



ESTILO DE VIDA DE ESTUDIANTES DE MEDICINA CHILENOS DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19

LIFESTYLE OF CHILEAN MEDICAL STUDENTS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Ana Belén Cáceres Codoceo¹, Ismael Morales Ojeda¹

RESUMEN

Objetivo: Determinar la correlación el estilo de vida y hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad en estudiantes adventistas de medicina chilenos durante la pandemia por COVID-19. **Métodos:** Diseño de tipo analítico y de corte transversal, censal, no experimental. La población estuvo compuesta por 72 estudiantes de medicina de religión adventista que cursaron o cursan cualquier año de la carrera en 2020 y 2021. Se aplicó el instrumento FANTASTICO, en su versión validada y una evaluación de hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad. El trabajo fue aprobado por un comité ético. **Resultados:** Un 55,6% son de sexo femenino. La edad media es de 22,64. Un 43,1% de los estudiantes tiene algún tipo de alimentación asociada al vegetarianismo. No se evidenció consumo de tabaco. Un 66,7% estudia la Biblia y ora siempre o casi siempre. Un 77,8% de los estudiantes tiene un estilo de vida muy bueno o fantástico. Al realizar la correlación de Spearman entre la variable hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad versus el puntaje total del instrumento FANTASTICO, se presenta una relación estadísticamente significativa en el nivel 0,01 ($p < 0,00$ $r = 0,48$). **Conclusiones:** A pesar de que algunos hábitos pueden ser mejorables, en general la mayoría de los estudiantes tiene un muy buen estilo de vida. Se aprecia que los puntajes de hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad tienen relación positiva con los puntajes obtenidos en el instrumento FANTASTICO.

Palabras claves: Estilo de vida, Estudiantes, Medicina, Creencias Religiosas

ABSTRACT

Objective: To analyze the relationship of lifestyle and habits associated with health care and religiosity in Chilean Adventist medical students during the COVID-19 pandemic. **Methods:** Analytical and cross-sectional, census, non-experimental design. The population consisted of 72 Adventist medical students who attended or are in any year of the career in 2020 and 2021. The FANTASTIC instrument was applied, in its validated version, and an evaluation of habits associated with health care and religiosity. The work was approved by an ethics committee. **Results:** 55.6% are female. The mean age is 22.64. 43.1% of the students have some type of diet associated with vegetarianism. Tobacco use was not evidenced. 66.7% study the Bible and pray always or almost always. 77.8% of the students have a very good or fantastic lifestyle. When performing the Spearman correlation between the variable habits associated with health care and religiosity versus the total score of the FANTASTICO instrument, a statistically significant relationship is presented at the 0.01 level ($p < 0.00$ $r = 0.48$). **Conclusions:** Although some habits can be improved, in general most of the students have a very good lifestyle. It is appreciated that the scores of habits associated with health care and religiosity have a positive relationship with the scores obtained in the fantastic instrument.

Keywords: Life Style, Students, Medicine, Religion

¹ Universidad Adventista de Chile

Citar como: Ana Belén Cáceres Codoceo, Ismael Morales Ojeda. Estilo de Vida de Estudiantes de Medicina Chilenos durante la pandemia por Covid-19. Rev. Fac. Med. Hum. 2022; 22(1):60-68. DOI: 10.25176/RFMH.v22i1.4125



INTRODUCCIÓN

Los cambios en el estilo de vida que se producen desde el ingreso y permanencia en la universidad impactan la salud de los estudiantes. Estos cambios son tanto a nivel físico como mental, y tienen directa incidencia en el desempeño académico y social de los jóvenes⁽¹⁾. Luego de años de experimentar un cursado intensivo en diferentes asignaturas, tanto las demandas físicas como las cognitivas suelen afectar negativamente los hábitos saludables de los estudiantes de carreras exigentes como medicina. Este proceso puede resultar en la adquisición de factores de riesgo que afecten la salud a corto, mediano y largo plazo⁽²⁾.

Al respecto, diversos estudios evidencian los factores de riesgo para la salud presentes en estudiantes de medicina, entre los que se encuentran^(3,4): sedentarismo, sobrepeso/obesidad, dislipidemia, consumo de tabaco o alcohol, malos hábitos de alimentación con bajo consumo de verduras, frutas y agua, elevado consumo de carnes rojas, frituras y golosinas, y otras alteraciones como ansiedad⁽⁵⁾.

Por otro lado, diversos estudios científicos presentan a la religiosidad como un factor protector de la salud, sobre todo cuando ésta se orienta hacia el mantenimiento de la salud desde edades tempranas. Aspecto que está directamente vinculado a: la prevención de enfermedades crónicas⁽⁶⁾, menor prevalencia de consumo de drogas y alcohol⁽⁷⁾, y al bienestar asociado con la identificación de un significado y propósito a la vida⁽⁸⁾.

