

Sobrepeso y obesidad relacionados con un mal estilo de vida en médicos internos de pregrado

Overweight and Obesity Associated with Poor Lifestyle in Medical Students

Montserrat Moctezuma-Montaño,¹ Baltazar Joanico-Morales,^{2*} María de los Ángeles Salgado-Jiménez,³ Luis Amador Ríos-Oliveros⁴

Resumen

Objetivo: identificar la relación entre sobrepeso u obesidad con el estilo de vida en médicos internos de pregrado. **Métodos:** se realizó un estudio transversal analítico durante el periodo de diciembre 2023 a enero 2024 en 150 médicos internos de pregrado del Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero; Acapulco, Guerrero, México. Se evaluó el estilo de vida a través del cuestionario FANTÁSTICO y el estado nutricional mediante medidas antropométricas. Se tomaron en cuenta las consideraciones éticas vigentes nacionales e internacionales. Se utilizó estadística descriptiva, medidas de tendencia central y análisis bivariado, tomando como variable dependiente el sobrepeso y la obesidad. Se calcularon OR, valor de p y χ^2 . **Resultados:** se encontró que 45.4% de los encuestados presentaron sobrepeso y obesidad, 46% fue clasificado con un mal estilo de vida. El sobrepeso y obesidad se asoció a mal estilo de vida (OR 2.09, IC 95%: 1.091-4.031, χ^2 : 4.25), mala nutrición (OR 12.63, IC 95%: 5.816-27.426, χ^2 : 44.46) y alcoholismo (OR 2.25, IC 95%: 1.874- 2.701, χ^2 : 5.05). **Conclusión:** Se identificó una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, asociadas significativamente con un mal estilo de vida, mala nutrición y consumo de alcohol.

Palabras clave: estilo de vida, estado nutricional, sobrepeso, obesidad.

Recibido: 29/06/2024
Aceptado: 16/08/2024

¹Médica residente. Coordinación Clínica de Educación e Investigación en Salud, Unidad de Medicina Familiar No 9, Instituto Mexicano del Seguro Social. Acapulco, Guerrero, México.

²Maestro en ciencias. Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero, Instituto Mexicano del Seguro Social. Acapulco, Guerrero, México.

³Médica especialista en Medicina Familiar. Coordinación Clínica de Educación e Investigación en Salud, Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero, Instituto Mexicano del Seguro Social. Acapulco, Guerrero, México.

⁴Maestro en ciencias. Facultad de Medicina, Universidad Autónoma de Guerrero. Acapulco, Guerrero, México.

*Correspondencia:
Baltazar Joanico-Morales
balta2083@live.com.mx

Sugerencia de citación: Moctezuma-Montaño M, Joanico-Morales B, Salgado-Jiménez MA, Ríos-Oliveros LA. Sobrepeso y obesidad relacionados con un mal estilo de vida en médicos internos de pregrado. *Aten Fam.* 2024;31(4):239-244. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2024.489470>

Este es un artículo open access bajo la licencia cc by-nc-nd (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Summary

Objective: To identify the relationship between overweight or obesity and lifestyle of undergraduate medical interns.

Methods: an analytical cross-sectional study carried out from December 2023 to January 2024 in 150 undergraduate medical interns of the General Regional Hospital No. 1 Vicente Guerrero; Acapulco, Guerrero, Mexico. Lifestyle was evaluated through the FANTASTIC questionnaire, and nutritional status through anthropometric measurements. Current national and international ethical considerations were considered. Descriptive statistics, measures of central tendency and bivariate analysis were used, taking overweight and obesity as the dependent variable. OR, p value and χ^2 were calculated. **Results:** 45.4% of respondents were found to be overweight and 46% obese were classified as having a poor lifestyle. Overweight and obesity were associated with poor lifestyle (OR 2.09, 95% CI: 1.091-4.031, χ^2 : 4.25), poor nutrition (OR 12.63, 95% CI: 5.816-27.426, χ^2 : 44.46), and alcoholism (OR 2.25, 95% CI: 1.874- 2.701, χ^2 : 5.05). **Conclusion:** A high prevalence of overweight and obesity was identified, significantly associated with poor lifestyle, poor nutrition, and alcohol consumption.

