

SALUD UNIVERSITARIA

COLLEGE HEALTH

RESUMEN

La encuesta de salud en los universitarios fue diseñada para recopilar datos sobre los hábitos de la salud y bienestar de la población universitaria. Su objetivo es identificar patrones, necesidades y áreas de mejora en los servicios de salud. La participación fue voluntaria y las respuestas fueron manejadas de forma confidencial, garantizando la privacidad de los encuestados. Este esfuerzo busca proporcionar datos valiosos que contribuyan a mejorar la salud universitaria.

La encuesta se realizó mediante un cuestionario estructurado que abarcó diversas áreas, incluyendo alimentación, actividad física, salud mental, acceso a servicios médicos universitarios y salud preventiva. Se realizó un muestreo aleatorio en la comunidad universitaria para seleccionar a los participantes, asegurando una representación diversa de la población. Los datos se recolectaron en línea y se realizó un análisis estadístico para interpretar los resultados y extraer conclusiones significativas.

La encuesta realizada ha proporcionado una visión integral del estado de salud de la población universitaria. Los resultados indican que, aunque una gran parte de los participantes reporta un estado de salud general aceptable, existen preocupaciones significativas en áreas como la salud mental y salud universitaria. Además, se ha observado que los hábitos de vida, como la alimentación y la actividad física, juegan un papel crucial en la percepción del bienestar. Finalmente, se sugiere realizar un seguimiento periódico para evaluar la evolución de estos aspectos y ajustar las políticas de atención a la salud universitaria en consecuencia.

Palabras clave: salud; universitarios; hábitos; bienestar.

ABSTRACT

The university health survey was designed to collect data on the health

LESLIE T. VILLARREAL
RAMÍREZ

ELSA E. RIVERA ROSALES

1. Facultad de Ciencias
Físico Matemáticas, Unidad
Sureste, UAdeC.

Correspondencia
elsarivera@uadec.edu.mx
ORCID 0009-0008-6040-7298

and well-being habits of the university population. Its objective is to identify patterns, needs and areas for improvement in health services. Participation was voluntary and responses were handled confidentially, guaranteeing the privacy of the respondents. This effort seeks to provide valuable data that contributes to improving university health.

The survey was conducted using a structured questionnaire that covered various areas, including diet, physical activity, mental health, access to university medical services, and preventive health. Random sampling was carried out in the university community to select participants, ensuring a diverse representation of the population. Data were collected online and statistical analysis was performed to interpret the results and draw meaningful conclusions.

The survey carried out has provided a comprehensive view of the health status of the university population. The results indicate that, although a large portion of participants report an acceptable general health status, there are significant concerns in areas such as mental health and university health.

Furthermore, it has been observed that lifestyle habits, such as diet and physical activity, play a crucial role in the perception of well-being. Finally, it is suggested to carry out periodic monitoring to evaluate the evolution of these aspects and adjust university health care policies accordingly.

Keywords: *health, university students, habits, well-being.*

INTRODUCCIÓN

La salud en la universidad es un asunto de creciente importancia en la actualidad, ya que la etapa universitaria es un periodo crucial en la vida de los jóvenes, caracterizado por una serie de cambios físicos, emocionales y sociales (Organización Mundial de la Salud, 2024). Este periodo, que normalmente coincide con el paso hacia la adultez, está vinculado tanto con el progreso académico como con la instauración de costumbres y modos de vida que pueden influir de manera perdurable en la salud durante toda la vida (Salud en la universidad, 2024). Pese a su relevancia, numerosas universidades afrontan retos considerables para asegurar el bienestar completo de

sus alumnos, quienes frecuentemente se ven impactados por elementos como el estrés académico, las presiones sociales y la ausencia de acceso a servicios de salud apropiados (Solano Armenta, 2023).

El asunto de la salud engloba una variedad extensa de elementos vinculados con el bienestar físico, mental y social de los estudiantes. La salud no solo implica la falta de enfermedades o afecciones, sino también un estado de armonía global que posibilita a los individuos vivir una vida completa, eficiente y gratificante (Santillán, 2023).

Algunas de las áreas fundamentales que conforman el asunto de la salud incluyen (Sanchis Soler y col., 2022):

1. Salud física: se vincula con el correcto funcionamiento del organismo, la prevención y tratamiento de enfermedades, la alimentación, la actividad física y el acceso a servicios de salud.
2. Salud mental: se refiere al bienestar emocional y psicológico, que abarca elementos como la administración del estrés, las emociones, las interacciones sociales y la gestión de desórdenes mentales.
3. salud nutricional: se refiere al estado general de bienestar que resulta de una alimentación adecuada y equilibrada, que satisface las necesidades nutricionales del cuerpo para mantener sus funciones normales y prevenir enfermedades.
4. salud preventiva: se centra en la adopción de hábitos saludables y la educación para la prevención de enfermedades.