Considerando lo anterior, en el contexto de la formación profesional de jóvenes adventistas, este concepto se refuerza ante el enfoque de Reforma Prosalud⁽⁹⁾. Reforma que incluye la incorporación progresiva de un estilo de vida saludable, donde se orienta a las personas a tener buenas prácticas de: alimentación, hidratación, descanso diario y semanal, control de estrés y manejo de las emociones, actividad física, abstención del consumo de alcohol, drogas y tabaco, y confianza en Dios⁽⁹⁾. Todo el conocimiento que tiene un estudiante de medicina, asociado al apoyo conductual brindado por su comunidad religiosa atenúa los efectos negativos para la salud derivados de las demandas personales, familiares, sociales y académicas del diario vivir^(10,11). En este sentido el objetivo de esta investigación es analizar el estilo de vida y hábitos asociados a cuidado de la salud y religiosidad en estudiantes adventistas de medicina chilenos durante la pandemia por COVID-19.

MÉTODOS

Diseño y área de estudio

Se utilizó un diseño de tipo analítico y de corte transversal, censal, no experimental y fue desarrollado en modalidad virtual para estudiantes de medicina chilenos que realizan sus labores académicas en diversos países de Latinoamérica, pertenecientes a un grupo de contacto de carácter religioso adventista, previamente conformado.

Población y muestra

La población estuvo compuesta por 100 estudiantes que conformaban el grupo de contacto, de los cuales solo 72 respondieron la encuesta. Dentro de los criterios de elegibilidad, los criterios de inclusión fueron ser estudiantes de medicina de religión adventista que cursaron o cursan cualquier año de la carrera durante el último trimestre del año 2020 y 2021, de universidades públicas y privadas, que estudian en Chile, Argentina o Bolivia. Se excluyó a estudiantes de otras carreras y de otras nacionalidades. Todos los participantes del grupo cumplían los criterios de selección.

Variables e instrumento

Las variables sociodemográficas que se estudiaron fueron estilo de vida, edad, sexo, estado civil, año de carrera que cursan durante el periodo 2020 - 2021, régimen alimenticio, antropometría, apreciación de salud general antes y durante la pandemia, hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad y antropometría. La antropometría, a partir de la cual se calculó también el índice de masa corporal (IMC), fue autorreportada. La apreciación de salud general antes y durante la pandemia fue preguntada una sola vez, al momento de hacer la encuesta para este estudio.

Para medir el estilo de vida se aplicó el instrumento FANTASTICO, en su versión validada al español⁽¹²⁾. Instrumento que también es utilizado por el Ministerio de Salud de Chile⁽¹³⁾. Este incluye la evaluación del estilo de vida durante el último mes a través de los siguientes apartados: familia y amigos, asociatividad y actividad física, nutrición, toxicidad, alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad y actividad, imagen interior, control de la salud y sexualidad y otras drogas. Tiene 26 preguntas, cada respuesta tiene un puntaje que va de 0 a 2. El puntaje obtenido se multiplica por 2 y se obtendrá el valor final. Las categorías son: De 103 a 120 puntos, felicitaciones, tienes un estilo de vida Fantástico; de 85 a 102, buen trabajo, estás en el camino



correcto; de 73 a 84, adecuado, estás bien; de 47a 72, algo bajo, podrías mejorar y de 0 a 46 estás en la zona de peligro.

Respecto a la evaluación de hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad, ésta fue una variable creada por los autores en base a los hábitos que normalmente realizan y se recomiendan por miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día para mantener una buena salud, basado en las prácticas habituales y en los preceptos dictaminados por ésta Iglesia. En la encuesta se incluyeron 12 ítems los cuales fueron evaluados por juicio de expertos. Para valorar la frecuencia de realización de estos hábitos en la población estudiada. Evaluando si estos se realizan Siempre = 5 puntos, Casi Siempre = 4 puntos, A veces = 3 puntos, Casi nunca = 2 puntos, Nunca = 1 punto. Se invirtió el puntaje de los ítems 5 y 6. El puntaje mínimo a obtener es de 12 puntos y el máximo 60 puntos. Considerando el valor más alto como el más acorde con los hábitos asociados a cuidado de la salud y religiosidad.

Procedimientos

La recolección de datos se realizó durante el mes de abril del 2021. Para la obtención de estos, se aplicó un cuestionario online por medio de la plataforma de Google Formularios, a través de un enlace enviado a los participantes vía Whatsapp dentro del grupo de estudiantes que cumplían los criterios de selección, que fueron todos. Asimismo, se les explicó a los participantes la importancia de completarlo con el objetivo de estudiar los resultados obtenidos y su

Análisis estadísticos

Posterior a la recolección de datos estos fueron ingresados a una base de datos elaborada en el programa Microsoft Excel 2010. Las variables cualitativas serán presentadas como frecuencias y porcentajes y para las variables cuantitativas media y desviación estándar. La correlación entre las escalas se realizó usando la prueba de Spearman, considerando un valor de p como estadísticamente significativo si era menor a 5%.