Keywords: Lifestyle; Nutritional Status; Overweight; Obesity.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la “salud” como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente como la ausencia de enfermedades o afecciones.¹ El estilo de vida juega un papel crucial en la salud, definido como el conjunto de conductas cotidianas relacionadas con

la alimentación, la actividad física, las adicciones, el manejo del estrés, las relaciones personales, los hábitos de sueño y las medidas preventivas. Este conjunto de comportamientos está influenciado por hábitos, actitudes y tradiciones, y se ve moldeado por el entorno y las circunstancias en las que las personas se desarrollan, los cuales son susceptibles de ser modificados.²

El estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas del organismo y puede estar asociado a un grado de bienestar de las personas. Sin embargo, un desequilibrio en dicho estado puede provocar enfermedades metabólicas.³ El sobrepeso y la obesidad son ejemplos de tales desequilibrios, ya que se deben a una acumulación anormal de grasa, resultado de un desbalance entre un consumo excesivo de calorías y un menor gasto energético.⁴

Entre los universitarios, especialmente aquellos del área de la salud, es común observar un estilo de vida no saludable. La falta de tiempo para llevar una dieta balanceada y la poca o nula actividad física los hacen susceptibles a desarrollar obesidad.⁵ Esta situación se ve agravada por las jornadas laborales prolongadas, como ocurre frecuentemente en el internado médico de pregrado.⁶

Mantener un estilo de vida saludable es crucial, sobre todo para quienes tienen la responsabilidad de fomentar y promocionar la salud en la comunidad. Sin embargo, es frecuente encontrar conductas de riesgo entre estudiantes de ciencias de la salud, como el sedentarismo, malos hábitos de alimentación e incluso conductas suicidas. Estas conductas son más comunes entre los universitarios que se encuentran en años más avanzados de

las carreras relacionadas con el área de la salud como medicina, lo que podría favorecer el desarrollo de enfermedades metabólicas como el sobrepeso y la obesidad,⁷ estos padecimientos están dentro de las principales causas de morbilidad en este grupo.⁸

Dado los desafíos que implica cursar una licenciatura en el área de la salud, es esencial que los estudiantes mantengan un compromiso firme con su propio bienestar. Los estudiantes de medicina tienen la responsabilidad de ser ejemplos de conductas saludables, ya que, en su formación, también aprenden a promover y apoyar estilos de vida saludables entre sus futuros pacientes. No obstante, aquellos que padecen sobrepeso u obesidad podrían enfrentar dificultades en este rol, lo que podría comprometer su capacidad para emitir recomendaciones hacia un estilo de vida más saludable.^{9,10}

Por lo anterior, el objetivo del presente estudio fue identificar la relación entre el estilo de vida con el sobrepeso y obesidad en médicos internos de pregrado.

Métodos

Se realizó un estudio transversal analítico entre diciembre de 2023 y enero de 2024, participaron 150 médicos internos de pregrado (MIP) del Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero (HGRIVG) del Instituto Mexicano del Seguro Social en Acapulco, Guerrero. Se incluyeron a todos los MIP que aceptaron participar en el estudio y que se encontraban en el hospital al momento del estudio.

Para evaluar el estado nutricional se midió el peso y talla de cada MIP en el momento de la encuesta, posteriormente se calculó el índice de masa corporal

(IMC), clasificándolos de acuerdo con bajo peso: menor de 18.5 kg/m², peso normal: de 18.5-24.9 kg/m², sobrepeso: de 25-29.9 kg/m², obesidad grado 1: de 30-34.9 kg/m², obesidad grado 2: de 35-39.9 kg/m² y obesidad grado 3: mayor a 40 kg/m².

Se utilizó el cuestionario FANTÁSTICO para evaluar el estilo de vida.¹¹ Este instrumento consta de diez dominios que incluyen familia y amigos, actividad física, tabaquismo, tipo de personalidad, conducción y trabajo. Cada dominio se califica en una escala de 0 a 4 puntos; mientras que en los dominios de nutrición, alcoholismo, sueño y estrés, introspección, y consumo de otras drogas, el puntaje va de 0 a 6 puntos. Un puntaje bajo indica un escenario desfavorable, mientras que un puntaje más alto refleja un mejor estado en cada dominio evaluado. El estilo de vida se clasifica de la siguiente manera: zona de peligro (0 a 39 puntos), algo bajo (40 a 59 puntos), adecuado (60 a 69 puntos), buen trabajo (70 a 84 puntos) y fantástico (85 a 100 puntos).

Con el programa SPSS se obtuvieron frecuencias, porcentajes y medias, posteriormente, se realizó un análisis bivariado tomando como variable dependiente el sobrepeso y obesidad, calculando odds ratio para evaluar la relación con las variables independientes. La significancia estadística se evaluó utilizando un intervalo de confianza de 95% y considerando un valor de $p < 0.05$. También se aplicó la prueba de χ^2 para determinar la relevancia estadística de las asociaciones observadas.