El principal objetivo al abordar este tema es conocer a nuestra población universitaria, identificar patrones, necesidades y áreas de mejora en los servicios de salud. También fomentar la salud preventiva para evitar posibles casos de contagios de enfermedades infecciosas.

En este sentido, la finalidad de este análisis es promover el bienestar integral y emocional de los estudiantes, mejorando no solo su rendimiento académico, sino también su calidad de vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

La metodología utilizada en el estudio sobre la salud universitaria incluye una encuesta estructurada con preguntas de opción múltiple, abiertas y escala Likert (Reig Ferrery col., 2003). La encuesta realizada recopiló información demográfica (edad, género, lugar de residencia). Las preguntas exploran factores como estrés y ansiedad académica, calidad del sueño durante semana de exámenes, su entorno social, esto en el ámbito estudiantil. En el área de nutrición fue una vista muy general sobre una alimentación balanceada y mantenerse hidratado. Sobre salud física tratamos temas como la calidad del sueño regularmente, la actividad física, el consumo de alcohol y tabaco, lesiones, enfermedades crónicas o degenerativas. Luego en salud mental o psicológica exploramos la regularidad de la ansiedad y la depresión, también las diferentes emociones como lo es la alegría, tristeza enojo, frustración y los nervios; enfermedades mentales y diferentes pensamientos. Por último, la salud preventiva, el apoyo de la familia en temas de salud, nuevas formas de mantener el control de la salud personal y cambios a implementar para mejorar la salud.

POBLACIÓN Y MUESTRA

58 estudiantes pertenecientes a diferentes universidades de Saltillo y Monclova, de entre 17 y 27 años, donde el género masculino predominó con el 59%, con el 40% predominó en género femenino y el 1% no quiso revelar su género.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario estructurado, donde su formato fue llevado por preguntas Abiertas de opción múltiple y escalas Likert. El cuestionario constó de cinco secciones las cuales son:

1. Salud universitaria
2. Nutrición
3. Salud física
4. Salud mental
5. Salud preventiva

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta un análisis de los resultados de los aspectos clave encontrados:

SALUD UNIVERSITARIA:

- Entorno social (Figura 1).

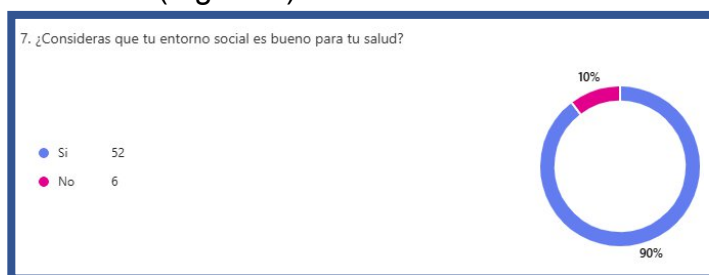


Figura 1. Impacto de entorno social.

- Sobrecarga académica (Figura 2).

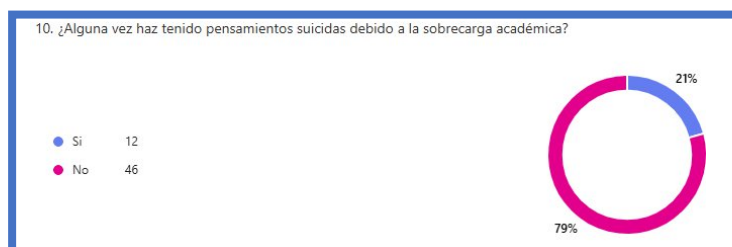


Figura 2. Impacto de sobrecarga académica sobre pensamientos de suicidio.

- Visitas al consultorio universitario (Figura 3).

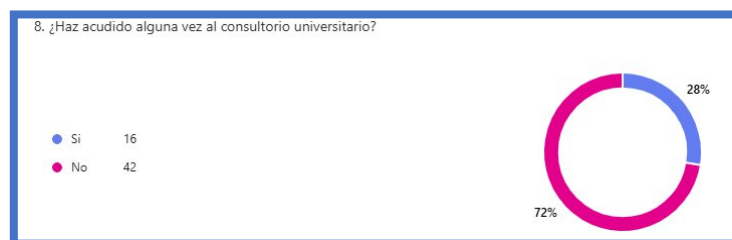


Figura 3. Estadísticas de visitas al consultorio universitario.

