REVISTA VIRTUAL
SOCIEDAD PARAGUAYA DE MEDICINA INTERNA

ARTÍCULO ORIGINAL

https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2026.e13122609

Hábitos de salud de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay, 2024

Health habits of medical students at the National University of Asunción, Paraguay, 2024

Fátima María Barrios Estigarribia[1], María Celeste Benítez Acosta[1], Johanna Rosely Benítez Cuevas[1], Catherine Romina Beraud Rolón[1], César Luis Cáceres Sosa[1], Jimena Arami Maidana Paredes[1], Vania Sofía Marín Viveros[1], Sebastián David Martínez Gerding[1], Pasionaria Ramos[1], Ignacio Ortiz Galeano[1]

[1]Universidad Nacional de Asunción. Facultad de Ciencias Médicas. Cátedra de Metodología de la Investigación I y II. Asunción, Paraguay.

Editor responsable: *Raúl Real Delor. Universidad Nacional de Asunción, Paraguay.*

Revisores:
Laura Carolina Recalde Mello. Universidad Privada del Este. Facultad de Medicina. Asunción, Paraguay.
María Isabel López Ocampos. Universidad María Auxiliadora. Facultad de Medicina. Asunción, Paraguay.

Cómo referenciar este artículo: Barrios Estigarribia FM, Benítez Acosta MC, Benítez Cuevas JR, Beraud Rolón CR, Cáceres Sosa CL, Maidana Paredes JA, Marín Viveros VS, Martínez Gerding SD, Ramos P, Ortiz Galeano I. Hábitos de salud de los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay, 2024. Rev. virtual Soc. Parag. Med. Int. 2026; 13 (1): e13122609

RESUMEN

Introducción: los estudiantes de medicina, por la carga académica y el estrés, suelen adoptar hábitos poco saludables, que afectan su salud física, mental y rendimiento académico.
Objetivo: determinar los hábitos de salud de los estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Asunción, Paraguay en 2024.
Metodología: se aplicó un estudio observacional, descriptivo, transversal, realizado desde marzo a noviembre del 2024. La población accesible incluyó a los estudiantes de la Facultad de Medicina que

Artículo recibido: *23 julio 2025*
Artículo aceptado: *7 octubre 2025*

Autor correspondiente:
Dr. Ignacio Ortiz Galeano
Correo electrónico: ignacioortiz@fcmuna.edu.py

Dictamen del artículo:
https://www.revistaspmi.org.py/dictamenes/DIC2025/34_dictamenes.pdf

Acceso a base de datos

Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons CC-BY 4.0

estaban cursando la carrera en el periodo de este estudio. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se midieron variables sociodemográficas, académicas, hábitos de salud relacionados a la condición física, a la recreación y manejo del tiempo libre, a la alimentación y al sueño. Se utilizó como instrumento de medición al «*Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida*» de M. Arrivillaga, I. C. Salazar e I. Gómez del 2002. El tamaño mínimo de la muestra fue 270, considerando 906 estudiantes matriculados en el 2024, nivel de confianza 95%, error 5% y 10% de tasa de rechazo. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética, dictamen CEI N° 83/2024 Código TI 587/284.

Resultados: participaron del estudio 307 estudiantes, 57,6% (177) fueron mujeres, edad media 22 ± 2 años, cursando la mayoría el segundo año (28,3%) El 82% realizó algún tipo de actividad física, siendo la principal razón mejorar la salud física. El 62,5% realiza ocasionalmente ejercicios que ayudan al funcionamiento cardíaco, 63,8% nunca realiza actividades de relajación. Ocasionalmente, el 85,6% realiza algún tipo de recreación en su tiempo libre, y el 81,1% destina parte de su tiempo libre a actividades académicas o laborales. Entre los hábitos de alimentación, el 63,5% consume 1 a 2 litros de agua, el 61,8% incluye ocasionalmente alimentos frescos y saludables en la dieta, 71,9% mantiene horarios regulares en las comidas. En tanto, el consumo de comidas rápidas fue ocasional en 93,1% y de dulces, helados y pasteles del 85,2%. El 88,9% trasnocha ocasionalmente, y 78,8% refiere que nunca utiliza pastillas para dormir.