El protocolo de investigación fue evaluado por el comité local de investigación en salud y por el comité local de ética en investigación en salud del IMSS, autorizado con número de

registro R-2023-1102-055. Previo a la realización del estudio, a todos los participantes se les informó sobre los objetivos, beneficios y posibles inconvenientes de la investigación. La participación fue voluntaria, firmaron la carta de consentimiento informado y se les informó que podían abandonar el estudio cuando así lo decidieran.

Resultados

Participaron 150 médicos internos de pregrado del Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero. Respecto a las características sociodemográficas se obtuvo una media de edad de 23.14 años. El sexo que representó la mayoría fue el femenino con 65.3% (98) (tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los médicos internos de pregrado

Característica	Valores	Total
Edad	Media	23.14 años
	DE±	1.46 años
	Mínimo	20 años
	Máximo	30 años
Sexo	Femenino	65.3% (98)
	Masculino	34.7% (52)
Estado civil	Soltero	97.3% (146)
	Casado	2% (3)
	Unión libre	0.7% (1)

DE: Desviación Estándar

Tabla 2. Características antropométricas de los médicos internos de pregrado

Característica	Valores	Total
Peso	Media	66.58 kg
	DE±	14.18 kg
	Mínimo	38 kg
	Máximo	100 kg
Talla	Media	1.63 m
	DE	0.08 m
	Mínimo	1.45 m
	Máximo	1.89 m
Índice de Masa Corporal	Media	24.87 kg/m ²
	DE	3.84 kg/m ²
	Mínimo	16.80 kg/m ²
	Máximo	35.75 kg/m ²
Estado nutricional	Bajo peso	1.3% (2)
	Normal	53.3% (80)
	Sobrepeso	34.7% (52)
	Obesidad grado 1	10% (15)
	Obesidad grado 2	0.7% (1)

DE: Desviación Estándar

Figura 1. Estilo de vida de médicos internos de pregrado

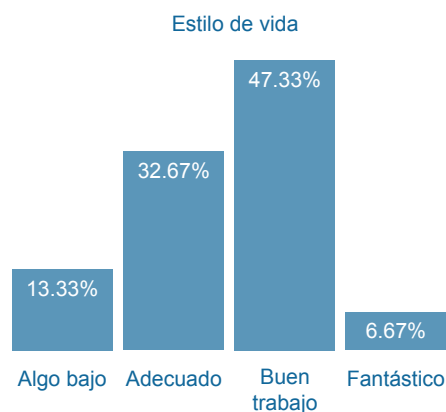


Tabla 3. Análisis bivariado del estado nutricional

Variable	Estado nutricional		OR	IC 95%	p
	Sobrepeso y obesidad	Normal			
Mal estilo de vida (algo bajo y adecuado)	39	30	2.097	1.091-4.031	0.026
	31	50			
Mala relación/ comunicación con familia y amigos	18	28	0.643	0.317- 1.302	0.219
	52	52			
Poca o nula actividad física	59	60	1.788	0.788- 4.055	0.161
	11	29			
Mala nutrición	55	18	12.630	5.816- 27.426	0.000
	15	62			
Tabaquismo	16	16	1.185	0.542- 2.590	0.670
	54	64			
Mal sueño, mal control de estrés	35	42	0.905	0.476- 1.719	0.760
	35	38			
Mala personalidad	40	45	1.037	0.543- 1.981	0.912
	30	35			
Mala introspección	39	32	1.887	0.985- 3.615	0.054
	31	48			
Mala conducción / trabajo	17	23	0.795	0.383- 1.649	0.537
	53	57			
Uso de otras drogas, remedios caseros, café	2	2	1.147	0.157- 8.364	0.892
	68	78			

OR: Odds Ratio, IC: Intervalo de Confianza

Se estudiaron las medidas antropométricas y se identificó un peso medio de 66.58 Kg, en cuanto al IMC se obtuvo una media de 24.87 (tabla 2).

Con base en los resultados obtenidos del cuestionario FANTÁSTICO, se observó que los dominios con puntajes más bajos fueron actividad física, nutrición, sueño y estrés, tipo de personalidad e introspección. Por otro lado, los dominios que obtuvieron los puntajes más altos fueron familia y amigos, tabaquismo, alcoholismo, conducción y trabajo, y consumo de otras drogas. Los resultados del cuestionario arrojaron una media de 69.71 puntos. El estilo de vida predominante fue “buen trabajo”, presente en 47.33% (n= 71) de los participantes (figura 1).