- Calidad del sueño en temporada de exámenes e Higiene de áreas compartidas en la facultad (baños y comedor) (Figura 4)

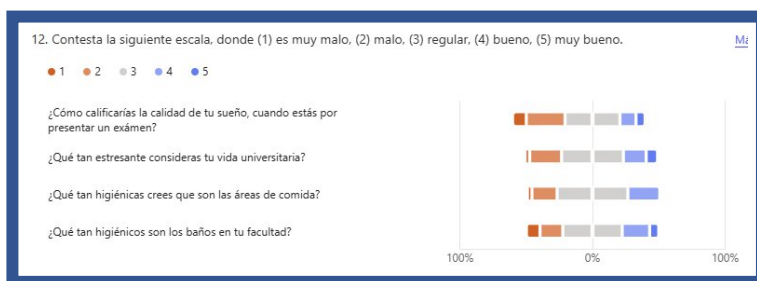


Figura 4. Resultados de encuesta en calidad de sueño e higiene de áreas compartidas.

NUTRICIÓN

- Alimentación balanceada (Figura 5).

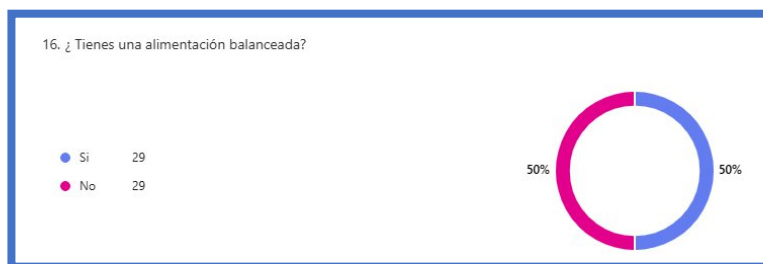


Figura 5. Resultados de encuesta de calidad de alimentación.

- Seguimiento de alguna dieta (Figura 6).

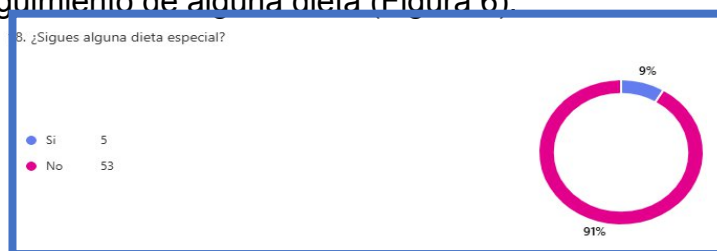


Figura 6. Resultados de encuesta sobre uso de dietas.

- Cantidad de agua bebida al día (Figura 7).

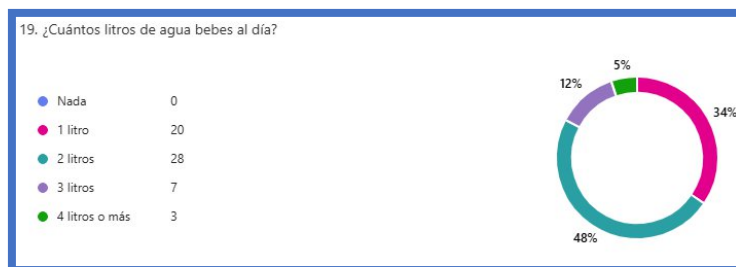


Figura 7. Resultados de encuesta sobre cantidad de agua consumida por día.
SALUD FÍSICA

- Calidad del sueño regularmente (Figura 8).

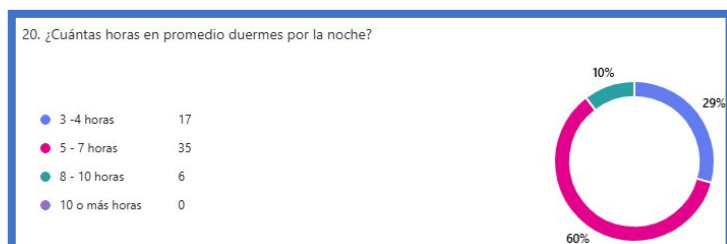


Figura 8. Resultados de encuesta sobre horas de sueño en la noche.

- Actividad física (Figura 9).