Conclusiones: la mayoría de los estudiantes de Medicina tienen hábitos saludables.

Palabras claves: estilo de vida saludable, ejercicio, sueño, recreación, dieta, conducta sedentaria, actividades recreativas

ABSTRACT

Introduction: Due to academic workload and stress, medical students often adopt unhealthy habits that affect their physical and mental health and academic performance.

Objective: To determine the health habits of medical students at the National University of Asunción, Paraguay, in 2024.

Methodology: An observational, descriptive, cross-sectional study was conducted from March to November 2024. The accessible population included students from the Faculty of Medicine who were enrolled in the program during the study period. The sampling was non-probabilistic for convenience. Sociodemographic and academic variables were measured, as well as health habits related to physical condition, recreation and free time management, diet, and sleep. The "Questionnaire on lifestyle practices and beliefs" by M. Arrivillaga, I. C. Salazar, and I. Gómez from 2002 was used as the measurement instrument. The minimum sample size was 270, considering 906 students enrolled in 2024, a confidence level of 95%, an error of 5%, and a rejection rate of 10%. The research was approved by the Ethics Committee, ruling CEI No. 83/2024 Code TI 587/284.

Results: Three hundred and seven students participated in the study, 57.6% (177) were women, with a mean age of 22 ± 2 years, and most of them were in their second year (28.3%). Eighty-two percent engaged in some type of physical activity, the main reason being to improve physical health. Sixty-two-point-five percent occasionally performed exercises that help cardiac function, and 63.8% never performed relaxation activities. Occasionally, 85.6% engaged in some type of recreation in their free time, and 81.1% devoted part of their free time to academic or work activities. In terms of eating habits, 63.5% drink 1 to 2 liters of water, 61.8% occasionally include fresh and healthy foods in their diet, and 71.9% maintain regular meal times. Meanwhile, 93.1% occasionally consume fast food, and 85.2% occasionally consume sweets, ice cream, and cakes. 88.9%

occasionally stay up late, and 78.8% report that they never use sleeping pills.
Conclusions: Most medical students have healthy habits.

Keywords: healthy lifestyle, exercise, sleep, recreation, diet, sedentary behavior, recreational activities

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la salud como «*un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*» [1]. Además, la OMS definió en 1986 el estilo de vida 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*» [2].

Los hábitos de salud o estilos de vida constituyen uno de los factores más importantes que afectan la salud del individuo [3]. Los estilos de vida que fomentan la salud son definidos como «*un patrón de percepción multidimensional que obliga al individuo a permanecer saludable mientras previene enfermedades*» [4]. Por lo tanto, tener un estilo de vida en la etapa universitaria constituye un componente valioso en la promoción de la salud, lo cual motiva a diferentes universidades y ciudades en Latinoamérica a buscar estrategias con el fin de promover cambios en la salud del país desde la raíz del problema. Como ejemplo de lo anterior, en Colombia, se encuentra la Guía de Universidades Saludables y el programa «*Bogotá más activa*» [5].

Se han demostrado cambios significativos en los hábitos de salud en los primeros años de la carrera de medicina, debido al aumento del consumo de alcohol y la disminución en la actividad física y socialización. Estos cambios podrían deberse a los ajustes académicos y emocionales que podría estar experimentando el estudiante [6]. Otros impactos estudiados en los hábitos de salud son el aumento de la ansiedad y la disminución de la calidad de sueño, los cuales se han asociado al desarrollo de la depresión, el uso de sustancias adictivas y el suicidio [7, 8].

En tiempos recientes, la incidencia del estrés ha aumentado drásticamente, siendo prevalente también en estudiantes. Algunos estudios realizados en estudiantes de medicina refieren la gran cantidad de estresores que promueven un deterioro en los hábitos de salud en la carrera tales como la falta de tiempo, el excesivo contenido en las clases y exigirse mucho a sí mismos, entre otros [9]. Sin embargo, existen estudios donde se presentan evidencias que podrían ayudar al estudiante a sobrellevar estos estresores y mejorar su propia calidad de vida [10].