Aspectos éticos

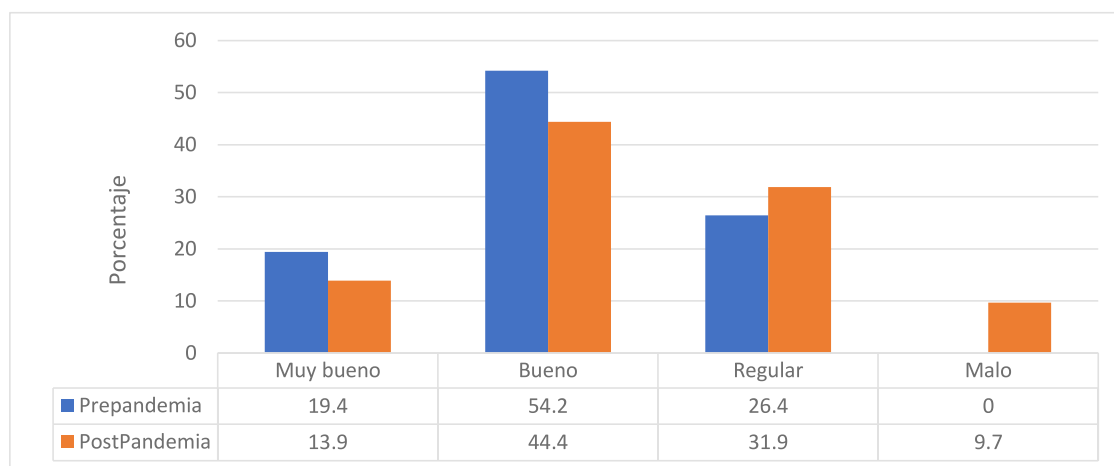
El trabajo se sustentó sobre principios éticos que incluyen la no maleficencia, el respeto por la vida y la privacidad de las personas. En este sentido, la presente investigación fue evaluada por el Comité ético-científico de la Universidad Adventista de Chile. La recolección de datos incluyó consentimiento informado. Y se mantuvo en todo momento la confidencialidad de los datos.

RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la población de 72 estudiantes adventistas de medicina chilenos. Un 55,6% son de sexo femenino. La edad media es de 22,64. Respecto al estado civil el 93,1% son solteros, mientras que el 6,9% casados. La media del peso que registraron los estudiantes fue 66 kilos, la media de la talla fue 1,67 metros y la media del IMC fue 23,4. El bajo peso se presentó en 6,9%, Normopeso en 59,7%, Sobrepeso 25% y Obesidad en 8,3%. El 100% de la población se identifica como adventista del séptimo día; 90,3% se considera creyente practicante y 9,7% como creyente no practicante. Un 43,1% de los estudiantes tiene algún tipo de alimentación asociada al vegetarianismo.

Tabla 1. Distribución del año de la carrera y tipo de dieta en estudiantes adventistas de medicina chilenos. 2021

		Frecuencia	Porcentaje
Año de la carrera que cursa	Primero	10	13,9
	Segundo	9	12,5
	Tercero	12	16,7
	Cuarto	8	11,1
	Quinto	15	20,8
	Sexto	6	8,3
	Séptimo año o recién egresado	12	16,7
Tipo de dieta	Omnívora	28	38,9
	Ovo-lacto-vegetariana	22	30,6
	Con consumo de carnes blancas (pollo y pescado)	10	13,9
	Ovo-vegetariana	8	11,1
	Ovo-lacto-pescetariana (Se agrega consumo de pescado y productos del mar)	3	4,2
	Vegetariana estricta (sin consumo de derivados cárnicos, lácteos y huevos)	1	1,4



Azul: Pre pandemia. Naranja: Durante la pandemia

Figura 1: Porcentajes de la apreciación de salud general antes y durante la pandemia por COVID-19, en estudiantes adventistas de medicina chilenos. 2021

Tabla 2. Hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad, en estudiantes adventistas de medicina chilenos. 2021

Hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad	Siempre		Casi siempre		A veces		Casi nunca		Nunca	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Estudias la Biblia y oras a Dios	29	40,3%	19	26,4%	19	26,4%	5	6,9%	0	0,0%
2. Duermes entre 7 a 8 hrs por día	9	12,5%	31	43,1%	18	25,0%	11	15,3%	3	4,2%
3. Consumes un desayuno saludable	16	22,2%	38	52,8%	6	8,3%	11	15,3%	1	1,4%
4. Tienes horarios de alimentación regulares	20	27,8%	33	45,8%	11	15,3%	8	11,1%	0	0,0%
5. Comes entre comidas	9	12,5%	7	9,7%	31	43,1%	21	29,2%	4	5,6%
6. Consumes postres, tortas, queques, etc.	0	0,0%	13	18,1%	37	51,4%	19	26,4%	3	4,2%
7. Consumes aproximadamente 2 litros de agua al día	10	13,9%	20	27,8%	22	30,6%	18	25,0%	2	2,8%
8. Te expones a la luz solar 15 min todos los días	10	13,9%	20	27,8%	20	27,8%	15	20,8%	7	9,7%
9. Ventiladas adecuadamente tu lugar de estudio	42	58,3%	24	33,3%	1	1,4%	5	6,9%	0	0,0%
10. Realizas ejercicio físico programado	12	16,7%	16	22,2%	24	33,3%	13	18,1%	7	9,7%
11. Participas de actividades religiosas durante la semana	23	31,9%	23	31,9%	13	18,1%	13	18,1%	0	0,0%
12. Administras tus ingresos respetando lo que corresponde a Dios	37	51,4%	13	18,1%	15	20,8%	6	8,3%	1	1,4%

