

# Influencia de los estilos de vida en la prevalencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de medicina.

## Influence of lifestyles on the prevalence of gastrointestinal disorders in medical students.

Byron Geovanny Hidalgo-Cajo<sup>1\*</sup>, Washington Patricio Vasconez-Andrade<sup>2</sup>, Mónica Gabriela Vasconez-Cherrez<sup>3</sup>, Samantha Esther Vallejo-Barba<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad, Nacional de Chimborazo, Ecuador, bhidalgo@unach.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-5526-1676>

<sup>2</sup> Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad, Nacional de Chimborazo, Ecuador, wpatriciovasconez@unach.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0003-3427-4117>

<sup>3</sup> Hospital General Docente Ambato, Ecuador, gabrielazasconez.gv@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-6983-4455>

<sup>4</sup> Medicina Legal / Policía Nacional, Ambato, Ecuador, str1822@gmail.com

\* Correspondencia: bhidalgo@unach.edu.ec

Recibido: 18/3/25; Aceptado: 26/5/25; Publicado: 28/5/25

### Resumen:

**Objetivo:** La investigación explora la relación entre los estilos de vida de los estudiantes universitarios y la prevalencia de trastornos gastrointestinales, identificando factores clave que permitan generar estrategias de intervención para mejorar la salud de los estudiantes de medicina. **Diseño/Metodología/Enfoque:** La investigación adoptó un enfoque cuantitativo y descriptivo-correlacional. Se aplicó una encuesta diseñada para evaluar estilos de vida y trastornos gastrointestinales a 251 estudiantes de medicina, seleccionados de forma estratificada, durante el periodo abril-agosto 2024. El análisis incluyó pruebas de correlación para examinar la asociación entre variables. **Resultados/Discusión:** Los datos mostraron una alta prevalencia de trastornos gastrointestinales, asociados con estilos de vida no saludables. Los principales factores identificados fueron hábitos alimenticios inadecuados y una deficiente gestión del estrés. El análisis estadístico reflejó una asociación media ( $p < 0,05$ ) entre estilos de vida poco saludables y trastornos gastrointestinales, confirmando una relación significativa entre ambas variables. Estos resultados destacan la necesidad de intervenciones que promuevan mejores hábitos en la comunidad estudiantil. **Conclusiones:** Los estilos de vida no saludables influyen significativamente en la prevalencia de trastornos gastrointestinales. Se recomienda implementar programas de promoción de la salud para reducir la incidencia de estas afecciones y mejorar el bienestar de los estudiantes. **Originalidad:** El estudio aporta evidencia sobre la relación entre estilos de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes universitarios, un área poco explorada en Ecuador. Sus hallazgos pueden guiar políticas de salud y programas preventivos en instituciones de educación superior.

**Palabras clave:** trastornos gastrointestinales, estilos de vida, estudiantes de medicina, salud pública.

### Abstract:

**Objective:** The research explores the relationship between the lifestyles of university students and the prevalence of gastrointestinal disorders, identifying key factors that allow the generation of intervention strategies to improve the health of medical students. **Design/Methodology/Approach:** The research adopted a quantitative and descriptive-correlational approach. A survey designed to assess lifestyles and gastrointestinal disorders was administered to 251 medical students, selected in a stratified manner, during the period April-August 2024. The analysis included correlation tests to examine the association between variables. **Results/Discussion:** The data showed a high prevalence of gastrointestinal disorders associated with unhealthy lifestyles. The main factors identified were inadequate eating habits and poor stress management. Statistical analysis reflected a mean association ( $p < 0.05$ ) between unhealthy lifestyles and gastrointestinal disorders, confirming a significant relationship between both variables. These results highlight the need for interventions that promote better habits in the student community. **Conclusions:** Unhealthy lifestyles significantly influence the prevalence of gastrointestinal disorders. It is recommended to implement health promotion programs to reduce the incidence of these conditions and improve students'

**wellbeing. Originality:** The study provides evidence on the relationship between lifestyles and gastrointestinal disorders in university students, an area little explored in Ecuador. Its findings can guide health policies and preventive programs in higher education institutions.

**Keywords:** gastrointestinal disorders, lifestyles, medical students, public health.

## 1. Introducción

La salud de los estudiantes universitarios se encuentra condicionada por múltiples factores de etiología compleja, entre los que destacan los determinantes sociales, culturales, académicos y conductuales. Muchos de estos factores se expresan en conductas voluntarias conocidas como estilos de vida, las cuales desempeñan un papel central en la aparición y evolución de diversas patologías. El estilo de vida se define como el conjunto de patrones de comportamiento observables en la vida cotidiana de un individuo, determinados por la interacción entre aspectos personales, sociales, económicos y ambientales. Se considera saludable cuando incluye prácticas como una alimentación balanceada, actividad física regular, buen manejo del estrés y la abstención del consumo de sustancias nocivas como alcohol y tabaco (1).