La carga curricular de la facultad de medicina exige al estudiante una gran demanda de tiempo, la cual se traduce en horarios irregulares y nocturnos, que generan el deterioro de la calidad del sueño, por lo que este constituye un parámetro fundamental para la consolidación de los conocimientos [11,12]. Una mala calidad del sueño está relacionada con trastornos habituales tales como el insomnio y la hipersomnia que desencadenan bajos niveles de atención, problemas en el manejo de situaciones y toma de decisiones. Estos, en conjunto, podrían explicar el bajo desempeño académico [13].

La adopción de nuevos patrones incluye a la alimentación, la cual se ve influenciada por diversos factores relacionados con la calidad y cantidad de los alimentos consumidos, y otros tales como la distancia de la casa a la facultad, etcétera [14, 15]. Mantener una actividad física regular ayuda en la prevención y control de enfermedades no transmisibles como afecciones cardíacas, diabetes, hipertensión arterial, así como contribuye de forma positiva a la salud mental [16]. A pesar de que los estudiantes de medicina conocen la importancia de la actividad física, no todos alcanzan niveles recomendados de ésta lo cual conduce al sedentarismo, al sobrepeso e incluso a la obesidad [17,18]. Establecer estos factores

permitirá a las autoridades académicas diseñar programas curriculares y extracurriculares que permitan al mismo tener una mejor calidad de vida por lo que el objetivo del presente estudio fue determinar los hábitos de salud de los estudiantes de medicina de la Facultad de Medicina (FCM) de la Universidad Nacional de Asunción (UNA), Paraguay durante el año 2024.

METODOLOGIA

El estudio fue observacional, descriptivo, transversal. El ámbito geográfico fue la UNA, la cual cuenta con 14 facultades, entre ellas la Facultad de Ciencias Médicas, que cuenta con su hospital escuela, el Hospital de Clínicas [19-21]. La población accesible incluyó a los estudiantes de la facultad de medicina de la UNA que estaban cursando la carrera durante los meses de marzo a noviembre del 2024. El criterio de inclusión fue estar matriculados.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia. Para el cálculo de la muestra se consideró una población total de 906 estudiantes matriculados en el año 2024, un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, sumando un 10% de tasa de rechazo para participar de la investigación, lo que resultó en un tamaño mínimo de muestra de 270 estudiantes. La unidad de análisis fueron los estudiantes.

Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario estructurado denominado «*Cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida*» de M. Arrivillaga *et al* del año 2002 [22]. La escala utilizada fue la de tipo Likert [23].

Las variables estudiadas fueron socio-demográficas, académicas, hábitos de salud relacionados a la condición física, relacionados a la recreación y manejo del tiempo libre, relacionados a la alimentación y relacionados al sueño. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética según el dictamen CEI N° 83/2024 Código TI 587/284.

RESULTADOS

La muestra estuvo compuesta por 307 estudiantes, de las cuales el 57,6% (177) fueron mujeres. La edad media fue de 22 ± 2 años. En cuanto al semestre académico, los resultados mostraron una mayor participación del cuarto semestre del segundo año (28,3%) (tabla 1).

Tabla 1. Características demográficas y académicas de los estudiantes de medicina de la UNA, Paraguay, 2024 (n 307)

Características sociodemográficas	Frecuencia	Porcentaje
Sexo		
Masculino	130	42,3
Femenino	177	57,7
Grupos etarios		
19-21 años	91	29,6
22-24 años	171	55,7
25-27 años	38	12,4
28-30 años	3	1
31-33 años	4	1,3
Semestres		
2 (1° año)	54	17,6
4 (2° año)	87	28,3
6 (3° año)	79	25,8
8 (4° año)	66	21,5
10 (5° año)	21	6,8

La mayoría de los estudiantes (82%) realizó algún tipo de actividad física siempre o algunas veces. Las principales razones para realizar ejercicios fueron mejorar la salud física, el bienestar general y reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo (30,6%) (tabla 2).

En cuanto a las actividades de condición física el 62,5% realiza ocasionalmente ejercicios que ayudan al funcionamiento cardíaco. Entre las actividades relacionadas a la recreación y manejo del tiempo libre el 85,7% realiza ocasionalmente algún tipo de recreación en su tiempo libre. El 89% de los estudiantes trasnocha ocasionalmente (tabla 3).