Se realizó un análisis bivariado tomando como variable dependiente el estado nutricional, identificando relación estadísticamente significativa con el mal estilo de vida: algo bajo y adecuado (OR 2.09, IC 95% 1.091-4.031, χ^2 -MH 4.25) y la mala nutrición (OR 12.63, IC 95% 5.816-27.426, χ^2 M-H 44.46) (tabla 3).

Discusión

Los resultados obtenidos indican que el sexo femenino fue predominante en la muestra estudiada, lo cual es consistente con hallazgos reportados en estudios previos.¹²⁻¹⁵ Esta tendencia podría explicarse por el aumento significativo en la participación de mujeres en la medicina en los últimos años, reflejando un cambio en la composición demográfica de la profesión y un mayor acceso de las mujeres a la educación y carreras en salud.

En el presente estudio, se identificó que 45.4% de los médicos en formación presentan algún problema en su estado nutricional, ya sea sobrepeso u obesidad. Este hallazgo es consistente con estudios previos que reportan un porcentaje su-

perior a 40%.^{14,15} Sin embargo, algunos estudios han encontrado cifras menores, posiblemente debido a diferencias en el tamaño de la muestra.¹² Además, se observó que los médicos durante su internado presentan un porcentaje más elevado de sobrepeso y obesidad en comparación con los estudiantes de medicina de otros grados. Esto podría estar relacionado con los cambios en el estilo de vida que se producen durante el internado médico de pregrado, en el que factores como el estrés, la carga laboral y los horarios irregulares pueden impactar negativamente en el estado nutricional.

De acuerdo con el cuestionario FANTÁSTICO se clasificó a 54% de los médicos internos de pregrado con un buen estilo de vida (fantástico y buen trabajo), y a 46% con mal estilo de vida (algo bajo y adecuado), lo cual coincide con otros estudios en los que se reporta un empeoramiento del estilo de vida durante el internado de pregrado.^{13,16,17} Por lo que se puede inferir que esta es una etapa de riesgo, en la que hay mayor probabilidad de tener un mal estilo de vida. Por otro lado, algunos estudios han reportado porcentajes bajos de mal estilo de vida,^{14,18} en contraste con los hallazgos del presente estudio. Esta discrepancia podría deberse a que dichos estudios se realizaron durante la pandemia de COVID-19, un periodo que probablemente provocó cambios en el estilo de vida y el cuidado personal, ya que la necesidad de protegerse del contagio y el mayor tiempo en confinamiento pudieron facilitar la adopción de mejores hábitos saludables.

En el presente estudio se identificó una relación significativa entre el sobrepeso y la obesidad con un mal estilo de vida, lo cual es consistente con lo reportado en otros estudios que destacan el predominio de hábitos no saludables

entre estudiantes con sobrepeso u obesidad.^{12,17} Es comprensible que un mal estilo de vida se asocie con el sobrepeso y la obesidad, dado que se ha documentado que la transición de la adolescencia a la adultez aumenta el riesgo de desarrollar hábitos perjudiciales.¹⁶ Sin embargo, este hallazgo adquiere particular relevancia al observarse en futuros profesionales de la salud. Es probable que el mal estilo de vida encontrado esté relacionado con las condiciones a las que se enfrentan durante el internado médico de pregrado, como el estrés, la carga excesiva de trabajo, la falta de tiempo para realizar actividad física y las alteraciones en el ciclo del sueño. Esto sugiere que la formación médica no está suficientemente orientada al autocuidado, a pesar de que estos profesionales están llamados a ser líderes en el cuidado de la salud.

Con base en los resultados obtenidos, se sugiere la implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades metabólicas durante el internado médico de pregrado. Estas estrategias deben incluir la promoción de una dieta saludable, la actividad física aeróbica y la educación sobre el autocuidado, con el objetivo de preparar adecuadamente a los futuros profesionales de la salud. Dado que las principales causas de mortalidad están vinculadas al sobrepeso y la obesidad, lograr que los futuros cuidadores sean saludables podría tener un impacto significativo en la salud poblacional.

Entre las limitaciones del estudio se encuentran el tamaño muestral, lo cual puede limitar la generalización de los hallazgos a una población más amplia. Además, el hecho de que el estudio se haya realizado en un solo centro hospitalario podría restringir la aplicabilidad de los resultados a otros entornos médicos

o regiones geográficas. Estas limitaciones subrayan la necesidad de realizar investigaciones adicionales con muestras más grandes, diseños longitudinales y en múltiples centros para confirmar y ampliar estos hallazgos.

