

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE HONDURAS
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
POSTGRADO DE MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA



**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE HONDURAS, 2011**

PRESENTADO POR

JOHANA GUICEL BERMUDEZ LACAYO

**PREVIA OPCION AL GRADO DE
MASTER EN SALUD PÚBLICA**

ASESORA

Msc. MARIA ELENA CACERES MONTECINOS

TEGUCIGALPA M.C.D. JULIO 2013

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

POSTGRADO DE MAESTRIA EN SALUD PÚBLICA

**ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTONOMA DE HONDURAS, 2011**

PRESENTADO POR

JOHANA GUICEL BERMUDEZ LACAYO

PREVIA OPCION AL GRADO DE

MASTER EN SALUD PÚBLICA

ASESORA

Msc. MARIA ELENA CACERES MONTECINOS

TEGUCIGALPA M.C.D. JULIO 2013

AUTORIDADES UNIVERSITARIAS

RECTORA

Lic. JULIETA CASTELLANOS RUIZ

VICERECTORA ACADEMICA

Dra. RUTILIA CALDERON PADILLA

VICERRECTOR DE ORIENTACION Y ASUNTOS ESTUDIANTILES

Lic. AYAX IRIAS COELLO.

VICE RECTORA DE RELACIONES INTERNACIONALES

Msc. MAYRA FALK

SECRETARIA GENERAL

Lic. ENMA VIRGINIA RIVERA

DIRECTORA DEL SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

Dra. LETICIA SALOMON

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Dr. MARCO TULLIO MEDICINA

SECRETARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Dr. JORGE VALLE RECONCO

COORDINADOR DE POSTGRADO EN SALUD PÚBLICA

Dr. HÉCTOR ARMANDO ESCALANTE

RECTORA

Lic. JULIETA CASTELLANOS RUIZ

VICERECTORA ACADEMICA

Dra. RUTILIA CALDERON PADILLA

VICERRECTOR DE ORIENTACION Y ASUNTOS ESTUDIANTILES

Lic. AYAX IRIAS COELLO.

VICE RECTORA DE RELACIONES INTERNACIONALES

Msc. MAYRA FALK

SECRETARIA GENERAL

Lic. ENMA VIRGINIA RIVERA

DIRECTORA DEL SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSTGRADO

Dra. LETICIA SALOMON

DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Dr. MARCO TULIO MEDICINA

SECRETARIO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Dr. JORGE VALLE RECONCO

COORDINADOR DE POSTGRADO EN SALUD PÚBLICA

Dr. HÉCTOR ARMANDO ESCALANTE

DEDICATORIA

A Dios por la sabiduría, salud y por ser siempre en cada momento de mi vida ser el motor, la guía en cada momento de mi vida y por su fidelidad incondicional que en mis momentos de oscuridad siempre me muestra su luz e ilumina mi camino.

A mi esposo, Luis Francisco Green Morales, por su apoyo y por regalarme de nuestro tiempo.

Con toda mi ternura y desde el fondo de mi corazón a mis hijos Luis Alejandro, Luis Francisco, Luis Gerson, Luis Jorge e hija Darina Johana, por haberme regalado de su tiempo, espacio y amor para poder concluir este sueño, este logro es de ustedes y su amor es mi razón de vivir, que sea para ellos un ejemplo de lucha, perseverancia y superación, hijos todo cuando deseen en la vida lo logran con esfuerzo y dedicación, los amo.

A mi madre Martha Ramona Lacayo Jaime, por sus sabios y oportunos consejos, por estar siempre atenta en cada momento y poderme orientar por el camino correcto y alcanzar así un éxito más en mi vida.

DEDICATORIA

A Dios por la sabiduría, salud y por ser siempre en cada momento de mi vida ser el motor, la guía en cada momento de mi vida y por su fidelidad incondicional que en mis momentos de oscuridad siempre me muestra su luz e ilumina mi camino.

A mi esposo, Luis Francisco Green Morales, por su apoyo y por regalarme de nuestro tiempo.