Respecto de las variables de hábitos asociados a cuidado de la salud y religiosidad, se calculó un resultado para evaluar a aquellos que cumplen mayoritariamente los hábitos mencionados. Sobre esta variable la nota mínima obtenida fue de 31 puntos

y la máxima 54 puntos. La media obtenida por los estudiantes fue de 43,25+5,39. A continuación, se presentan los datos del cuestionario FANTÁSTICO, hemos agrupado las preguntas para presentar de manera más ordenada los resultados.

Tabla 3. Ítems del cuestionario FANTÁSTICO en estudiantes adventistas de medicina chilenos. 2021

	Casi nunca		A veces		Casi siempre	
	n	%	n	%	n	%
Tengo con quien hablar las cosas que son importantes para mí	3	4,2%	9	12,5%	60	83,3%
Yo doy y recibo cariño	2	2,8%	12	16,7%	58	80,6%
Soy integrante activo/a de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo	20	27,8%	12	16,7%	40	55,6%
Yo camino al menos 30 min diariamente	26	36,1%	31	43,1%	15	20,8%
Duermo bien y me siento descansado/a	13	18,1%	31	43,1%	28	38,9%
Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida	7	9,7%	33	45,8%	32	44,4%
Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	4	5,6%	25	34,7%	43	59,7%
Me siento contento con mi trabajo o mis actividades	3	4,2%	26	36,1%	43	59,7%
Yo soy un pensador positivo u optimista	3	4,2%	24	33,3%	45	2,5%
En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	3	4,2%	3	4,2%	66	91,7%
	A menudo		Ocasionalmente		Nunca	
	n	%	n	%	n	%
Bebo más de 4 tragos en una ocasión	0	0,0%	1	1,4%	71	8,6%
Manejo el auto después de beber alcohol	0	0,0%	0	0,0%	72	100,0%
Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base	0	0,0%	1	1,4%	71	98,6%
Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta	0	0,0%	1	1,4%	71	98,6%
	A menudo		Ocasionalmente		Nunca	
	n	%	n	%	n	%
Parece que ando acelerado/a	9	12,5%	43	59,7%	20	27,8%
Me siento enojado/a o agresivo/a	5	6,9%	26	36,1%	41	56,9%
Me siento tenso/a o apretado/a	15	20,8%	39	54,2%	18	25,0%
Me siento deprimido/a o triste	16	22,2%	30	41,7%	26	36,1%
	Casi nunca		A veces		Siempre	
	n	%	n	%	n	%
Me realizo controles de salud de forma periódica	38	52,8%	23	31,9%	11	15,3%
Converso con mi pareja o mi familia sobre temas de sexualidad	26	36,1%	29	40,3%	17	23,6%
Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso de las ordenanzas del tránsito	1	1,4%	4	5,6%	67	93,1%
Uso cinturón de seguridad	1	1,4%	5	6,9%	66	91,7%

Sobre otras preguntas del cuestionario FANTASTICO, el 56,9% reveló que realiza actividad física durante 30 min por lo menos 3 veces por semana. El 62,5% de los estudiantes encuestados reconoció comer 2 porciones de verduras y 3 de frutas a veces.

Cuando se les preguntó por el consumo de abundante azúcar, sal, comida chatarra o con mucha grasa, el 48,6% de los estudiantes respondió que a menudo consume alguno de estos. En la pregunta sobre cuántos cigarrillos se fuma al día, el 100% de los estudiantes

declara no consumir cigarrillos actualmente. Mientras que en la pregunta sobre consumo de alcohol el 100% de los estudiantes consumen de 0 a 7 tragos por semana. Las bebidas cafeinadas son consumidas por el 90,3% de los estudiantes menos de 3 veces al día.

En la tabla 3, se aprecia el puntaje total del cuestionario FANTASTICO y destaca que el 77,8% de los estudiantes obtuvo un resultado bueno o fantástico.