En el contexto universitario, el estilo de vida de los estudiantes frecuentemente caracterizado por hábitos alimentarios inadecuados, sedentarismo y altos niveles de estrés académico constituye un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos gastrointestinales. Estas condiciones no solo comprometen el funcionamiento del sistema digestivo, sino que también afectan negativamente la calidad de vida, el rendimiento académico y el bienestar integral de los jóvenes. Los trastornos gastrointestinales incluyen un amplio espectro de patologías que afectan la estructura y función del aparato digestivo, desencadenadas por infecciones, el uso de medicamentos o factores dietéticos (2). Estudios recientes han descrito un aumento en la incidencia de estas patologías entre estudiantes de educación superior, posicionándolas como un problema de salud pública en expansión. La adolescencia y la juventud son etapas críticas para establecer hábitos duraderos que impactan directamente en la salud futura. Un estilo de vida saludable en estas fases facilita no solo el desarrollo social y emocional, sino también la adquisición de competencias para la vida adulta. Este proceso de adaptación es especialmente desafiante al ingresar a la universidad, momento en que los estudiantes enfrentan nuevas demandas académicas, sociales y personales (3). Una adecuada nutrición y estilo de vida son fundamentales para el desarrollo integral de los jóvenes, permitiéndoles afrontar eficazmente los cambios propios de su entorno y fortalecer su integración en la sociedad (4). Por ello, las instituciones de educación superior no deben limitarse a su rol formativo, sino también asumir una responsabilidad activa en la promoción de la salud, tanto en el entorno institucional como en la vida cotidiana del estudiante.

La evidencia empírica respalda esta necesidad, un estudio realizado en estudiantes universitarios de 18 a 30 años en Costa Rica concluyó que las conductas alimenticias inadecuadas representan un factor determinante para la aparición de enfermedades gastrointestinales, exacerbadas por factores como el estrés académico, el consumo de sustancias psicoactivas y el mal manejo del tiempo (5). En la misma línea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) estima que cada año se registran alrededor de 1.500 millones de casos de enfermedades gastrointestinales, con una mayor carga en países en vías de desarrollo, donde contribuyen de manera significativa a la morbilidad y mortalidad global (6). Por otro lado, estudios realizados en estudiantes universitarios en Corea del Sur evidenciaron una prevalencia significativa de trastornos gastrointestinales, siendo del 18,5 % para la enfermedad por reflujo gastroesofágico, 7,5 % para la dispepsia funcional y 6,5 % para el síndrome del intestino irritable. Asimismo, se identificaron varios factores de riesgo asociados a estas patologías, entre los que destacan la baja frecuencia de actividad física (menos de una vez por semana), la ingesta de alimentos de forma irregular, el consumo excesivo de comida más de cinco veces por semana y la presencia de altos niveles de estrés académico (7).

A partir de este contexto, la presente investigación se propone analizar la relación entre el estilo de vida y la prevalencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), durante el periodo abril-agosto de 2024. La escasez de estudios específicos en esta población justifica la necesidad de profundizar en este fenómeno, con el objetivo de generar evidencia que permita diseñar estrategias de intervención orientadas a la promoción de estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades gastrointestinales en el entorno universitario.

## 2. Métodos

La metodología propuesta para la investigación es empírica y cuantitativa, enfocada en examinar la relación entre el estilo de vida y la prevalencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de la carrera de medicina de la UNACH. Se basa en el análisis de datos recolectados mediante una encuesta diseñada específicamente para este estudio, lo que permite la generación de datos cuantificables que serán interpretados para esclarecer esta relación. Desde este punto de vista el alcance del estudio es descriptivo y correlacional. Desde el enfoque descriptivo, se identifican y describen las características y conceptos de las variables en estudio, proporcionando un panorama claro del contexto y fenómenos observados. En el enfoque correlacional, se explora la relación entre el estilo de vida y los trastornos gastrointestinales, permitiendo entender las dimensiones de esta problemática sin inferir causalidad directa entre las variables (8). Las variables definidas son: el estilo de vida como variable independiente y los trastornos gastrointestinales como variable dependiente. Es así que se trata de conocer si existe una relación significativa entre el estilo de vida y los trastornos gastrointestinales, con el objetivo de medir y comprender el grado de relación y su relevancia dentro del grupo estudiado.