Conclusión

Se identificó una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad, asociada significativamente con un mal estilo de vida, mala nutrición y consumo de alcohol.

Entre las variables que conforman el estilo de vida, la mala nutrición se identificó como el principal factor relacionado con el sobrepeso y la obesidad durante este periodo de la carrera de medicina.

Agradecimientos

A los médicos internos de pregrado del Hospital General Regional No. 1 Vicente Guerrero del IMSS en Acapulco por su participación.

Contribución de los autores

M M-M: planteamiento del problema, trabajo de campo, análisis de resultados, redacción del artículo. B J-M: idea original, planteamiento del problema, metodología, análisis estadístico, redacción del artículo. MA S-J: asesoría en análisis estadístico, revisión de la redacción. LA R-O: asesoría en metodología, revisión de la redacción.

Financiamiento

La presente investigación no recibió financiamiento externo.

Conflicto de interés

Todos los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes. En: Guía de Indicaciones Geográficas [Internet]. [citado 2023 Sep 5]. Disponible en: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>
2. Estilo de vida. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAIEED/Facultad de Medicina-UNAM 2022 [Internet]. [citado 2024 Ago 15]. Disponible en: https://repositorio-uapa.cuaieed.unam.mx/repositorio/moodle/pluginfile.php/2581/mod_resource/content/7/UAPA-Estilo-Vida/index.html
3. Lema-Lema V, Aguirre MA, Godoy-Durán N, Cordero-Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. AVFT 2021;40(4):344-352.
4. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. [citado 2022 Mar 29]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Montenegro-Goenaga AN, Ruiz-Marín A. Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. Rev. Digit. Act. Fis. Deport. 2020;6(1):87-108.
6. Cook MA, Gazmararian J. The association between long work hours and leisure-time physical activity and obesity. Prev Med Rep. 2018;10:271-277.
7. Cedillo-Ramírez L, Correa-López LE, Vela-Ruiz JM, Perez-Acuña LM, Loayza-Castro JA, Cabello-Vela CS, et al. Estilos de vida de estudiantes universitarios de ciencias de la salud. Rev Fac Med Hum. 2016;16(3):57-65.
8. López-Maupomé A, Vacio-Muro M de LÁ. La etapa universitaria y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Rev Digit Univ. 2020;21(5):56-62.
9. Hilger J., Loerbroks A., Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. Appetite. 2017;109:100-107.
10. Tejeda-Reyes CN, Torrentera-Benítez M. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de 8° semestre en [Internet] [citado 2023 Abril 15]. Disponible en: https://investigacion.upaep.mx/micrositios/recsu/assets/mib_prevalencia_de_sobrepeso_y_obesidad.pdf
11. Ramírez-Vélez R, Agredo RA. Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. Rev Salud Pública. 2012;14(2):226-237.
12. Estado y estilo nutricional de vida en estudiantes de Medicina de 19 a 23 años, de la Universidad del Norte, en el segundo semestre del año 2017 [tesis de pregrado]. Universidad del Norte; 2017.
13. Internado obligatorio y sus efectos sobre los estilos de vida, índice de masa corporal y perímetro abdominal en estudiantes de un programa de medicina en Bogotá. Universidad Del Rosario, 2018 [Internet]. [Citado 2023 May 5] Disponible en: https://doi.org/10.48713/10336_19883
14. Estilos de vida asociados a estado nutricional en estudiantes del sexto año de medicina de una universidad nacional de Arequipa, durante la pandemia COVID-19. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2021. [Internet]. [Citado 2023 May 5] Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12336>
15. Joanico-Morales B, López-Castrejón K, Salgado-Jiménez M de LÁ, Ríos Oliveros LA. Intervención educativa sobre factores de riesgo cardiovascular en médicos internos de pregrado en Acapulco, México. Rev Mex Med Fam. 2023;10(2):49-56.
16. Barriga Silva, T. A. Instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida saludable de adolescentes de la comuna de Bulnes. Rev Reflexión Investig Educ. 2020;3(1):61-74.
17. Zavala-Zevallos F, Arevalo-Marcos RA. Estilos de vida y estrés académico de los internos de enfermería de una universidad peruana. Investig. Innov. 2023;3(3):19-27.
18. Tárraga-López PJ, Tárraga-Marcos A, Carbayo-Herencia JA, Panisello-Royo JM, López-Gil JF, Tárraga-Marcos L. Evolución de la alimentación y actividad física de estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19. Hospital Nutr. 2023;40(3):597-604.