Con toda mi ternura y desde el fondo de mi corazón a mis hijos Luis Alejandro, Luis Francisco, Luis Gerson, Luis Jorge e hija Darina Johana, por haberme regalado de su tiempo, espacio y amor para poder concluir este sueño, este logro es de ustedes y su amor es mi razón de vivir, que sea para ellos un ejemplo de lucha, perseverancia y superación, hijos todo cuando deseen en la vida lo logran con esfuerzo y dedicación, los amo.

A mi madre Martha Ramona Lacayo Jaime, por sus sabios y oportunos consejos, por estar siempre atenta en cada momento y poderme orientar por el camino correcto y alcanzar así un éxito más en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, por haberme seleccionado y a la Secretaria de Salud por el patrocinio de la Beca lo que me permitió cursar esta valiosa maestría.

Al IHSS, especialmente a la Junta Directiva, Dirección Medica dirigida por Dr. Hugo Rodríguez, Sindicato de Trabajadores presidido por el señor Héctor Escoto, a mi jefe inmediato el Dr. Randolpho Ramírez, por su apoyo y su confianza.

A mis maestros del Postgrado en Salud Publica, en especial, a mi tutora magister **María Elena Cáceres**, por su paciencia, tolerancia, asesoramiento, tiempo, amistad y sobre todo por sus consejos, que mas que una tutora es una amiga, una motivadora, sobre todo por siempre haber confiado en mi lo que ha

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Nacional Autónoma de Honduras, por haberme seleccionado y a la Secretaria de Salud por el patrocinio de la Beca lo que me permitió cursar esta valiosa maestría.

Al IHSS, especialmente a la Junta Directiva, Dirección Medica dirigida por Dr. Hugo Rodríguez, Sindicato de Trabajadores presidido por el señor Héctor Escoto, a mi jefe inmediato el Dr. Randolpho Ramírez, por su apoyo y su confianza.

A mis maestros del Postgrado en Salud Publica, en especial, a mi tutora magister María Elena Cáceres, por su paciencia, tolerancia, asesoramiento, tiempo, amistad y sobre todo por sus consejos, que mas que una tutora es una amiga, una motivadora, sobre todo por siempre haber confiado en mi lo que ha

hecho posible este sueño de desarrollo profesional, gracias Maestra María Elena por su incondicional apoyo, este título es suyo maestra, infinitamente gracias...

Como olvidar a mi amiga, consejera, mi hombro y compañera de trabajo Magister María Félix Rivera, por su acompañamiento y asesoría y por su disponibilidad para cada una de las consultas que en cualquier momento tuve durante el desarrollo de este trabajo de investigación, sin esa disponibilidad cibernética me hubiera sido más difícil este logro.

A mis compañeros de la VII Promoción de Maestría en Salud Pública por su tolerancia, solidaridad, paciencia y compañerismo, y por formar parte de un verdadero equipo de trabajo, compañeras gracias, y ojala este sirva de motivación a las que aún no concluyen este proyecto.

hecho posible este sueño de desarrollo profesional, gracias Maestra María

Elena por su incondicional apoyo, este título es suyo maestra, infinitamente gracias...

Como olvidar a mi amiga, consejera, mi hombro y compañera de trabajo Magister María Félix Rivera, por su acompañamiento y asesoría y por su disponibilidad para cada una de las consultas que en cualquier momento tuve durante el desarrollo de este trabajo de investigación, sin esa disponibilidad cibernética me hubiera sido más difícil este logro.

A mis compañeros de la VII Promoción de Maestría en Salud Pública por su tolerancia, solidaridad, paciencia y compañerismo, y por formar parte de un verdadero equipo de trabajo, compañeras gracias, y ojala este sirva de motivación a las que aún no concluyen este proyecto.