El diseño de investigación es no experimental y transversal. En este enfoque, las variables no se manipulan, sino que se observan en su entorno natural, permitiendo un análisis genuino de los fenómenos. Al ser transversal, la recolección de datos se realiza en un solo momento, proporcionando una instantánea precisa del contexto estudiado. Este tipo de diseño es ideal para estudios descriptivos y correlacionales, donde el objetivo es entender la realidad tal como se presenta, sin intervención del investigador. Los participantes del estudio se llevaron a cabo en el campus Edison Riera de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), ubicado en la Av. Antonio José de Sucre, Km. 1 ½, vía Riobamba – Guano, en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo. Este campus es el más extenso de la UNACH y alberga tres de las cuatro facultades de la institución, así como las oficinas administrativas del rectorado, los Vicerrectorados Académico y Administrativo, y diversos departamentos que apoyan la gestión institucional. Para este análisis, la investigación se centró en el primer semestre del año 2024 (abril-agosto), abarcando una población finita de 718 estudiantes matriculados en la carrera de Medicina. Los estudiantes, con edades comprendidas entre 17 y 35 años, provienen de diversas regiones de Ecuador, pero todos cursan sus estudios de manera presencial en la UNACH en la ciudad de Riobamba-Ecuador (9).

La tabla 1 facilita la comprensión rápida y eficaz de los criterios que determinan la elegibilidad de los participantes para la investigación, asegurando que todos los incluidos en el estudio cumplan con las condiciones necesarias para una participación adecuada y representativa.

**Tabla 1.** Criterios de Inclusión y Exclusión

| Criterios de Inclusión   | Criterios de Exclusión   |
|--|--|
| 1. Estudiantes de cualquier religión, estado civil, procedencia.   | 1. Estudiantes que no acepten participar voluntariamente.                      |
| 2. Estudiantes matriculados en la carrera de medicina.   | 2. Estudiantes que no estén matriculados en la carrera de medicina.            |
| 3. Universitarios dispuestos a participar voluntariamente y que hayan firmado el consentimiento informado. | 3. Estudiantes que sean visitantes o de programas de intercambio.              |
| 4. Estudiantes que completan el 100% de las encuestas.   | 4. Estudiantes que no concluyan con el llenado de las encuestas en un 100%.    |
|  | 5. Estudiantes que cursan las practicas pre profesionales o internado rotativo |

La muestra de la población estudiantil se realizó con un nivel de confianza del 95% ( $Z=1,96$ ) y un margen de error del 5 %, partiendo de un tamaño poblacional de 718 estudiantes. Se obtuvo una muestra de 251 estudiantes. Posteriormente, se aplicó un muestreo estratificado para cada uno de los 10 semestres de la carrera, excluyendo a los estudiantes en prácticas preprofesionales o internado rotativo. Este enfoque asegura una representación precisa de cada semestre, optimizando la validez de los resultados y minimizando sesgos en la estimación de parámetros poblacionales.

La técnica de investigación para la recolección de datos fue la encuesta aplicada a los estudiantes que cumplieron con los criterios de selección establecidos y aquellos que tuvieron la predisposición de participar en el proceso de recopilación de datos (10). Los instrumentos de recolección de datos, que se utilizaron para la recopilación de la información fueron dos cuestionarios, el primero relacionados con el estilo de vida y el segundo con la salud gastrointestinal en estudiantes de la carrera de medicina (11), aplicados con la técnica de la encuesta que permitió recopilar la información de manera eficiente. A continuación, se resumen los aspectos más importantes de los instrumentos:

#### *Instrumento de Estilo de Vida (PEPS-1):*

Consiste en 10 preguntas de información general y 55 preguntas clasificadas en cinco dimensiones: hábitos alimenticios, hábitos de sueño, aspectos psico-emocionales, hábitos de ejercicio físico, hábitos tóxicos y cuidado de la salud. Las respuestas son de tipo ordinal (nunca, algunas veces, muchas veces, siempre) y se puntúan de 1 a 4. Se diferencia entre estilos de vida saludables (puntuaciones altas) y no saludables (puntuaciones bajas). Cada dimensión tiene un rango específico de puntuación para determinar si el estilo de vida es saludable o no.

#### *Instrumento de Trastornos Gastrointestinales:*

Basado en el CIE.10.ES y modificado por Miraval-Guibarra en 2017 (12). Está diseñado para identificar la presencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería. Consiste en 26 ítems y otros datos informativos. La presencia de trastornos se determina si un estudiante presenta tres o más síntomas; menos de tres se considera ausencia de trastornos. Ambos instrumentos buscan evaluar el estilo de vida y los aspectos críticos de la salud de los estudiantes, proporcionando un marco para identificar áreas que puedan requerir intervención o apoyo adicional.

Para asegurar la confiabilidad del instrumento, se llevó a cabo una prueba piloto con 20 estudiantes de la carrera de medicina. Esta etapa preliminar es crucial para evaluar la efectividad y adecuación de las herramientas de recolección de datos antes de su aplicación a gran escala. La muestra piloto permite identificar y corregir posibles errores en el diseño del cuestionario, ajustar preguntas ambiguas y validar la estructura y coherencia del instrumento. Además, esta prueba facilita la estimación de tiempos de respuesta y la evaluación de la claridad de las instrucciones. Al realizar estas adaptaciones basadas en los resultados de la prueba piloto, se mejora significativamente la confiabilidad y precisión de los datos que se recogerán en la fase principal de la investigación. La tabla 2 presenta los coeficientes de Alfa de Cronbach para dos variables estudiadas, estos coeficientes son indicadores de la fiabilidad de los instrumentos de medición utilizados en la investigación. Los instrumentos demuestran una fiabilidad adecuada para su uso en estudios posteriores, con un nivel de consistencia interna que permite confiar en las mediciones realizadas sobre estilo de vida y trastornos gastrointestinales en la muestra de estudiantes.

