de vida *bueno*, las conductas de estilos de vida saludables que refieren ser más practicadas están relacionadas con las dimensiones de *consumo de alcohol, hábitos alimentarios, control de estrés y*

seguridad, las cuales pueden estar relacionados con la edad, el nivel de desarrollo, las actividades escolares, así como con los roles que desempeñan dentro de la familia.

Se concluye que la población de estudiantes del género femenino que se encuentran solteras y desempleadas representan el mayor puntaje de buenos estilos de vida relacionados con la salud. Se resalta la importancia de analizar más a profundidad las conductas de la dimensión de *forma física*, ya que se encuentra con un resultado de *regular*, pues con ello se demuestra que los estudiantes llevan un estilo de vida sedentario. Es prioritario evaluar las políticas públicas de promoción a la salud a lo largo del ciclo vital para identificar las barreras e intervenir en el desarrollo de habilidades personales que permita adoptar medidas que contribuyan a mejorar el bienestar general.

Referencias

- Malo SM, Castillo MN, Pajita D. La obesidad en el mundo. Anales de la Facultad de Medicina. [Internet]. 2017 [Consultado 01 julio 2019]; 78(2): 173-178. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>.
- Soto E., Moreno A., Pahua D. Panorama epidemiológico de México, principales causas de morbilidad y mortalidad. Rev. Fac. Med. (Méx.) [revista en la Internet]. 2016 Dic [Consultado 03 de julio 2019]; 59(6). P. 8-22. Disponible en: <http://bit.ly/39c3BU7>
- INEGI. Principales causas de mortalidad por residencia habitual, grupos de edad y sexo del fallecido. [Sitio en Internet], [Consultado 03 de diciembre 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/32C6F9D>
- Dávila TJ, González I, Barrera C. Panorama de la obesidad en México. Rev Med Inst (Mex) [revista en la Internet Seguro Soc.] 2015 [consultado 03 julio 2019] 53(2):240-9. Disponible en: <https://bit.ly/2zSmlev>
- Becerril A. Estilos de vida saludable en el tratamiento nutricional de la obesidad: revisión sistemática de la literatura. (Tesina): Universidad Autónoma del estado de México. P.30-31. Disponible en: <http://bit.ly/2PE7yJA>.
- INEGI. Anuario Estadístico y Geográfico de Tabasco 2017. P. 78-94 [consultado el 03 de mayo 2020]. Disponible en: <https://bit.ly/3cKnmnv>
- Fhon, J. R. S., Caire, M. A., Júnior, J. A. V. M., & Rodrigues, R. A. Estilo de vida asociado a autoestima y variables demográficas en estudiantes de enfermería. [Revista Científica de Ciencias de la Salud], [citado 2019 Jul 03] 9 (2). 2017. Disponible en: <http://bit.ly/2i447aT>
- Tirado Z. Evaluación de variables psicosociales relacionadas con la percepción de riesgo y las conductas de salud en la adultez emergente. [Tesis Doctoral] Elche, España: Universidad Miguel Hernández, Departamento Psicología de la Salud, Facultad de Ciencias Socio-Sanitarias. 2018. P. 11-17[Consultado 21 de noviembre de 2019] Disponible en: <http://bit.ly/3cgerul>.
- Barrera H., & Vinet V. Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. [Terapia psicológica], 35(1), 47-56. 2017. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Meza Rueda J.L. & Páez Martínez R.M. Familia, escuela y desarrollo humano, ruta de investigación educativa. 2016. Universidad Lasalle. Disponible en: <http://bit.ly/32JxpVF>
- Chaparro S., & González J. Lifestyles of nursing students from a Colombian public university. Investigación y educación en enfermería, [Internet], 2016 [citado 2018 diciembre 2018]. 34(1), 94-103. Disponible en: <http://bit.ly/32KlbuY>
- Jiménez D. & Ojeda L. Estudiantes universitarios y el estilo de vida, 2017. Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa. [internet] Vol.4, num.8. <http://bit.ly/2weWgVa>
- Núñez Y. & Díaz N. Estilos de autocuidado de estudiantes de enfermería en el contexto universitario: un análisis desde la teoría de Dorotea Orem, Chiclayo, 2013. Revista Científica Institucional. Universidad Señor de Sipán. TZHOECOEN [Internet], 2015 [citado 08 de enero 2019], 6 (1). Disponible en: <http://bit.ly/32KHP7C>
- Mamani C. Nivel de conocimiento sobre la prevención de cáncer y su relación con los estilos de vida en los estudiantes de enfermería UNJBG TACNA.2017. [Tesis] Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann.Tacna. 2019. P. 249-251. Disponible en: <http://bit.ly/32BOHUN>
- Wanden B., Martín R., Rodríguez M., Novalbos R., Martínez V. & Sanz V. Calidad de vida y sus factores determinantes en universitarios españoles de Ciencias de la Salud Revista Nutrición Hospitalaria. [Internet]. 2015 [consultado 05 julio 2019]; 31(2): 952-958. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.2.8509>
- Rizo B., González B. & Cortés, E. Calidad de la dieta y estilos de vida en estudiantes de Ciencias de la Salud. Nutrición hospitalaria [Internet] (2014) [Consultado 18 de diciembre 2018], 29(1), 153-157. Disponible en: <http://bit.ly/38fk9ZT>
- Telumbre J., Esparza S., Alonso B., Alonso M. Consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de enfermería. Enfermería Actual en Costa Rica [Internet]. 2016; (30) [Consultado 18 de diciembre 2018]. Disponible en: <http://bit.ly/32BOJmp>
- Polit F. & Tatano B. Investigación en enfermería: Fundamentos para el uso de la evidencia en la práctica de la Enfermería. Estados Unidos. 9na. Ed. Barcelona, España. Wolters Kluwer. 2018. P. 137-159.
- Berman, A., Erb, G., & Koziar, B. Fundamentos de enfermería: conceptos, proceso y prácticas. 9na Ed. Pearson; 2008.
- Diario oficial de la Federación. Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, México. DOF,

2014. 1-31. [Consultado el 21 de febrero de 2015]. Disponible: <http://bit.ly/2wildOe>
21. Quezada L. Estadística con SPSS 24. 1ra. Ed. Macro; 2017.
22. CONADIC. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. 2017. [Consultado el 05 de marzo, 2022]. Disponible: https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017/reporte_encodat_alcohol_2016_2017.pdf
23. CONADIC. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, 2017. [Consultado el 05 de marzo, 2022] Disponible: https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017/reporte_encodat_drogas_2016_2017.pdf
24. Hernández D., Arencibia R., Linares D., Murillo D., Bosques- J., Linares M. Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española de Nutrición Comunitaria* 2020;27(1):15-22. [Consultado el 02 de mayo, 2022] Disponible: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_1-art_3.pdf

Cómo citar este artículo/To reference this article:

Cruz-León A, Morales-Ramón F, Arriaga-Zamora RM, Nuñez-Ramón MA, Acopa-Álvarez JM, de la Cruz-García C. Estilos de vida relacionados con la salud en estudiantes de en Enfermería. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc.* 2022;30(4):96-102.