INDICE

INTRODUCCION _____	1
OBJETIVO GENERAL _____	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS _____	6
MARCO TEORICO _____	7
LA PROMOCIÓN DE LA SALUD _____	8
EL ESTILO DE VIDA _____	11
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE: _____	24
<i>A1 Actividad física</i> _____	24
<i>A2 Deporte</i> _____	25
A3 El ejercicio físico _____	26
HABITOS DE ALIMENTACION _____	27
CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS _____	31
AUTOCUIDADO _____	38
TIEMPO DE OCIO _____	40
SUEÑO _____	40
METODOLOGIA _____	46
UNIVERSO _____	46
MUESTRA _____	46

INDICE

INTRODUCCION	1
OBJETIVO GENERAL	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
MARCO TEORICO	7
LA PROMOCIÓN DE LA SALUD	8
EL ESTILO DE VIDA	11
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE:	24
A1 Actividad física	24
A2 Deporte	25
A3 El ejercicio físico	26
HABITOS DE ALIMENTACION	27
CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS	31
AUTOCUIDADO	38
TIEMPO DE OCIO	40
SUEÑO	40
METODOLOGIA	46
UNIVERSO	46
MUESTRA	46

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	50
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	50
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	51
CONSENTIMIENTO INFORMADO	53
ANALISIS DE LA INFORMACION	53
RESULTADOS (TABLAS Y GRAFICOS)	54
ANALISIS DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES	98
BIBLIOGRAFIA	102
ANEXOS	107

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	50
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	51
CONSENTIMIENTO INFORMADO	53
ANALISIS DE LA INFORMACION	53
RESULTADOS (TABLAS Y GRAFICOS)	54
ANALISIS DE RESULTADOS	84
CONCLUSIONES	97
RECOMENDACIONES	98
BIBLIOGRAFIA	102
ANEXOS	107

INTRODUCCION

En el mundo, se estima que 16,7 millones de muertes son debidas a Enfermedades Cardiovasculares (ECV), más de una tercera parte de esas defunciones se presentan en adultos de mediana edad, constituyendo la primera y la segunda causa de defunción más importante, entre los hombres y las mujeres.

Los problemas de Salud Pública actualmente en edad adulta son las Enfermedades Cardiovasculares, el Cáncer, los Accidentes y la Salud Mental, que son enfermedades derivadas del estilo de vida de las personas. Por ello es importante promocionar la salud en las diferentes etapas de la vida como un patrimonio vital, dado que la salud es el resultado de los cuidados, controlar la propia vida y de asegurarse que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. (Ottawa, 1986)

No obstante es hasta la década de los 70's que en las facultades de medicina de Latinoamérica se empezó a tomar con seriedad el papel de la medicina preventiva a pesar de que desde los años 40's ya se había formulado el concepto de promoción de la salud.

INTRODUCCION

En el mundo, se estima que 16,7 millones de muertes son debidas a Enfermedades Cardiovasculares (ECV), más de una tercera parte de esas defunciones se presentan en adultos de mediana edad, constituyendo la primera y la segunda causa de defunción más importante, entre los hombres y las mujeres.

Los problemas de Salud Pública actualmente en edad adulta son las Enfermedades Cardiovasculares, el Cáncer, los Accidentes y la Salud Mental, que son enfermedades derivadas del estilo de vida de las personas. Por ello es importante promocionar la salud en las diferentes etapas de la vida como un patrimonio vital, dado que la salud es el resultado de los cuidados, controlar la propia vida y de asegurarse que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. (Ottawa, 1986)

No obstante es hasta la década de los 70.s que en las facultades de medicina de Latinoamérica se empezó a tomar con seriedad el papel de la medicina preventiva a pesar de que desde los años 40.s ya se había formulado el concepto de promoción de la salud.

Uno de los pilares en el manejo de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) es muchas veces la modificación del estilo de vida, y dentro de las estrategias para la modificación de estilos de vida, ha cobrado gran importancia el papel del personal de salud, en especial el rol del médico, en el estilo de vida de los pacientes.

A pesar de las múltiples exposiciones a mensajes sobre "vida saludable" que hablan de los beneficios de alimentarse bien, practicar actividad física regular y dejar de fumar, entre otros, la población general sigue buscando una orientación clara y confiable por parte de los profesionales de la salud, lamentablemente son muy pocos los pacientes que observan hábitos saludables en los médicos.