**Tabla 2.** Coeficiente de Alfa de Cronbach para la población identificada

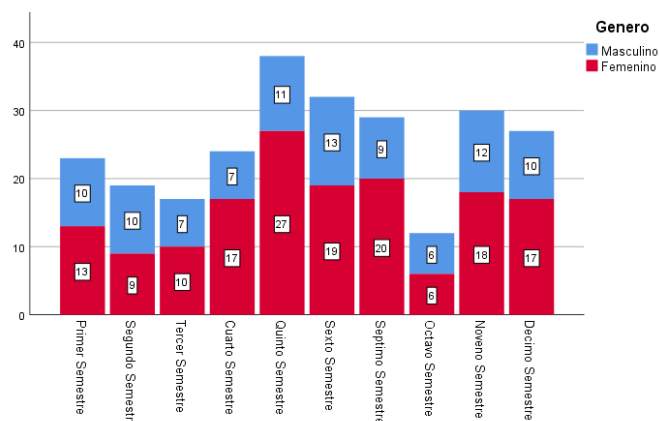
| Variables                            | Estadísticas de fiabilidad |                |
|--------------------------------------|----------------------------|----------------|
|                                      | Alfa de Cronbach           | N de elementos |
| <b>Estilo de Vida</b>                | 0,752                      | 55             |
| <b>Trastornos Gastrointestinales</b> | 0,807                      | 26             |

El Procedimiento siguió los protocolos de investigación establecido, el estudio forma parte del proyecto "Perfil epidemiológico del profesorado y estudiantado de la UNACH", el cual ha sido aprobado por la Comisión de Dirección de Investigación y Vinculación (10). Con la autorización del responsable de la carrera, se procedió a la aplicación de los cuestionarios físicos a una muestra seleccionada de estudiantes. Los cuestionarios se administraron garantizando la confidencialidad y el manejo reservado de los datos, cuya

cooperación fue libre y voluntaria. Los datos recolectados se procesaron utilizando los programas informáticos Excel y SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 26. Se emplearon técnicas estadísticas tanto descriptivas como inferenciales para consolidar los objetivos del estudio. Los análisis descriptivos incluyeron tablas de frecuencia, mientras que para el análisis inferencial se utilizaron tablas cruzadas y estadísticos de correlación, empleando específicamente el coeficiente de correlación de Chi cuadrada para examinar las relaciones entre variables. Los resultados se presentaron en gráficos y tablas estadísticas y se interpretaron alineados con los objetivos e hipótesis del estudio (13).

### 3. Resultados

La figura 1 presenta la distribución de los estudiantes según la muestra calculada, conformada por un total de 251 alumnos de la carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), estratificados proporcionalmente por semestre académico para el periodo abril-agosto de 2024. La variabilidad observada entre semestres es significativa: el quinto semestre concentra la mayor proporción de estudiantes muestreados ( $n=38$ ), mientras que el octavo semestre reporta la menor ( $n=12$ ). Esta heterogeneidad puede reflejar patrones diferenciados de retención, avance curricular o incluso rezago académico. En particular, la menor proporción de estudiantes en los primeros semestres podría indicar tasas más bajas de ingreso reciente o una alta deserción inicial, mientras que los semestres intermedios muestran una mayor concentración, posiblemente asociada con una mayor estabilidad académica. Estos hallazgos resultan fundamentales para la planificación académica, la asignación eficiente de recursos y el diseño de estrategias institucionales orientadas a mejorar la trayectoria y permanencia estudiantil en el programa de Medicina.



**Figura 1.** Estudiantes de la carrera de medicina por semestre y sexo.

Fuente: Secretaria de la carrera de Medicina Unach (2024)

#### *Estilos de vida de los estudiantes de medicina*

Los estilos de vida de los estudiantes se han evaluado conforme a las definiciones establecidas en la etapa de diseño de los instrumentos y metodología de recolección de datos del estudio. La evaluación permite un análisis detallado de la variable 'estilos de vida', fundamental para comprender cómo las prácticas cotidianas impactan en la salud de los estudiantes. A partir de estos datos, se procede al análisis estadístico, empleando métodos que permiten discernir patrones y asociaciones significativas entre los estilos de vida y su influencia en la salud física y mental de los participantes. Este enfoque nos proporciona una base sólida para identificar factores de riesgo o protección que pueden ser cruciales en el desarrollo de intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar de esta población.