Tabla 2. Frecuencia y razones para realizar actividad física de los estudiantes de medicina de la UNA, Paraguay, 2024 (n 307)

Hace ejercicio, camina, trota o realiza algún deporte	**Frecuencia**	**Porcentaje**
Siempre/ algunas veces	252	82
No realiza actividad física	55	18
Razón principal por la que la persona decide realizar regularmente actividad física		
Mejorar mi salud física y bienestar general	94	30,6
Reducir el estrés y mejorar mi estado de ánimo	94	30,6
Mantenerme en forma para actividades deportivas o recreativas	18	5,9
Socializar con amigos o compañeros	27	8,8
Seguir rutina establecida o recomendación médica	9	3
No realiza actividad física regularmente	65	21,1

Entre los hábitos de alimentación considerados como *saludables* referidos por los estudiantes de medicina, el 63,5% refiere consumir de 1 a 2 litros de agua, el 61,89% incluye ocasionalmente alimentos frescos y saludables en la dieta. Solo el 35,2% desayuna siempre, 72% mantiene horarios regulares en las comidas algunas veces. El 93,2% refiere consumir comidas rápidas ocasionalmente (tabla 4).

DISCUSIÓN

Con relación a los datos sociodemográficos, se observó una mayor proporción de mujeres. Esto se puede explicar debido a una mayor tendencia de participación femenina en la población estudiada que a su vez estaría relacionado con la creciente presencia del sexo femenino en ámbitos académicos [24].

En relación con las variables académicas, se observó una mayor participación de los estudiantes que se encuentran cursando el cuarto semestre, etapas que representan mayor estrés y presión según estudios, factor que estaría relacionado con los cambios de hábitos de la población estudiantil [25]. Esto también podría generar un sesgo de selección.

En cuanto a la condición física de los estudiantes, los resultados demostraron que, en general, la muestra encuestada manifiesta un estilo de vida saludable, aunque los ejercicios realizados no sean hechos diariamente. Esto denota un esfuerzo para mantenerse en buen estado. Quienes no realizaban ningún tipo de actividad física constituían la minoría y, a la larga, esta situación podría acarrear problemas de salud tanto mental como física [26]. Las principales motivaciones fueron con respecto a la salud física, bienestar general, para reducir el estrés y para mejorar el estado de ánimo. Esto resalta el efecto positivo que tiene la actividad física en la tensión emocional y la salud mental, especialmente en una población sometida a altos niveles de estrés, como lo demuestra Diaz Martin [27] en su trabajo de estrés y formas de afrontarlo. Esta forma de afrontamiento promueve un estilo de vida saludable y mejora, a su vez, la salud mental.

Con relación a los hábitos alimenticios, una gran parte de los encuestados refiere realizar hábitos alimenticios saludables de forma regular, ya que gran parte de ellos se mantiene hidratado, lo que podría deberse a una concienciación generalizada sobre los beneficios de la buena hidratación para el funcionamiento óptimo del organismo y el bienestar general. En cuanto a los que no se hidrataban correctamente, esto se podría asociar con niveles elevados de estrés y ansiedad que manejan, como lo demuestra Pérez Iñigo [28], quien en su investigación demuestra que mientras más estresado y ansioso se encuentre el estudiante, menos niveles de hidratación tendrá, ya que el consumo de agua se reemplaza por el consumo de bebidas energizantes y otras similares.

Tabla 3. Condición física, recreación y manejo del tiempo libre y el sueño de los estudiantes de medicina de la UNA, Paraguay, 2024 (n 307)

