



PERFIL DE SALUD Y CONDUCTAS DE BIENESTAR EN ESTUDIANTES DE CARRERAS DE LA SALUD (1335)

Patricia Caro¹, Rubén Reinoso², Daniela Moreno²
¹ Instituto de Salud Pública, Universidad Andrés Bello
² Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad Mayor

Correspondencia: patricia.caro@ucu.edu.uy

Introducción

Los estudiantes de carreras de la salud constituyen una población estratégica para enfrentar desafíos sanitarios actuales y futuros. Sin embargo, la alta exigencia académica, el estrés estructural del entorno educativo y la creciente percepción de vulnerabilidad ante fenómenos globales pueden afectar negativamente sus hábitos de vida y bienestar mental. **Objetivo:** Describir la salud conductual y el bienestar subjetivo en estudiantes de carreras de la salud de tres universidades privadas chilenas.

Materiales y Métodos

Se realizó un estudio transversal en estudiantes de pregrado de carreras del área de la salud de tres universidades privadas chilenas entre 2024 y 2025. La recolección de datos se efectuó mediante un cuestionario online autoadministrado, distribuido a través de plataformas institucionales. El instrumento incluyó variables sociodemográficas, estado nutricional, calidad y latencia del sueño (PSQI), nivel de actividad física, consumo de tabaco y alcohol, y síntomas de estrés, ansiedad y depresión (DASS-21). Los datos fueron analizados descriptivamente con el software STATA v19.0.

Resultados

TABLA 1: Características de la población

Variable	Men (n=278)		Women (n=758)		p-value
	n	%	n	%	
Age (y)					
17-20	146	52.5	383	50.5	0.162
21-25	119	42.8	322	42.5	
26+	13	4.7	53	7	
Nutritional status					
Undernutrition	13	4.7	52	6.9	0.045
Adequate	130	46.9	421	56.2	
Overweight	99	35.7	187	25	
Obesity	35	12.6	89	11.9	
Body Self perception					
Adequate	182	66.2	518	69.3	0.311
Sub-estimate	57	20.7	120	16.1	
Overestimate	36	13.1	109	14.6	
Following specific diet (% CI95%)	17.3	13-22	15.7	13.1-18.5	
Depression					
Low	60	39	129	28.9	0.000
Moderate	64	40.5	190	42.5	
Severe and high severe	34	21.5	128	28.6	
Stress					
Low	60	31.7	116	19.2	0.000
Moderate	88	46.6	255	42.3	
Severe and high severe	41	21.7	232	38.4	

Variable	Men (n=278)		Women (n=758)		p-value
	n	%	n	%	
Anxiety					
Low	49	36.6	122	24.5	0.000
Moderate	57	42.5	235	47.2	
Severe and high severe	28	20.9	141	28.3	
During Sleep (average,SD)	6.74	1.48	6.87	1.47	0.586
Sleep quality					
Better	154	57.2	320	46.2	0.004
Worse	115	42.8	373	53.8	
Alcohol consumption					
Never	102	37.7	315	45.4	0.067
At least 1 time in the last month	168	62.2	379	54.6	
AUDIT_C					
Low risk (0-2p men/0-1pwo)	168	60.4	433	57.1	0.000
Risk	73	26.3	234	30.9	
High risk	37	13.3	91	12	
Smoking status					
Never	200	75.8	559	82	0.001
Current	35	13.3	71	10.4	
Former	29	10.9	52	7.6	
Sedentary prevalence (%)	48.7	42.5-54.8	79.3	76-82.2	

Conclusión

Este estudio revela una alta carga de síntomas de malestar psicológico, mala calidad del sueño y bajos niveles de actividad física en futuros profesionales de la salud. Estos resultados plantean preocupaciones urgentes, ya que una fuerza laboral de salud crónicamente afectada en su bienestar puede ver disminuida su capacidad de respuesta ante emergencias ambientales, sanitarias y sociales.

Referencias

- Montagni I, Qchiqach S, Pereira E, Tully PJ, Tzourio C. Sex-specific associations between sleep and mental health in university students: a large cross-sectional study. J Am Coll Health. 2020 Apr;68(3):278-285.
- Di Benedetto M, Towt CJ, Jackson ML. A Cluster Analysis of Sleep Quality, Self-Care Behaviors, and Mental Health Risk in Australian University Students. Behav Sleep Med. 2020 May-Jun;18(3):309-320.