**Tabla 3.** Hábitos del estilo de vida saludable y no saludables en los estudiantes de medicina

| Estilos de vida               | Saludables | %  | No Saludables | %  |
|-------------------------------|------------|----|---------------|----|
| Hábitos Alimentarios          | 202        | 81 | 49            | 19 |
| Hábitos de Sueño              | 206        | 82 | 45            | 18 |
| Aspectos Psico emocionales    | 137        | 55 | 114           | 45 |
| Hábitos de ejercicios físicos | 181        | 72 | 70            | 28 |
| Hábitos Tóxicos               | 231        | 92 | 20            | 8  |
| Hábitos Cuidados de la Salud  | 65         | 26 | 186           | 74 |

En la tabla 3 se presenta los estilos de vida de los estudiantes de medicina en relación a diversos aspectos de salud mismos que en una gran mayoría practican hábitos saludables en alimentación (81 %) y sueño (82 %), indicando una buena conciencia sobre estos aspectos fundamentales para su bienestar. Con respecto a aspectos psico emocionales solo el 55% reporta tener un estilo de vida saludable, mientras que un 45 % no lo tiene, resaltando un área de preocupación significativa en su salud mental y social. De manera similar el 72 % de los estudiantes se adhiere a hábitos de ejercicio físico saludables, aunque aún hay un 28 % que podría beneficiarse de una mayor actividad física. Así también un alto porcentaje (92 %) evita hábitos perjudiciales para la salud, sugiriendo una conciencia elevada sobre los riesgos de tales prácticas. La preocupación principal se observa en los cuidados de salud, donde solo el 26% sigue prácticas saludables y un alarmante 74% no, lo que podría indicar barreras o desinterés en mantener rutinas de cuidado de salud apropiadas. Estos resultados subrayan la necesidad de enfocar intervenciones en mejorar los aspectos psicosociales y los cuidados de salud general en la población estudiantil de medicina para fomentar un enfoque holístico del bienestar.

La tabla 4 presenta un resumen de los estilos de vida saludables y no saludables de los 251 estudiantes de medicina. Los resultados son alentadores, mostrando que una gran mayoría, el 82% (206 estudiantes), adopta un estilo de vida saludable. Por otro lado, un 18% (45 estudiantes) sigue estilos de vida considerados no saludables. Este alto porcentaje de comportamientos saludables refleja una buena adopción de prácticas beneficiosas para la salud entre futuros profesionales médicos, lo cual es positivo, considerando que estos estudiantes pueden influir en la salud de sus futuros pacientes. Sin embargo, el 18% que no sigue un estilo de vida saludable necesita atención, es así que mientras la mayoría de los estudiantes están bien alineados con prácticas saludables, todavía existe un margen significativo para mejorar e incrementar las iniciativas de salud y bienestar dentro de la comunidad estudiantil médica.

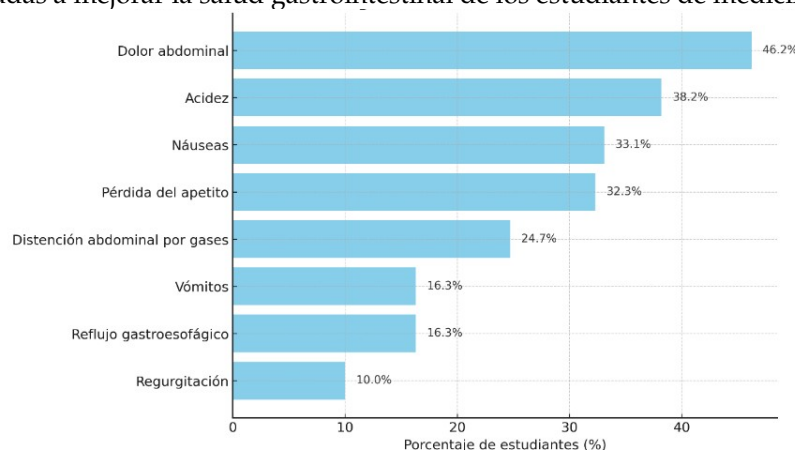
**Tabla 4.** Prevalencia del estilo de vida en estudiantes de medicina

| Estilos de vida | Frecuencia | %   |
|-----------------|------------|-----|
| Saludables      | 206        | 82  |
| No Saludables   | 45         | 18  |
| TOTAL           | 251        | 100 |