Condición física	Siempre % (n)	Algunas veces % (n)	Nunca % (n)
Realiza ejercicios que ayuden al funcionamiento cardiaco (spinning, aeróbicos, zumba, entre otros).	11,5% (35)	62,5% (192)	26% (80)
Realiza ejercicios para la tranquilidad (yoga, meditación).	4,6% (14)	31,6% (97)	63,8% (196)
Recreación y manejo del tiempo libre			
Inclusión de momentos de descanso en la rutina.	17,9% (55)	79,5% (244)	2,6% (8)
Comparte con su familia/amigos en su tiempo libre.	19,6% (60)	77,5% (238)	2,9% (9)
Realiza actividades de recreación en su tiempo libre (cine, leer, pasear).	11% (34)	85,7% (263)	3,3% (10)
Destina parte de su tiempo libre para actividades académicas o laborales.	11,4% (35)	81,1% (249)	7,5% (23)
Sueño			
Duerme al menos 7 horas diarias	10,1% (31)	81,8% (251)	8,1% (25)
Trasnocha	5,5% (17)	88,9% (273)	5,6% (17)
Se levanta descansado	5,2% (16)	88,6% (272)	6,2% (19)
Le cuesta trabajo conciliar el sueño	6,2% (19)	58% (178)	35,8% (110)
Se mantiene con sueño durante el día	9,1% (28)	84,4% (259)	6,5% (20)
Utiliza pastillas para dormir	2,3% (7)	18,9% (58)	78,8% (242)
Respeta sus horarios de sueño	8,5% (26)	67,7% (208)	23,8% (73)

Tabla 4. Hábitos de la alimentación de los estudiantes de medicina de la UNA, Paraguay, 2024 (n 307)

Hábitos alimenticios	Siempre % (n)	Algunas veces % (n)	Nunca % (n)
Consume entre 1 a 2 litros de agua diariamente	35,2% (108)	63,5% (195)	1,3% (4)
Consume dulces, helados y pasteles más de dos veces en la semana	10,8% (33)	85% (261)	4,2% (13)
Incluye vegetales, frutas, panes, cereales, lácteos, granos enteros y fuentes adecuadas de proteína	38,1% (117)	61,9% (190)	0 (0)
Limita su consumo de grasas (manteca, queso crema, carnes grasosas, mayonesas, entre otros)	13,4% (41)	80,4% (247)	6,2% (19)
Mantiene un horario regular en las comidas	18,2% (56)	72% (221)	9,8% (30)
Desayuna antes de iniciar su actividad diaria	35,2% (108)	57,6% (177)	7,2% (22)
Consume comidas rápidas (pizza, hamburguesas, entre otros)	4,2% (13)	93,2% (286)	2,6% (8)

Una gran parte de los encuestados reflejó una alimentación balanceada con un horario regular para sus comidas, lo cual representa una buena planificación y mantenimiento de una rutina diaria a pesar de las exigencias académicas. Un gran porcentaje aseguró desayunar siempre antes de iniciar sus actividades diarias, lo cual es clave para un buen rendimiento físico y mental ante la elevada carga horaria y alta complejidad de las asignaturas estudiadas. Sin embargo, se observó algunos hábitos poco saludables en los estudiantes, tales como el consumo de comidas rápidas y alimentos altos en azúcares refinados como helados y pasteles, probablemente debido a que la falta de tiempo y el estrés constante los lleva a optar por opciones rápidas y accesibles. Además, la fatiga y el alto nivel de actividad puede hacer que busquen alimentos que ofrezcan una sensación de saciedad rápida, aunque no sean los más nutritivos. Pensaríamos que quienes no mantenían un horario regular en sus comidas, podría deberse al estilo de vida agitado que llevan y a la dificultad para adherirse a una rutina establecida por las limitaciones de tiempo, como fue demostrado en el estudio de Torres C *et al* [29] sobre los hábitos alimenticios en estudiantes de medicina del primer al sexto año. Estos patrones insalubres se relacionaban con el estilo de vida desordenado, producto de la exigencia académica que acarreaban los encuestados.

Los resultados obtenidos demuestran una alta prevalencia de alteraciones del sueño. Esto podría deberse a la falta de constancia en la rutina diaria o a cambios relacionados a técnicas de estudio utilizadas antes de algún examen parcial, entrega de trabajo u otra actividad académica, que podrían generar en los estudiantes un factor de estrés. Este hallazgo coincide con el estudio de Lezcano H *et al* [30] sobre Características del Sueño y su calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá, realizado en el año 2014. A pesar de estos resultados, se encontró que a la mayoría no les costaba trabajo conciliar el sueño. Representaban una minoría los estudiantes que utilizaban alternativas como el consumo de pastillas para dormir.