Algunas de las posibles explicaciones derivan de que durante la vida universitaria se viven situaciones que limitan el autocuidado, los estudiantes ingresan a la Facultad de Ciencias Médicas con concepciones y valores propios que influirán en sus prácticas posteriores en el campo de la salud y personal. Generalmente estas percepciones se correlacionan directamente con el comportamiento individual. En este momento no se conoce de algún estudio que haya evaluado la actitud en relación a los estilos de vida saludable en la mayor institución formadora de recursos en salud en nuestro país, la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

(ECNT) es muchas veces la modificación del estilo de vida, y dentro de las estrategias para la modificación de estilos de vida, ha cobrado gran importancia el papel del personal de salud, en especial el rol del médico, en el estilo de vida de los pacientes.

A pesar de las múltiples exposiciones a mensajes sobre “vida saludable” que hablan de los beneficios de alimentarse bien, practicar actividad física regular y dejar de fumar, entre otros, la población general sigue buscando una orientación clara y confiable por parte de los profesionales de la salud, lamentablemente son muy pocos los pacientes que observan hábitos saludables en los médicos.

Algunas de las posibles explicaciones derivan de que durante la vida universitaria se viven situaciones que limitan el autocuidado, los estudiantes ingresan a la Facultad de Ciencias Médicas con concepciones y valores propios que influirán en sus prácticas posteriores en el campo de la salud y personal. Generalmente estas percepciones se correlacionan directamente con el comportamiento individual. En este momento no se conoce de algún estudio que haya evaluado la actitud en relación a los estilos de vida saludable en la mayor institución formadora de recursos en salud en nuestro país, la Universidad Nacional Autónoma de Honduras.

En Honduras, por décadas se luchaba contra la Desnutrición Infantil, la Mortalidad Materna y las Enfermedades Infecciosas. Ahora, los principales problemas de salud son las Enfermedades Cardiovasculares, el Cáncer, los Accidentes y los daños en la Salud Mental. Esto no es casualidad, ya que hoy, los y las hondureñas son más obesas que antes, hacen menos ejercicio y no han dejado de fumar. (Honduras, 2000)

Es así que con el propósito de generar evidencias que contribuyan en la revisión curricular basados en competencias, el perfil y los planes de estudio de la carrera de medicina se realiza este estudio que analiza el comportamiento de los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Medicas, por lo cual se tomo como universo todos los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre del año 2011 en sexto año de la carrera de medicina, extrayendo una muestra de 231 estudiantes, a quienes se le aplico un instrumento de recolección cualitativa de datos de la escala de Likert, lo cual permitió medir las escalas, variables que constituían comportamiento o actitudes, el cuestionario consta de 57 enunciados o ítems y evalúa 6 dimensiones de estilos de vida como ser actividad física y deporte, tiempo de ocio, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol tabaco y sueño, con un estándar de 0.005 (5%), el muestreo fue probabilístico, estratificado.

Mortalidad Materna y las Enfermedades Infecciosas. Ahora, los principales problemas de salud son las Enfermedades Cardiovasculares, el Cáncer, los Accidentes y los daños en la Salud Mental. Esto no es casualidad, ya que hoy, los y las hondureñas son más obesas que antes, hacen menos ejercicio y no han dejado de fumar. (Honduras, 2000)

Es así que con el propósito de generar evidencias que contribuyan en la revisión curricular basados en competencias, el perfil y los planes de estudio de la carrera de medicina se realiza este estudio que analiza el comportamiento de los estudiantes de medicina de la Facultad de Ciencias Medicas, por lo cual se tomo como universo todos los estudiantes matriculados en el primer y segundo semestre del año 2011 en sexto año de la carrera de medicina, extrayendo una muestra de 231 estudiantes, a quienes se le aplico un instrumento de recolección cualitativa de datos de la escala de Likert, lo cual permitió medir las escalas, variables que constituían comportamiento o actitudes, el cuestionario consta de 57 enunciados o ítems y evalúa 6 dimensiones de estilos de vida como ser actividad física y deporte, tiempo de ocio, autocuidado, hábitos alimenticios, consumo de alcohol tabaco y sueño, con un estándar de 0.005 (5%), el muestreo fue probabilístico, estratificado.