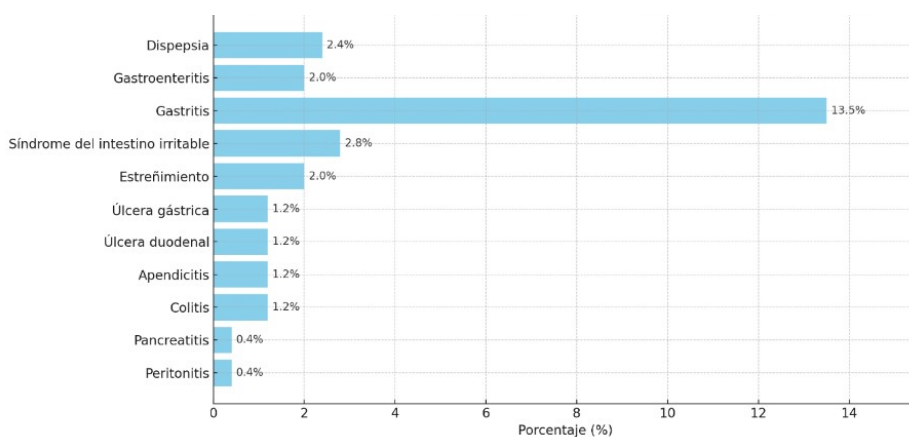
### Trastornos gastrointestinales

La figura 2 proporciona un desglose detallado de la prevalencia de diversos síntomas gastrointestinales en los estudiantes de medicina, con datos de una muestra total de 251 estudiantes. Los resultados reflejan que el dolor abdominal y la acidez son los síntomas más prevalentes entre los estudiantes de medicina, mientras que la regurgitación y el reflujo gastroesofágico son menos comunes. Estos hallazgos son importantes para entender los problemas de salud prevalentes en esta población y pueden informar estrategias de intervención y prevención orientadas a mejorar la salud gastrointestinal de los estudiantes de medicina.



**Figura 2.** Prevalencia de síntomas gastrointestinales en estudiantes de medicina.

La figura 3 resume la prevalencia de diversas enfermedades gastrointestinales, estos hallazgos indican que las enfermedades gastrointestinales graves son raras en esta población. La gastritis es relativamente más prevalente, lo que podría sugerir un área de interés para futuras intervenciones de salud o investigaciones en este grupo específico. La baja prevalencia de condiciones más serias como la úlcera gástrica y la pancreatitis resalta la ausencia de problemas gastrointestinales agudos generalizados entre los estudiantes.



**Figura 3.** Frecuencia de enfermedades asociadas a los trastornos gastrointestinales que presentan los estudiantes

La tabla 6 muestra que una alta proporción de estudiantes de medicina, específicamente el 80,5 % (202 de 251), reporta la presencia de trastornos gastrointestinales. En contraste, solo el 19,5 % (49 de 251) de los estudiantes indica no experimentar estos problemas. Este elevado porcentaje de afectación resalta una preocupante prevalencia de trastornos gastrointestinales entre los futuros profesionales de la salud. La significativa presencia de estos trastornos subraya la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios y de manejo de estrés en esta población, así como de implementar programas de bienestar más efectivos en la carrera de medicina. El estudio explora en primera instancia la relación entre los hábitos alimenticios y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de medicina. En primer lugar, se estableció que

ambas variables son categóricas, permitiendo el uso del análisis de chi cuadrado ( $X^2$ ) para investigar su asociación. Un requisito previo para aplicar este análisis es que el recuento esperado en cada celda de la tabla de contingencia debe ser al menos cinco demostrando que ambas variables son independientes entre sí. Este criterio se cumplió, indicando que los datos son adecuados para el análisis propuesto. Los resultados del  $X^2$  revelaron una relación significativa entre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales (tabla 7). Para medir la intensidad de esta asociación, se empleó la prueba simétrica Phi para variables nominales 2x2, la cual confirmó la existencia de una asociación media estadísticamente significativa. Además, se realizó un análisis direccional con la prueba Lambda para determinar la capacidad de predicción de la variable independiente, en este caso, los estilos de vida, sobre la variable dependiente: los trastornos gastrointestinales. Este enfoque proporciona una comprensión más profunda de cómo los hábitos alimenticios pueden influir en la salud gastrointestinal de los estudiantes. Los resultados evidencian que los estilos de vida tienen un impacto importante en la salud gastrointestinal de los estudiantes. La mejora en los hábitos alimentarios, de sueño y ejercicio físico podría contribuir a reducir la prevalencia de estos trastornos en la población estudiada.

**Tabla 6.** Situación de los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de medicina

| Trastornos Gastrointestinales | Frecuencia | %    |
|-------------------------------|------------|------|
| Presentes                     | 202        | 80,5 |
| Ausentes                      | 49         | 19,5 |
| TOTAL                         | 251        | 100  |