Tabla 3. Tabla cruzada para las variables evaluación del instrumento FANTASTICO según sexo en los estudiantes adventistas de medicina chilenos, 2021

FANTASTICO		Sexo		
		Femenino	Masculino	Total
Zona de peligro (de 0 a 46 puntos)	Recuento% dentro de Sexo	0 0,0%	1 3,1%	1 1,4%
Puntaje bajo, podría mejorar (de 47 a 72 puntos)	Recuento% dentro de Sexo	1 2,5%	1 3,1%	2 2,8%
Adecuado (de 73 a 84 puntos)	Recuento% dentro de Sexo	7 17,5%	6 18,8%	13 18,1%
Muy bueno (82 a 102 puntos)	Recuento% dentro de Sexo	24 60,0%	20 62,5%	44 61,1%
Estilo de vida fantástico (> de 103 puntos)	Recuento% dentro de Sexo	8 20,0%	4 12,5%	12 16,7%
Total	Recuento% dentro de Sexo	40 100,0%	32 100,0%	72 100,0%

Al realizar la correlación de Spearman entre la variable hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad versus el puntaje total del instrumento FANTASTICO, se presenta una relación estadísticamente significativa ($p < 0,00$ $r = 0,48$). Esta relación se puede apreciar en la figura 2.

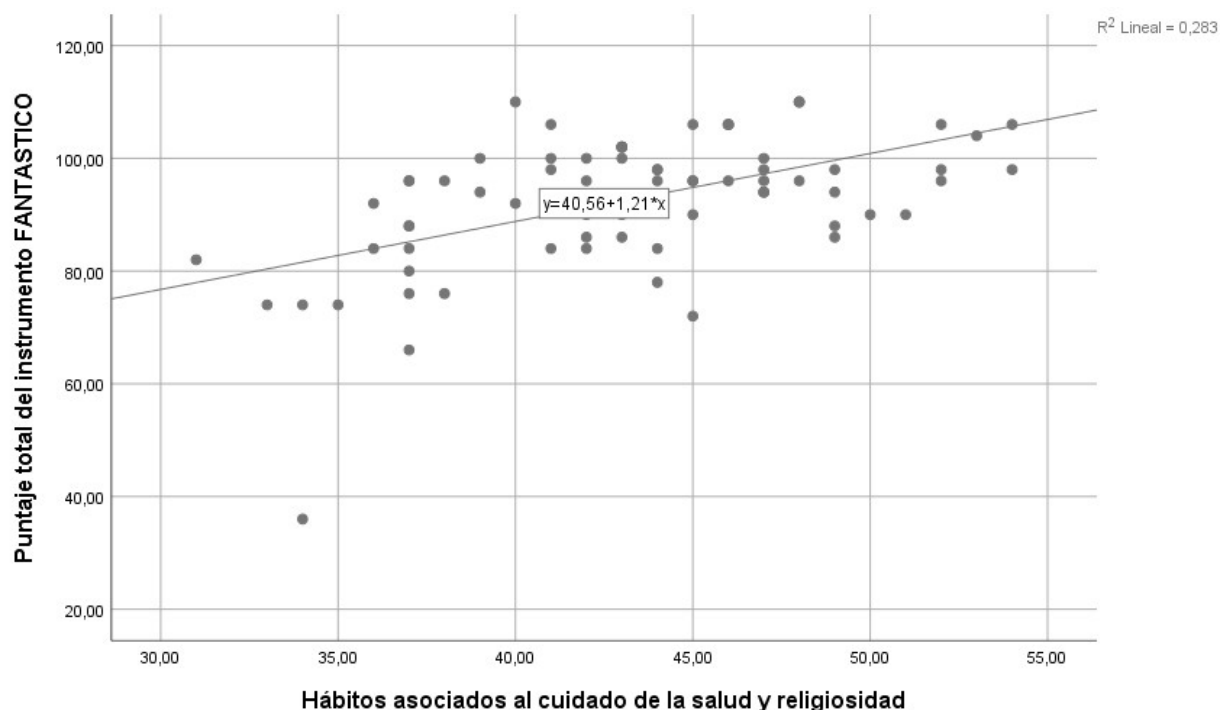


Figura 2. Gráfico de dispersión de las variables hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad versus el puntaje total del FANTASTICO. Chile, 2021.

DISCUSIÓN

El total de la población se identifica como adventista, y sostiene sobre su identidad un sistema de creencias donde es de suma relevancia el cuidado de la salud. La población está constituida principalmente por mujeres adultas jóvenes, edad que se caracteriza por establecer aquellos hábitos e independencia que afectarán posteriormente su salud hacia la vida adulta. En el presente estudio se aprecia que los estudiantes tienen un IMC dentro de rangos normales, lo cual indicaría que han mantenido buenos hábitos desde su niñez y adolescencia, por lo demás es destacable que los estudiantes presentan menores porcentajes de obesidad comparada con otros estudios realizados en poblaciones similares de estudiantes de medicina⁽⁴⁾.

