

USO DE LAS TICS PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PROGRAMA DE MEDICINA EN LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ, SEDE CARTAGENA.

ARTÍCULO

Maycer José Argote Aguilar, Andy Lee Cifuentes Bolaños, Andrés Felipe Ardila Peñaloza, Sandra Ballestas Solano

AUTORES

INTRODUCCIÓN

En los últimos 3 años, la población mundial se ha visto afectada por la pandemia por COVID-19, lo cual ha afectado de manera significativa los estilos de vida en el mundo, especialmente a la población perteneciente a los estudiantes de medicina, por lo cual, se decidió realizar un estudio para evaluar el impacto en los estilos de vida de una intervención utilizando las TICs en estudiantes de séptimo semestre de la CURN. Objetivo: Evaluar la promoción de estilos de vida saludables a través de una programa de intervención con el uso de las TICs en estudiantes universitarios de la Corporación Universitaria Rafael Núñez

METODOLOGÍA

Se realizó un estudio de cohorte transversal dividido en 3 fases: diagnóstico, implementación y evaluación; con una población de 20 estudiantes de VII semestre de medicina de la CURN, divididos en cohorte expuesta y no expuesta. Se compartió material académico relacionado a sueño y alimentación adecuada en 4 sesiones, post intervención, se realizó el cuestionario FANTÁSTICO en ambas poblaciones y se compararon resultados.

RESULTADOS:

En los encuestados se encontró menor proporción de hábitos de alimentación y sueño saludables en la población intervenida respecto a la no intervenida después de comparar los porcentajes de contestación en las dimensiones correspondientes del FANTÁSTICO

Conclusiones y recomendaciones:

Las intervenciones con TICS en población nativa digital pueden ser efectivas si se realizan con mayor duración y actividades de mayor impacto en concomitancia con medios físicos para obtener mayor efectividad 1 Palabras clave y keywords: TICS, intervention programs, college students, diet, healthy, sleep quality. Introducción Los estilos de vida los define la OMS como una “forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”(OMS,2020), los cuales pueden contribuir de forma positiva o negativa a la salud de las personas y ya que en el 2020 la humanidad fue atacada por una nueva cepa de CORONAVIRUS, estos estilos de vida empeoraron porque no solo estábamos expuestos al COVID-19, sino que también se presentaron problemas de carácter físico y psicológico (J Christoph,2018)(Jinkyung C,2020) Se ha demostrado en distintos estudios que los estudiantes universitarios son vulnerables a factores que conlleven a tener un mal estilo de vida como lo es el estrés y mala calidad de sueño por altas cargas académicas y comi-

da chatarra por factibilidad de dinero y tiempo(Rachel,2018) (Lira,2018), es por eso que nosotros en este trabajo tenemos como objetivo principal evaluar los estilos de vida saludables a través de un programa de intervención con el uso de las TICs en estudiantes de la Corporación Universitaria Rafael Núñez, para así poder crear un plan de promoción y prevención que fomente y concientice la importancia de tener buenos hábitos para poder mejorar su esperanza de vida, mejorando sus estilos de vida. Esto se haría con el uso de las TICs, estas facilitan la distribución y acercamiento de información de forma horizontal donde no solamente se transmite contenido formativo, sino que también podría desarrollar la creatividad de los participantes(Benavides,2019)(Nuñez,2017).

Se realizó un estudio de cohorte en una parte de la población de estudiantes de séptimo semestre de medicina de la corporación universitaria Rafael Núñez previamente diagnosticada. Todo el estudio se radicó en tres fases; La primera fue la fase diagnóstica, durante el periodo 2022-1 se tomó a esta población y se les realizó el cuestionario FANTÁSTICO a 80 de estos estudiantes para determinar su calidad de estilos de vida y se encontraron factores de riesgo en las esferas de nutrición y calidad del sueño. La siguiente fase fue la