**Tabla 7.** Prueba de hipótesis de los hábitos de estilos de vida y su relación con los problemas gastrointestinales.

| Estilos de vida               |               | Trastornos Gastrointestinales |      |          |      | Total | X2     | P    | Phi   | Asociación |
|-------------------------------|---------------|-------------------------------|------|----------|------|-------|--------|------|-------|------------|
|                               |               | Ausentes                      |      | Presente |      |       |        |      |       |            |
|                               |               | Nº                            | %    | Nº       | %    |       |        |      |       |            |
| Háb.Alimentarios              | No Saludables | 49                            | 19,5 | 0        | 0,0  | 19,5  | 101,23 | 0,00 | 0,637 | Fuerte     |
|                               | Saludables    | 45                            | 17,9 | 157      | 62,5 | 80,5  |        |      |       |            |
| Hábitos de Sueño              | No Saludables | 45                            | 17,9 | 0        | 0,0  | 17,9  | 91,58  | 0,00 | 0,604 | Fuerte     |
|                               | Saludables    | 49                            | 19,5 | 157      | 62,5 | 82,1  |        |      |       |            |
| Aspectos Psicoemocionales     | No Saludables | 49                            | 19,5 | 65       | 25,9 | 45,4  | 2,73   | 0,12 | 0,104 | Débil      |
|                               | Saludables    | 45                            | 17,9 | 92       | 36,7 | 54,6  |        |      |       |            |
| Hábitos de Ejercicios físicos | No Saludables | 45                            | 17,9 | 25       | 9,97 | 27,8  | 41,45  | 0,02 | 0,480 | Media      |
|                               | Saludables    | 49                            | 19,5 | 132      | 52,7 | 72,2  |        |      |       |            |
| Hábitos Tóxicos               | No Saludables | 20                            | 8,0  | 0        | 0,0  | 8,0   | 36,29  | 0,00 | 0,380 | Media      |
|                               | Saludables    | 74                            | 29,5 | 157      | 62,5 | 92,0  |        |      |       |            |
| Hábitos Cuidados de la Salud  | No Saludables | 49                            | 19,5 | 137      | 54,6 | 74,1  | 37,82  | 0,00 | 0,388 | Media      |
|                               | Saludables    | 45                            | 17,9 | 20       | 8,0  | 25,9  |        |      |       |            |

#### 4. Discusión

El estudio realizado sobre los estilos de vida y los trastornos gastrointestinales en estudiantes de Medicina de la UNACH reveló una relación estadísticamente significativa entre estos factores, lo que permitió rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis de investigación. Este hallazgo refuerza la creciente evidencia sobre el impacto del estilo de vida en la salud digestiva, alineándose con estudios previos como los de Su et al., quienes identificaron una alta prevalencia de síntomas como dolor abdominal, distensión y síndrome de colon irritable en estudiantes universitarios, especialmente aquellos sometidos a altos niveles de estrés y hábitos poco saludables (14). La relación entre el estrés y los trastornos gastrointestinales es un fenómeno bien documentado en la literatura médica. Mecanismos fisiopatológicos subyacentes incluyen la activación del eje



hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), el aumento de la producción de cortisol y la disrupción de la motilidad intestinal, lo que puede contribuir a la aparición o exacerbación de síntomas funcionales. Además, el estrés prolongado puede inducir cambios en el microbiota intestinal, un factor cada vez más reconocido en la patogénesis de enfermedades como el síndrome de intestino irritable (SII) y la dispepsia funcional (7).

Por otro lado, algunos estudios han confirmado que la mala alimentación, el consumo elevado de cafeína y la alteración del ritmo circadiano debido a jornadas académicas extensas pueden agravar los síntomas digestivos en esta población (15). En particular, la ingesta frecuente de alimentos ultraprocesados, la omisión de comidas y el consumo excesivo de irritantes gástricos como el café y el alcohol han sido identificados como factores de riesgo clave para el desarrollo de gastritis y reflujo gastroesofágico.

Asimismo, investigaciones como las Huerta-Medrano han señalado una elevada incidencia de trastornos como la gastritis, pirosis y regurgitación entre los estudiantes de Medicina, con un fuerte vínculo con la alimentación irregular y el sedentarismo. Estos hallazgos son congruentes con estudios sobre el impacto del estilo de vida en la disfunción de la barrera mucosa gástrica, donde una dieta deficiente en antioxidantes y rica en grasas saturadas puede favorecer el estrés oxidativo y la inflamación de la mucosa digestiva (16).

A pesar de esta evidencia, se argumenta que la etiología de los trastornos gastrointestinales es multifactorial, sugiriendo que, si bien los estilos de vida juegan un papel crucial, no deben considerarse como la única causa subyacente. Factores genéticos, predisposición individual, disbiosis intestinal y condiciones preexistentes también pueden influir en la manifestación y severidad de estas patologías (17).