Con respecto a la correlación encontrada entre los hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad y el estilo de vida, resultados similares a los encontrados por Ramos Sens et al⁽¹⁴⁾. en el que también se encontró una correlación positiva entre el estilo de vida y el nivel de religiosidad en médicos. Por otro lado, existen estudios que revelan que la población adventista tiene menos incidencia de enfermedades crónicas relacionadas con, entre otros factores, un estilo de vida saludable, como el cáncer⁽¹⁵⁾. Por lo que se puede pensar de que el buen estilo de vida que tienen los estudiantes de medicina adventistas, podría deberse a su grado de adhesión a los preceptos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

Resulta destacable mencionar que casi la mitad de la población tiene un estilo de alimentación vinculado al vegetarianismo. Esto, según estudios realizados en variados grupos poblacionales, está vinculado a una menor prevalencia de enfermedades crónicas como el cáncer, esto se relaciona con, entre otros factores, a un estilo de vida saludable⁽¹⁶⁾. Lo cual a su vez contrasta con otros estudios realizados en poblaciones similares a la estudiada, donde la alimentación es elevada en carnes rojas y baja en consumo de frutas y verduras, lo que provoca a corto y largo plazo diversos trastornos metabólicos⁽²⁾.

Respecto de cómo la población estudiada ha percibido su propia salud, se observó una disminución acerca de la apreciación del estado de salud general post pandemia, lo cual es coherente con estudios con población similar, en donde factores como la cuarentena⁽¹⁷⁾, el estudio a distancia e incluso las

negativamente su calidad de vida⁽¹⁸⁾.

Respecto a la religiosidad, se destaca que dos tercios de los estudiantes mantienen siempre o casi siempre hábitos como estudiar la Biblia y orar. Hábitos que según algunas investigaciones están relacionadas con disminución del estrés, ansiedad, depresión⁽¹⁹⁾, y prevención de enfermedades crónicas^(6,20). El mismo porcentaje de estudiantes manifestó que siempre o casi siempre participa de actividades religiosas durante la semana, donde se espera que los estudiantes reciban apoyo, aceptación y afecto, lo cual les dará sentido de pertenencia y les ayudará a mejorar su calidad de vida⁽²¹⁾.

Entre los hábitos saludables, destaca que tres cuartas partes de los encuestados consume siempre o casi siempre un desayuno saludable y que éstos tienen horarios regulares de alimentación. Lo cual difiere de otros estudios en donde los estudiantes de medicina tienen horarios irregulares de alimentación y no consumen desayuno habitualmente⁽²²⁾. En los hábitos no saludables la mitad de los estudiantes consume a veces alimentos ricos en carbohidratos y el 43,1% come a veces entre comidas, respecto a lo mencionado, estos hábitos medianamente presentes en la población se correlacionan con obesidad y diabetes⁽²³⁾.

En cuanto al cuestionario FANTASTICO, en las preguntas de Familia y amigos, se hallaron conductas muy positivas asociadas a la interacción familiar, con amigos y pareja. Las actividades relacionadas a esta interacción, así como la pertenencia a grupos de apoyo, no sólo favorecen la salud mental de quien las practica, sino también la inclusión social y la esperanza de vida⁽²⁴⁾.

Por otro lado, el consumo de alcohol y drogas, la totalidad de los estudiantes encuestados marcó el mínimo consumo de alcohol durante la semana, así como de conducir bajo los efectos del alcohol. Asimismo, casi la totalidad de los encuestados refirió ser respetuoso con las ordenanzas del tránsito y usar cinturón de seguridad, lo cual podría disminuir la muerte por accidentes vehiculares frecuentes durante la segunda y tercera década de vida⁽²⁵⁾. Es destacable, que la totalidad de los estudiantes manifestó no fumar cigarrillos actualmente, lo que contrasta con otros estudios donde en alumnos de medicina se encontró una prevalencia de consumo de tabaco entre el 20%⁽²⁾ y 33,5%⁽³⁾. Además, casi la totalidad de los encuestados reveló que, no consume drogas, ni usa excesivamente medicamentos, ni consumo de bebidas con caféina.



Como habíamos comentado anteriormente, consideramos que la religiosidad previene estas conductas en la población joven⁽⁷⁾; a diferencia de otro estudio donde se muestra abundante uso diario de café⁽²⁶⁾.

En relación al sueño y estrés, se evidenció que sólo el 38,9% refiere que duerme bien y se siente descansado casi siempre. Estos elementos son de vital importancia en el estilo de vida ya que es conocido que son factores favorecedores de la salud física y psicológica, que influyen en la concentración, el estado anímico y el rendimiento físico e intelectual⁽²⁷⁾.

Las preguntas sobre introspección revelan que dos tercios de los estudiantes se consideran pensadores positivos u optimistas casi siempre, esta cualidad se ha investigado que está asociada con una mejor percepción de la salud general⁽²⁸⁾. A pesar de lo anterior, se detalla que más de la mitad a veces está tenso y acelerado, y más del 40% se siente deprimido o triste a veces, esto a pesar de que en general tienen buenos hábitos y la mayoría manifiesta tener apoyo emocional de su familia y amigos. Esto puede deberse a que la carrera médica es de alta demanda y termina siendo un factor estrogénico para estos estudiantes, como ya se ha documentado en otros estudios⁽²⁹⁾, a esto se le suma el estrés que ha generado la pandemia por COVID-19 en estudiantes y profesionales de salud.