En relación con la recreación y manejo del tiempo libre, se ha visto que una gran mayoría incluía frecuentemente momentos de descanso en la rutina y también se observó que un gran número de participantes dedicaba en sus tiempos libres, un espacio para compartir con amigos y familiares. En cuanto a la realización de actividades de recreación y actividades extracurriculares tanto académicas como laborales, se observó que una frecuencia relativamente alta de estudiantes que dedicaban en 49,18% para actividades de ocio y en 42,35% para actividades académicas y laborales. Un estudio realizado por Fares J *et al* [31] sobre las actividades extracurriculares asociados con estrés y Burnout en estudiantes de medicina preclínica de la Universidad Americana de Beirut, Líbano, en septiembre del 2016, reportaba diferentes tipos de actividades aplicadas por la población estudiada para reducir niveles de estrés. La utilización del tiempo destinado al ocio para realizar actividades extracurriculares laborales denota la necesidad, ya sea exclusivamente económica o por dependencia de múltiples factores interpersonales, de destinar un tiempo fuera de la rutina académica a trabajar. Esto ocurre a pesar de las exigencias que supone la carrera de medicina. En el estudio realizado por Torres Rentería *et al* [32] sobre el sistema de educación superior ecuatoriano en 2021 se destaca que los estudiantes de medicina con condiciones socioeconómicas menos favorables podrían sufrir más limitaciones de horario destinado al estudio.

En cuanto a las limitaciones del presente trabajo, podríamos mencionar aquellas principalmente relacionadas al sesgo de memoria por parte de los encuestados para recordar con precisión algunos de los puntos solicitados en la encuesta. Así mismo, esta investigación fue monocéntrica y con muestreo no probabilístico, lo que impide realizar generalizaciones a otras poblaciones. La otra limitación encontrada fue el instrumento aplicado que no ofrece patrones de comparación actuales en cuanto a las recomendaciones de actividad física, hidratación y horas de sueño recomendadas por la OMS.

En conclusión, las características demográficas destacan por una mayor participación femenina y una mayoría de jóvenes adultos en etapas iniciales e intermedias de la carrera. Los estudiantes presentan una tendencia positiva hacia la actividad física regular y una dieta relativamente balanceada. Sin embargo, el consumo ocasional de comida rápida y alimentos altos en azúcar, junto con alteraciones en los patrones de sueño, reflejan el impacto del estrés y la sobrecarga académica en sus hábitos de salud.

Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar programas institucionales que promuevan un equilibrio adecuado entre las responsabilidades académicas y el bienestar físico y emocional de los estudiantes. Es importante aplicar iniciativas que fomenten el manejo adecuado del estrés, con énfasis en el manejo de hábitos de sueño saludables y una mayor conciencia sobre la alimentación que podrían contribuir a una mejor calidad de vida y un desempeño académico más sostenible.

Conflictos de interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Contribución de los autores

Conceptualización: FMBE, MCBA.
Metodología: JRBC, CRBR, SDMG
Análisis de datos y edición de resultados: CLCS, JAMP, VSMV.
Validación: PR, IO.
Redacción – borrador original: FMBE, MCBA, JRBC, CRBR, CLCS, JAMP, VSMV, SDMG.
Supervisión: PR, IO.
Redacción – revisión y edición: PR, IO.

Financiamiento

El trabajo fue autofinanciado

Disponibilidad de datos

Los datos utilizados en este estudio están disponibles en: https://www.revistaspmi.org.py/bd/DIC2025/34_Base_de_datos.xls

Revisión por pares
Este artículo fue evaluado mediante proceso de revisión por pares a doble ciego, acorde a las políticas de transparencia editorial de la revista. Los revisores autorizaron que sus nombres y dictámenes fueran publicados. Las observaciones y comentarios emitidos por los revisores fueron considerados por los autores, quienes aplicaron las modificaciones necesarias a la versión final publicada. Los dictámenes de los revisores pueden consultarse en el siguiente enlace: https://www.revistaspmi.org.py/dictamenes/DIC2025/34_dictamenes.pdf