## 5. Conclusiones

- El presente estudio evidenció una relación estadísticamente significativa entre diversos estilos de vida y la presencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes de Medicina. Estos hallazgos se alinean con investigaciones previas y sugieren que ciertos hábitos cotidianos, en particular los relacionados con la alimentación y el descanso, pueden desempeñar un papel relevante en la salud digestiva de esta población.
- Los hábitos alimenticios, en particular, mostraron una asociación destacada con síntomas como el dolor abdominal, la acidez y la dispepsia funcional. Si bien estos resultados apoyan la hipótesis de que una alimentación inadecuada puede estar vinculada a una mayor prevalencia de síntomas gastrointestinales, no permiten establecer una relación causal directa. La promoción de una dieta equilibrada, junto con la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados y la regularización de horarios de comida, se plantea como una estrategia potencialmente beneficiosa dentro de un enfoque más amplio de intervención.
- La evidencia actual respalda la hipótesis de que los estilos de vida se relacionan significativamente en la salud gastrointestinal de los estudiantes universitarios. Sin embargo, para abordar de manera efectiva estas patologías, es fundamental adoptar un enfoque holístico que considere factores biológicos, psicológicos y ambientales. Futuros estudios podrían enfocarse en intervenciones multidisciplinarias que integren educación en salud, estrategias de manejo del estrés y promoción de hábitos alimenticios saludables para mitigar la prevalencia de estos trastornos en la población estudiantil.

**Financiación:** No ha habido financiación.

**Declaración de conflicto de interés:** Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

**Contribuciones de los autores:** Concepción y diseño del estudio: BGHC, WPVA. Adquisición de datos: MGVC, SEVB. Análisis y síntesis de datos: BGHC, WPVA, MGVC, SEVB. Redacción del manuscrito: BGHC, WPVA, MGVC, SEVB. Revisión de estilo y revisión crítica: BGHC, WPVA.

## 6. Referencias.

1. Mayacela-Alulema Á, Hidalgo-Cajo B. Epidemiological profile in college students : systematic review of the literature. *Salud, Cienc y Tecnol.* **2025**, <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251116>.
2. Aljaaly EA, Khatib MA. Exploring the prevalence of functional gastrointestinal diseases and the accompanied differences in dietary and lifestyle patterns: A two-generational study. *Diagnostics.* **2024**, *14*, 1630. <https://doi.org/10.3390/diagnostics14151630>.

3. Puspitasari A, Sukmagautama C, Sari AAA, Hermawati BD. The Relationship Between Stress and Eating Habits and the Occurrence of GERD in Medical Students. *Smart Med J*. **2024**, 7, 73–81. <https://doi.org/10.13057/smj.v7i2.85024>.
4. Díaz-Cárdenas S, Arrieta-Vergara K, Guette-Oliveros A. Problemas de salud y calidad de vida en estudiantes de odontología. *Univ y salud*. **2017**, 19, 51–59. <https://doi.org/10.22267/rus.171901.68>.
5. Morales-Fernández A, Ortiz P. Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18-30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Rev Hispanoam Ciencias la Salud*. **2020**, 6, 14–21. <https://orcid.org/0009-0007-7167-3412>.
6. Enfermedades transmitidas por alimentos. Patho.org. <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos>.
7. Lee A, Kim HK, Kim H. High Prevalence and Risk Factors of Functional Gastrointestinal Disorders Among University Students in South Korea. *Gastroenterol Nurs*. **2024**, 47, 195–202. <https://doi.org/10.1097/SGA.0000000000000798>.
8. Arias-Gómez J, Ángel Villasís-Keever M, Guadalupe Miranda-Novales M. Metodología de la investigación. **2016**. [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf).
9. Condori P. Universo , población y muestra. Curso taller. **2020**. <https://www.aacademica.org/cporfirio/18>.
10. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio M del P. Metodología de la Investigación. Mexico: McGraw-Hill; **2017**. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
11. Concepción-Galarreta LY. Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima. *Univ Peru Union*. **2019**, 1–187. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/renati/939828?mode=full>
12. Miraval Guibarra G. Estilos de vida y su relación con los trastornos gastrointestinales en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco. **2017**. <https://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/569/INFORME-GELCYS-MIRAVALL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Hidalgo-Cajo BG. Modelo de aula Ubicua en el entorno de aprendizaje mixto con enfoque social en la educación universitaria. *Rev Educ*. **2024**; <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB34-409>.
14. Su Y, Lu N, Wang P, Li Q, Wen H, Zhang J, Fan L, Li J, Yu Z, Cui M. The relationship between psychological conditions and gastrointestinal symptoms of medical students during the COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatr Dis Treat*. **2024**, 937–946. <https://doi.org/10.2147/ndt.s455418>
15. Yang W, Yang X, Cai X, Zhou Z, Yao H, Song X, Zhao T, Xiong P. The prevalence of irritable bowel syndrome among Chinese university students: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Heal*. **2022**, 10, 864721. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.864721>.
16. Huerta Medrano DF. Estilos de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal-2023. **2024**. <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9751>
17. Goyal O, Nohria S, Dhaliwal AS, Goyal P, Soni RK, Chhina RS, Sood A. Prevalence, overlap, and risk factors for Rome IV functional gastrointestinal disorders among college students in northern India. *Indian J Gastroenterol*. **2021**, 40, 144–153. <https://doi.org/10.1007/s12664-020-01106-y>.



© 2025 Universidad de Murcia. Enviado para publicación de acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 España (CC BY-NC-ND). (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).