En relación a los resultados finales es importante resaltar que, a pesar que los estudiantes de medicina tienen que enfrentar diversas demandas derivadas de su contexto familiar, universitario, o sanitario en el sentido de las cuarentenas por COVID-19, más de tres cuartas partes de los encuestados poseen un estilo de vida muy bueno o fantástico, esto contrasta con otros estudios en estudiantes universitarios de salud⁽³⁰⁾, pero es más notoria la diferencia cuando se compara con el resultado obtenido por residentes de especialidades médicas⁽³¹⁾. Cuando se compara este resultado final entre hombres y mujeres, se observa que las mujeres tienen una proporción levemente mejor que los

hombres, resultado que también se comparte en otros estudios. Dentro de las limitaciones del estudio encontramos que el cuestionario de autoinforme, en esto se corre el riesgo de sesgo de respuesta pues se apela a la sinceridad y buena memoria de los participantes, para mejorar esto, se recogieron los datos de manera anónima. Por otro lado no se contó con una muestra representativa de los países estudiados o de los estudiantes chilenos, pero se trata de uno de los pocos estudios realizados en estudiantes de medicina adventistas, lo que brinda información de importancia. Se plantea que en futuros trabajos de investigación la población estudiada podría expandirse a más estudiantes de otras nacionalidades y carreras, y así poder profundizar en problemáticas que luego puedan ser intervenidas de forma que afecten de manera positiva la salud de los estudiantes de medicina, asegurando así un trabajo de cuidado temprano de la salud en esta población.

CONCLUSIÓN

Al analizar los resultados vemos que, hay aspectos que se deben mejorar para que los universitarios encuestados puedan mantener un buen estilo de vida. Pero considerando el estado de salud de otras poblaciones similares, es posible decir que los estudiantes adventistas de medicina chilenos tienen en general un buen estilo de vida, estos aspectos del estilo de vida están vinculados con su identidad como parte de una religión orientada a cuidar de la salud, que forma hábitos saludables desde edades tempranas y que se mantienen en el tiempo.

Además, este trabajo evidencia que los hábitos asociados al cuidado de la salud y religiosidad presentes en la población estudiada tienen correlación positiva con el puntaje del instrumento FANTASTICO. Lo que evidencia que formar parte de una comunidad religiosa orientada al mantenimiento de la salud, tiene un efecto positivo en la población universitaria que está expuesta a múltiples factores de riesgo vinculados al deterioro de su salud física y mental.

Contribuciones de autoría: Los autores participaron en la génesis de la idea, diseño de proyecto, recolección e interpretación de datos, análisis de resultados y preparación del manuscrito del presente trabajo de investigación.

Financiamiento: Autofinanciado

Correspondencia: Ana Belén Cáceres Codoceo

Dirección: Camino a Tanilvoro Km. 12, Las Mariposas, Chillán, Chile.

Teléfono: +56 9 8144 1571

Email: anaabelen.cc@gmail.com

Conflictos de intereses: Los autores declaran no tener conflicto de interés respecto de la realización y redacción del presente trabajo de investigación.