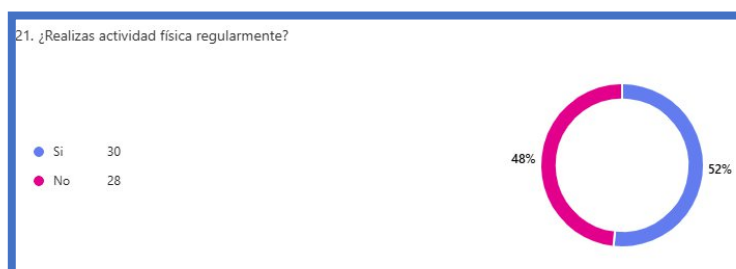


Figura 9. Resultados de encuesta en realización de actividad física.

- Consumo de alcohol (Figura 10).

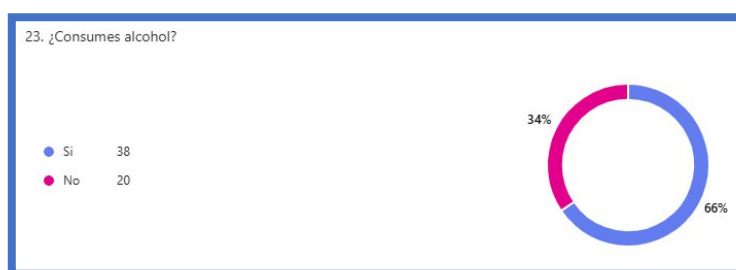


Figura 10. Resultados de encuesta sobre consumo de alcohol.

- Consumo de tabaco (Figura 11).

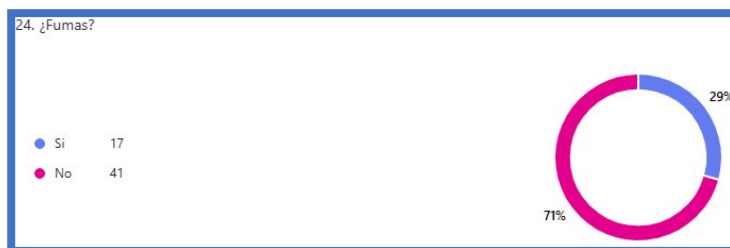


Figura 11. Resultados de encuesta sobre consumo de tabaco.

- Padecimiento de alguna enfermedad crónica o degenerativa (Figura 12).



Figura 12. Resultados de encuesta sobre enfermedades crónico-degenerativas.

SALUD MENTAL

- Visitas al psicólogo (Figura 13).

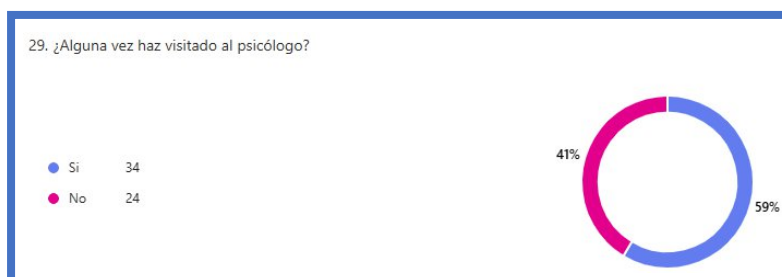
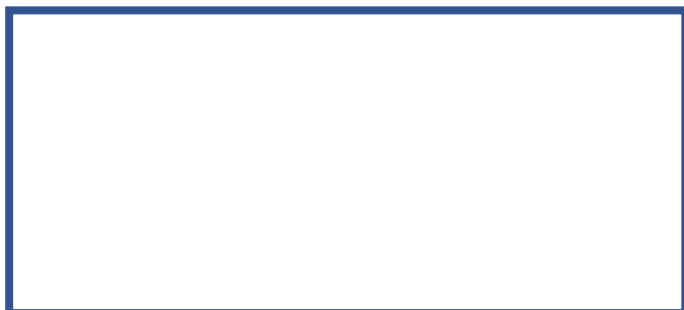


Figura 13. Resultados de encuesta sobre visitas al psicólogo.

- Frecuencia de emociones como: ansiedad, tristeza. Alegría, enojo, frustración y nervios (Figura 14).



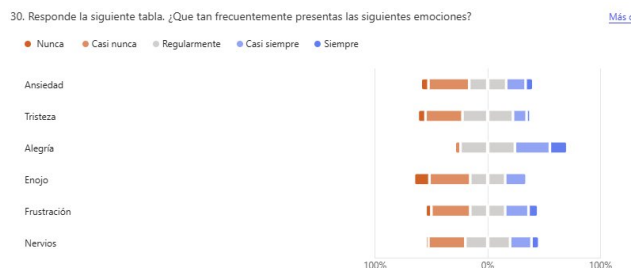


Figura 14. Resultados de encuesta sobre emociones.

- Frecuencia de la depresión en el último año (Figura 15).