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Preguntas más frecuentes [Internet]. OMS; [citado 1 Jun 2024]. Disponible en: https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions
2. Gerencia Asistencial de Atención Primaria. Estilos de vida [Internet]. Madrid: Gerencia Asistencial de Atención Primaria; 2001. [citado 25 Ago 2024]. Disponible en: https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida
3. Bi J, Huang Y, Xiao Y, Cheng J, Li F, Wang T, et al. Association of lifestyle factors and suboptimal health status: a cross-sectional study of Chinese students. BMJ Open [Internet]. 2014 [cited 2024 Ago 25];4(6): e005156. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24951109/
4. Tol A, Tavassoli E, Shariferad GR, Shojaeezadeh D. Health-promoting lifestyle and quality of life among undergraduate students at school of health, Isfahan university of medical sciences. J Educ Health Promot [Internet]. 2013 [cited 2024 Ago 25]; 2:11. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24083261/
5. García-Laguna DG, García-Salamanca GP, Tapiero-Paipa YT, Ramos DM. Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. Hacia promoc Salud [Internet]. 2012. [citado 25 Ago 2024]; 17(2): 169-85. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf
6. Ball S, Bax A. Self-care in medical education: Effectiveness of health-habits interventions for first-year medical students. Acad Med [Internet]. 2002 [cited 2024 Ago 25];77(9):911-7. Available from: https://journals.lww.com/academicmedicine/abstract/2002/09000/self_care_in_medical_education__effectiveness_of.23.aspx Subscription required
7. Bazaz MM, Shahsavan F, Torshizian A, Parvizi Y, Salehi P, Alavi Dana SMM. The relationship between anxiety and sleep quality among medical students. Sleep and Vigilance [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 1]; 7: 179–85. Available from: https://doi.org/10.1007/s41782-023-00242-7 Subscription required
8. Melaku L, Mossie A, Negash A. Stress among medical students and its association with substance use and academic performance. J biomed educ [Internet]. 2015 [cited 2024 Jun 1];2015(4):1-9 Available from: https://www.researchgate.net/publication/285657055_Stress_among_Medical_Students_and_Its_Association_with_Substance_Use_and_Academic_Performance
9. Lee KH, Ko Y, Kang KH, Lee HK, Kang J, Hur Y. Mental health and coping strategies among medical students. Korean J Med Educ [Internet]. 2012 [cited 2024 Ago 25]; 24(1): 55-63. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25812791/
10. Dias Pereira MA, Barbosa MA. Teaching strategies for coping with stress – the perceptions of medical students. BMC Med Educ [Internet]. 2013 [cited 2024 Jun 1]; 13:50. Available from: https://link.springer.com/article/10.1186/1472-6920-13-50
11. Ojeda-Paredes P, Estrella-Castillo DF, Rubio-Zapata HA. Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Investigación educ médica [Internet]. 2019 [citado 1 Jun 2024];8(29):36-44. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000100036