Recibido: 16 de Agosto, 2021

Aprobado: 11 de Noviembre, 2021



REFERENCIAS

1. Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el imc sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*. 2017; 35(3): 531-546. <https://doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>
2. Romero S. Factores que influyen en la salud del estudiante de medicina. *Salud y Vida* [Internet]. 2017 [citado 2021 abr 13]; 2(3): 14-23. Disponible en: <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/saludyvida/article/view/236/248>
3. Choque R, Daza L, Philco P, Gonzáles L, Alanes A. Factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad Mayor De San Andrés (UMSA), La Paz - Bolivia 2015. *Revista Médica La Paz* [Internet]. 2018 [citado 2021 abr 13]; 24(1): 5-12. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582018000100002&lng=es
4. Navarro-Palacios A, Serra-Valdés M, Comas-Valdespino R, Cordero-López G, Landrian-Davis A, Landrian-Davis A. Factores de riesgo aterogénicos en estudiantes de medicina. *Revista Finlay* [Internet]. 2020 [citado 2021 abr 13]; 10(4): 347-354. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/867>
5. Pinilla L, López O, Moreno D, Sánchez J. Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo*. 2020; 26(1): 22-27. <https://doi.org/10.26752/cuarzo.v26.n1.493>
6. Korniejczuk VA, Moroni CM, Quiyono E, Rodríguez J, Valderrama A, Charles-Marcel ZL et al. La salud espiritual, su evaluación y su papel en la obesidad, la diabetes mellitus y otras enfermedades crónicas no-transmisibles. *Mejores Prácticas Franco-México-Colombianas*. 2019; 52: 563-568.
7. Farinha FT, Banhara FL, Bom GC, Kostrisch LM, Prado P, Trettene A. Correlación entre espiritualidad, religiosidad y calidad de vida en adolescentes. *Revista Bioética* [Internet]. 2018 [citado 2021 abr 13]; 26(4): 567-573. Disponible en: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-80422018264275
8. Zhang KC, Hui CH, Lam J, Lau EY, Cheung SF, Mok DS. Personal spiritual values and quality of life: evidence from Chinese college students. *Journal of Religion and Health* [Internet]. 2014 [citado 2021 abr 13]; 53(4): 986-1002. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23460460/>
9. Ibérico PR. Factores relacionados a los estilos de vida en adultos asistentes a Iglesias Adventistas de Naña del distrito de Lurigancho-Chosica, 2020 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Peruana Unión; 2020.
10. Alva LR. Espiritualidad y estilo de vida en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Peruana Unión, Lima 2017 [Tesis de licenciatura]. Lima (Perú): Universidad Peruana Unión; 2018.
11. Cubas ML. Nivel de estrés y estilo de vida en estudiantes de enfermería del primer y tercer año de la Universidad de Montemorelos, Nuevo León, México, 2018 [Tesis de licenciatura]. Nuevo León (México): Universidad Peruana Unión; 2019.
12. Betancurth DP, Vélez C, Jurado L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantástico por técnica Delphi. *Salud Uninorte* [Internet]. 2015 [citado 2021 abr 13]; 31(2): 214-227. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81742138002>
13. Lange I, Vio F. Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior. Santiago de Chile: Andros Limitada; 2006.
14. Sens GR, Abdala GA, Meira MDD, Bueno S, Koenig HG. Religiosity and Physician Lifestyle from a Family Health Strategy. *J Relig Health*. 1 de abril de 2019; 58(2): 628-38.
15. Fraser GE, Cosgrove CM, Mashchak AD, Orlich MJ, Altekruze SF. Lower rates of cancer and all-cause mortality in an Adventist cohort compared with a US Census population. *Cancer*. 2020; 126(5): 1102-11.
16. Hargreaves SM, Raposo A, Saraiva A, Zandonadi RP. Vegetarian diet: an overview through the perspective of quality of life domains. *International Journal of Environment Research and Public Health*. 2021; 18(8): 4067. doi: 10.3390/ijerph18084067.
17. Loyola ES, Orbegoso DC. Asociación entre insomnio e inactividad física en estudiantes de Medicina en cuarentena por SARS-Cov-2 [Tesis de licenciatura]. Trujillo (Perú): Universidad Nacional de Trujillo; 2021.
18. Vera V, Tello EK, Orihuela EJ, De La Cruz JA. Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*. 2020; 20(4): 614-623.
19. Bonelli RM. Religiosität und psychische Gesundheit – was ist wissenschaftlich belegt? [Religiosity and Mental Health]. *Dtsch Med Wochenschr*. 2016; 141(25): 1863-1867. doi: 10.1055/s-0042-109665.
20. Prestes C. Religión como tratamiento complementario, posibles consecuencias en la terapéutica. *Revisión. Humanidades*. 2017; 1: 135-153.
21. Oñate M, Mesurado B, Rodríguez LM, Moreno J. Práctica religiosa y sentido de vida en adultos jóvenes. *Revista de Psicología*. 2018; 14(27): 57-68.
22. Caballero CE. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en los estudiantes de Medicina del VII ciclo de la Universidad Privada de Tacna, periodo 2017 [Tesis de licenciatura]. Tacna (Perú): Universidad Privada de Tacna; 2019.
23. Arias P. Comida chatarra y obesidad: un dulce pero nada feliz camino a la diabetes. *Revista de la Sociedad Argentina de Diabetes*. 2018; 51(2): 29-31.
24. Paz GA. Clima social familiar y violencia en las relaciones de noviazgo entre adolescentes del Distrito La Esperanza [Tesis de licenciatura]. Trujillo (Perú): Universidad César Vallejo; 2018.
25. Rodríguez G. Características epidemiológicas de los accidentes de tránsito en pacientes atendidos en el Hospital Regional de Tumbes. *Manglar*. 2018; 13(2): 11-18.
26. Sánchez MA, Suárez SN. Identificación de consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso central (cafeína y anfetaminas) de los estudiantes de una universidad privada de Bogotá, Colombia [Tesis de licenciatura]. Bogotá (Colombia): Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2019.
27. Sierra J, Jiménez C, Martín J. Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*. 2002; 25(6): 35-43.
28. Vera-Villarreal P, Urzúa A, Beyle C, Contreras D, Lillo S, Oyarzo F et al. Relación entre optimismo y salud bajo la influencia de las creencias religiosas en dos muestras latinoamericanas. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 2017; 49(3): 213-221.
29. Aponte D, Ávila M, Bermeo N, Blanco M. Relación entre estrés y promedio académicos en estudiantes de medicina de segundo a quinto semestre en la Universidad De Ciencias Aplicadas Y Ambientales UDCA en el segundo periodo académico del 2017 [Tesis de licenciatura]. Bogotá (Colombia): Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales; 2017.
30. Barrios CC. Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*. 2017; 14(1): 23-32.
31. Jacome SJ, Villaquirán-Hurtado A, Meza M. Estilo de vida y nivel de actividad física en estudiantes de residencia médica. *Revista CES Medicina*. 2019; 33(2): 78-87.