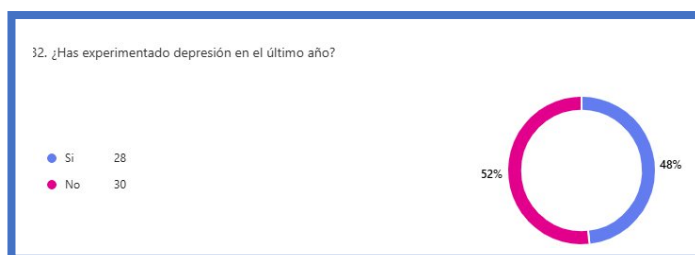


Figura 15. Resultados de encuesta sobre la depresión en el último año.

- Padecimiento de alguna enfermedad mental (Figura 16).



Figura 16. Resultados de encuesta sobre enfermedades mentales.

- Descripción sobre el cómo se siente cuando tú mente está llena de pensamientos negativos (Figura 17).



Figura 18. Resultados de encuesta sobre pensamientos negativos.

SALUD PREVENTIVA:

- Tecnología para el monitoreo de la salud (Figura 19).



Figura 19. Resultados de encuesta sobre uso de tecnología para el monitoreo de salud.

- Apoyo de amigos y familia en el tema de salud (Figura 20).

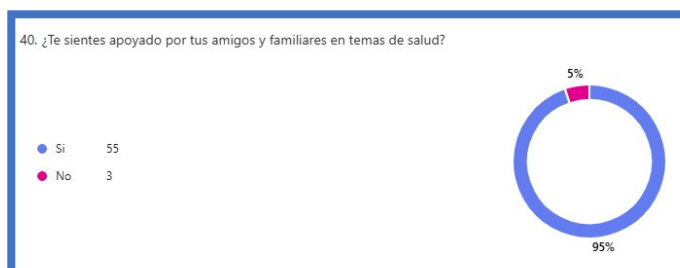


Figura 20. Resultados de encuesta sobre apoyo en temas de salud.

- Vacunaciones en el último año (Figura 21).



Figura 21. Resultados de encuesta sobre vacunación.

- Preocupaciones sobre la salud actualmente (Figura 22).



Figura 22. Resultados de encuesta sobre preocupaciones en salud.

- Cambios en el estilo de vida para mejorar la salud (Figura 23).

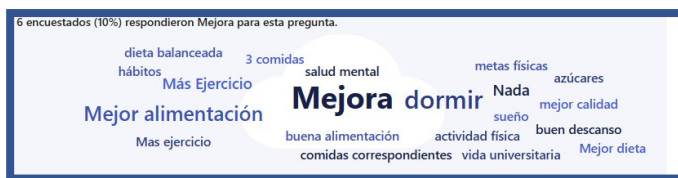


Figura 23. Resultados de encuesta sobre cambios en estilo de vida para mejora en salud.

CONCLUSIONES

En conclusión, la salud en el ámbito estudiantil es un factor clave para el éxito académico y el desarrollo integral de los jóvenes. Un estudiante sano, tanto física como mentalmente, tiene una mayor capacidad para concentrarse, aprender y enfrentar los desafíos del día a día. Además, la salud emocional y psicológica juega un papel crucial en el bienestar general, ayudando a prevenir problemas como el estrés y la ansiedad, que pueden afectar negativamente el rendimiento escolar. Por lo tanto, es esencial que las instituciones educativas promuevan hábitos saludables, brinden apoyo emocional y ofrezcan un entorno propicio para el cuidado integral de la salud de sus estudiantes, garantizando así un ambiente que favorezca su crecimiento académico y personal.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud (2024) Recuperado de <https://www.who.int/es>
- Salud en la universidad (2024) Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/collegehealth.html>
- Reig Ferrer, A., Cabrero García, J., Ferrer Cascales, R. I., Richart Martínez, M. (2003) La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Universidad de Alicante.
- Santillán, M. L. (2023) Cómo afecta la salud mental en el rendimiento escolar, Ciencia UNAM-DGDC. Recuperado de: <https://ciencia.unam.mx/leer/1412/como-afecta-la-salud-mental-en-el-rendimiento-escolar>
- Solano Armenta, Y. S. (2023). La actividad física en estudiantes universitarios. *Psic-Obesidad*, 12(45): 21–26.

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84862>

Sanchis Soler, G., García Jaén, M., Sebastiá Amat, S., Diana Sotos, C., Tortosa Martínez, J. (2022) Acciones para una universidad saludable impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Retos*, 44: 1045-1052. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>