12. Sundas N, Ghimire S, Bhusal S, Pandey R, Rana K, Dixit H. Sleep quality among medical students of a Tertiary Care Hospital: A descriptive cross-sectional study. JNMA J Nepal Med Assoc [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 1];58(222):76-9. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7654448/
13. Yassin A, Al-Mistarehi AH, Beni Yonis O, Aleshawi AJ, Momany SM, Khassawneh BY. Prevalence of sleep disorders among medical students and their association with poor academic performance: A cross-sectional study. Ann Med Surg (Lond) [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 1];58:124-9. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7494598/
14. AlJaber MI, Alwehaibi AI, Algaeed HA, Arafah AM, Binsebayel OA. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. J Family Med Prim Care [Internet]. 2019 [cited 2024 Jun 1];8(2):390-400. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6436320/
15. Bede F, Cumber SN, Nkfusai CN, Venyuy MA, Ijang YP, Wepngong EN, Nguti Kien AT. Dietary habits and nutritional status of medical school students: the case of three state universities in Cameroon. Pan Afr Med J [Internet]. 2020 [cited 2024 Jun 1]; 35:15. Available from: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7174006/
16. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [Internet]. OMS; 2024. [citado 1 Jun 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
17. Fadul MH, Fadul A, Eissa AYH, Mohamed Elhassan AZW, Manhal GAA, Abdelgafour RH. Physical activity among medical students at the University of Khartoum, Sudan, 2022: Knowledge, practice, and barriers. Cureus [Internet]. 2023 [cited 2024 Jun 1];15(9): e45914. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37885531/
18. Aguilar-Ydiáquez C, Campos-Flores L, Huamán-Saavedra JJ. Índice de masa corporal en estudiantes de medicina: Relación con estrés, hábitos alimenticios y actividad física. Rev. Fac. Med. Hum [Internet]. 2022 [citado 1 Jun 2024];22(2): 359-66. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200359&lng=es&nrm=iso&tlng=es
19. Madelaire J, director. La UNA mantiene su posición en ranking QS a nivel mundial [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción, Dirección General de Planificación y Desarrollo; 2024. [citado 31 Oct 2024]. Disponible en: https://www.una.py/la-una-mantiene-su-posicion-en-ranking-qs-a-nivel-mundial
20. Universidad Nacional de Asunción. ¿Por qué la UNA?:La UNA es la primera universidad pública del país, con una oferta académica de calidad, excelentes estándares de investigación de escala global [Internet]. San Lorenzo: Universidad Nacional de Asunción; 2025. [citado 3 Jun 2025]. Disponible en: https://www.una.py/por-que-la-una
21. Facultad de Ciencias Médicas de la UNA [Internet]. [citado 31 Oct 2024]. Disponible en: https://med.una.py/infraestructura/
22. Arrivillaga Quintero M, Salazar Torres IC. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicol Conduct [Internet]. 2005 [citado 25 Ago 2024]; 13(1):19-36. Disponible en: https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/02.Arrivillaga_13-1oa-1.pdf
23. Matas A. Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. REDIE [Internet]. 2018 [citado 8 Nov 2024];20(1):38-47. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412018000100038
24. Vera Gil S. Las alumnas universitarias: modelo de resiliencia. Rev INFAD Psicol [Internet]. 2014 [citado 20 Oct 2024];6(1): 143-50. Disponible en: https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/727
25. Rodríguez Garza MD, Sanmiguel Salazar MF, Muñoz Muñoz A, Rodríguez Rodríguez CE. El estrés en estudiantes de medicina al

inicio y final de su formación académica [Internet]. 2014 [citado 8 Nov 2024]; 66(1):105–22. Disponible en: https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a07.htm

26. Muñoz Argel M, Uribe Urzola A. Estilos de vida en estudiantes universitarios. Psicogente [Internet]. 2013 [citado 8 Nov 2024];16(30):356-67. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6113892

27. Díaz Martín Y. Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. Rev Hum Med [Internet]. 2010 [citado 16 Nov 2024];10(1):0–0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1727-81202010000100007&script=sci_arttext

28. Pérez Íñigo C. Asociación entre el estado de ansiedad y el grado de hidratación en estudiantes universitarios [Tesis]. [Internet]. Valladolid: Universidad de Valladolid, Facultad de Enfermería de Valladolid; 2023. [citado 8 Nov 2024]. Disponible en: https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60048

29. Torres-Mallma C, Trujillo-Valencia C, Urquiza-Díaz AL, Salazar-Rojas R, Taype-Rondán A. Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev. chil. nutr [Internet]. 2016 [citado 16 Nov 2024]; 43(2): 146-54. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182016000200006&lng=es

30. Lezcano H, Vieto Y, Morán J, Donadío F, Carbono A. Características del sueño y su calidad en estudiantes de medicina de la Universidad de Panamá. Rev Méd Cient [Internet]. 2014 [citado 24 Oct 2024];27(1):3-11. Disponible en: https://revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/386

31. Fares J, Saadeddin Z, Al Tabosh H, Aridi H, El Mouhayyar Ch, Koleilat MK, et al. Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. J Epidemiol Glob Health [Internet]. 2016 [cited 2024 Nov 8];6(3):177–85. Available from: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26644345/

32. Torres-Rentería S, Escobar-Jiménez Ch. Determinantes de la deserción y permanencia en la carrera de medicina: Evidencia del sistema de educación superior ecuatoriano. Revista Andina de Educación [Internet]. 2021 [citado 8 Nov 2024];5(1): e104. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-28162021000300006