fase de implementación, en la cual durante el período 2022-2 se tomó a 20 de los 80 estudiantes previamente diagnosticados y a 10 de ellos se les realizó una intervención durante 1 mes con un total de 5 sesiones por medio de TICS como google forms, tiktok, blogger, filmora, caput y quizzel; dos de las sesiones dirigidas a dar consejos sobre cómo mejorar la alimentación y dos de estas dirigidas a dar consejos sobre cómo mejorar el descanso, cada video de menos de 4 minutos y finalmente la quinta sesión fué un crucigrama que contenía preguntas de las otras 4 sesiones. Finalmente se realizó la fase de evaluación, la cual se realizó una vez se cumplió el tiempo de intervención, para ello se les realizó el test FANTÁSTICO a la población intervenida y no intervenida para comparar si habían diferencias en los resultados de las esferas de nutrición y calidad del sueño. En cuanto a los resultados, en la esfera de alimentación en el test se responden ciertas preguntas, la primera es respecto al consumo de frutas y verduras, donde el 40% de los no intervenidos manifestó consumirlas regularmente, mientras que en los intervenidos solo el 20% manifestó hacerlo siempre, la siguiente pregunta nos habla sobre el consumo de azúcar y comida chatarra de forma regular, donde los no intervenidos refirieron consumirla muy regularmente en un 60% de las respuestas, mientras que en los intervenidos solo el 30% refirió un consumo regular de este tipo de comida, la última pregunta es sobre si la población se encuentra en su peso ideal y en ambas partes de la población estudiada estos se encontraron entre 0-4 kilos por encima de su peso ideal, con un total del 90% de las respuestas.

La siguiente esfera a revisar nos habla sobre la calidad de sueño, donde la primera pregunta se basa en si los estudiantes duermen bien y se sienten descansados: la población no intervenida refirió sólo ser capaz de esto en algunas ocasiones, siendo estas el 60% de las respuestas y solo el 30% de los estudiantes refirió hacerlo casi siempre, en los intervenidos el 70% de estos refirió que sólo a veces son capaces de dormir bien y el 30% de ellos refirió casi nunca poder hacerlo. La siguiente pregunta se trata sobre si los estudiantes son capaces de manejar el estrés o la tensión de su vida y aquí el 60% de la población no intervenida refirió poder hacerlo casi siempre, mientras que en la intervenida el 90% refirió sólo poder hacerlo a veces. La última pregunta en esta esfera indaga sobre si los estudiantes son capaces de relajarse y disfrutar de su tiempo libre: los estudiantes



no intervenidos refirieron hacerlo casi siempre con un 80% de las respuestas, mientras que los intervenidos refirieron ser capaces de ello sólo algunas veces, siendo este el 70% de las respuestas y sólo el 30% de ellos refirió ser capaces de hacerlo casi siempre. Conclusión Las intervenciones con uso de las TICs han demostrado ser útiles en jóvenes universitarios, pero en nuestro estudio no fué posible determinar una promoción de estilos de vida saludables en la población estudiada, pues la diferencia en las esferas de alimentación y calidad del sueño entre la población no intervenida e intervenida fué poco positiva, teniendo sólo una diferencia positiva en el consumo de frutas y verduras todos los días en un 40% por parte de la población intervenida y un 20% por parte de la no intervenida. para obtener un impacto positivo en un programa de intervención por medio de las TIC es necesario un proyecto con una mayor duración, actividades de mayor impacto como reuniones presenciales en las que se le explica a las personas cómo adoptar estos estilos de vida saludables en las que puedan hacer preguntas a tiempo real para después complementar con recursos virtuales, junto a un seguimiento más estricto para así lograr un cambio real en los hábitos. También podemos

concluir que en los estudiantes de séptimo semestre del programa de medicina de la corporación universitaria Rafael Núñez persisten con estilos de vida inadecuados en las esferas de hábitos de alimentación saludable y calidad e higiene del sueño.



USO DE LAS TICS PARA EL FOMENTO DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL PROGRAMA DE MEDICINA EN LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ, SEDE CARTAGENA

Referencias

- Bajaña Nuñez, R., Quimis Zambrano, M., Sevilla Alarcón, M., Vicuña Monar, L., & Calderón Cisneros, J. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *FACSALUD-UNEMI*, 1(1), 34–39. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8360vol1iss1.2017pp34-39p>
- Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73–80. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es
- Choi, J. (2020). Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*, 12(5), 1241. <https://doi.org/10.3390/nu12051241>
- Christoph, M. J., & An, R. (2018). Effect of nutrition labels on dietary quality among college students: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*, 76(3), 187–203. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nux069>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20–28. <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Wattick, R. A., Hagedorn, R. L., & Olfert, M. D. (2018). Relationship between diet and mental health in a young adult Appalachian college population. *Nutrients*, 10(8), 957. <https://doi.org/10.3390/nu10080957>
- World Health Organization. (2020, 11 de marzo). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020*. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19--11-march-2020>