

Capítulo 13

Prevalencia de ansiedad, estrés y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud en el Noroeste de México

Karla Guadalupe Navarro-Sandoval¹

Luis Arturo Pacheco-Pérez²

Karla Judith Ruiz-González³

Juan Carlos Manríquez-Betanzos⁴

Julio Alfredo García-Puga⁵

Jael Teresa de Jesús Quintero-Vargas⁶

<https://doi.org/10.61728/AE20241131>

¹ Licenciada en Enfermería, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de Sonora, Sonora, México. a217204282@unison.mx

² Profesor-Investigador de Tiempo Completo, Departamento de Enfermería, Universidad de Sonora, Sonora, México. <https://orcid.org/0000-0002-3765-5559>

³ Supervisora de Enfermería, Hospital General “Dr. Salvador Zubirán Anchondo”, Chihuahua, México. <https://orcid.org/0000-0002-9919-8103>

⁴ Profesor-Investigador de Tiempo Completo, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de Sonora, Sonora, México. <https://orcid.org/0000-0001-9459-8776>

⁵ Profesor-Investigador de Tiempo Completo, Departamento de Enfermería, Universidad de Sonora, Sonora, México. <https://orcid.org/0000-0001-5207-7454>

⁶ Profesora-Investigadora de Tiempo Completo, Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad de Sonora, Sonora, México. <https://orcid.org/0000-0002-7471-6269>

Resumen

Los estudios universitarios se pueden asociar con una mayor incidencia en trastornos de salud mental; además de adoptar hábitos alimenticios no saludables, por lo que resulta necesario estudiar las conductas en salud de la población universitaria. Objetivo: describir la prevalencia de ansiedad, estrés y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud en el Noroeste de México. Materiales y Métodos: estudio descriptivo y transversal; la muestra fue de 152 estudiantes de entre 18 y 25 años pertenecientes a los estados de Chihuahua y Sonora, la cual se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico; se utilizaron los instrumentos Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, Inventario SISCO del Estrés Académico y la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimenticios en Educación Superior, mismos que fueron enviados a través de formularios de Google; se respetaron lineamientos éticos en materia de investigación para la salud y los datos fueron analizados mediante estadística como frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central y dispersión. Resultados: 62.5 % de la muestra corresponde a Sonora, el 80.9 % fueron mujeres, en su mayoría de los programas de Enfermería (52 %) y el 70.4 % solo se dedica a estudiar; 48 % manifestaron que a veces se sienten más intranquilos o nerviosos que de costumbre y 32.9 % que solo a veces duermen fácilmente y descansan bien por la noche; 31.6 % algunas veces siente ansiedad, angustia o desesperación; mientras que el 25.7 % algunas veces reporta aumento o reducción en el consumo de alimentos y el 23 % siempre come a deshoras cuando tiene ansiedad o están bajos de ánimo. Conclusiones: los participantes no manifestaron un puntaje elevado en la escala de ansiedad; sin embargo, hay presencia de estrés y cuentan con hábitos alimenticios ligeramente suficientes. Los trastornos por ansiedad y estrés, pueden afectar no solo a nivel emocional si no también conductual, entre ellos los hábitos alimenticios poco saludables.

Introducción

En el 2019 se estimó que la ansiedad afectó a más de 301 millones de personas (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023), este trastorno es sin duda un factor que afecta la salud mental de las personas y su desarrollo social. Así mismo en la actualidad el estrés desempeña un papel importante en las afecciones de salud en la población mundial, siendo los estudiantes uno de los grupos más vulnerables. El comienzo de los estudios universitarios se asocia con un incremento en la incidencia de problemas de salud mental, en particular de síntomas depresivos (Nyer et al., 2013) así como la ansiedad, que en conjunto con los trastornos depresivos actualmente son los problemas de salud mental con mayores casos de incapacidad; se estima que la ansiedad ocupa el noveno lugar entre los más incapacitantes en el mundo, con una tasa de prevalencia del 7.3 % según estadística global (Gaitán-Rossi et al., 2021), el 9 % representa a los estudiantes universitarios, mientras que los del área de la salud son un 26.5 % (Pinilla et al., 2020).

Aunado a lo descrito con anterioridad, el estrés es otro de los trastornos de salud mental que presenta la población, se estima que por lo menos 1 de cada 4 personas puede padecer de estrés, mientras que el 50 % de estudiantes universitarios desarrolla algún problema de salud relacionado con esta condición (Santos, 2017) que puede perturbar el rendimiento en las actividades y el desempeño eficaz en las esferas de la vida, esta afección de salud es de gran importancia por su influencia para la calidad de vida de los seres humanos (Bairero, 2018). En Latinoamérica el 90 % de los estudiantes presentan niveles de estrés moderado, destacando países como México, Perú, Chile, Colombia y Venezuela que manejan cifras por encima del 67 % (Santos, 2017). La manera en que cada persona trabaja en sobrellevar dicho trastorno varía entre los diferentes aspectos que conforman el estilo de vida y factores desencadenantes.

Dentro de la población estudiantil los principales factores estresantes tienen diversas etiologías predominando las exigencias académicas, los horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos, que provocan independientemente de la institución a la que se asista; las personas que en ese momento juegan el rol de alumno universitario son considerados un grupo sometido a una actividad homo-

génea de períodos particularmente estresantes, los cuales suelen mantener una estrecha relación con los desórdenes alimenticios (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016); los hábitos alimenticios están condicionados a diversas influencias procedentes del entorno, destacando el ámbito escolar, el cual se encuentra bajo influencias constantes de estrés, lo que somete al estudiante a un desequilibrio en sus hábitos de alimentación (Tutaya, 2020).

La alimentación inadecuada forma parte ya de los múltiples trastornos existentes, los cuales se encuentran inmersos dentro de una sociedad globalizada, que día a día exigen estilos de vida más demandantes, esto sugiere que el consumo calórico por comidas en el día será variante, como consecuencia el cuerpo responderá hacia el acumulo de diversos estímulos externos e internos, derivando así que el hábito alimenticio sea guiado por las emociones hacia respuestas negativas, teniendo efectos nocivos en la salud (Ruiz y Quispe, 2020). La alimentación debe basarse en el consumo de alimentos nutritivos, según los requerimientos de cada persona (Sanchez y Gómez, 2019). A esto se requiere sumar el hecho de que se practique alguna actividad física diaria, y evitar las bebidas o sustancias que alteran o presentan un exceso para las funciones del organismo, para así reducir los patrones alimentarios no saludables que son comunes en la población universitaria y se relacionan con la presencia de ansiedad, estrés y depresión (Ramón, 2019).

Justificación

Los estudiantes universitarios se enfrentan cada vez a más exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos. Como se ha descrito anteriormente, existen diversas causas que afectan la salud mental de los alumnos. Hoy en día se puede presenciar un número elevado de alumnos que están sometidos a estrés y ansiedad en el ámbito académico, los cuales pueden generar cambios desfavorables en los estilos de vida de los estudiantes, afectando directamente a la salud, o alterando la conducta alimentaria.

A pesar de ser un tema de interés, a la fecha no se han identificado suficientes estudios que describan la prevalencia de ansiedad, estrés y há-

bitos alimenticios en población universitaria de ciencias de la salud del Noroeste de México. Por lo anterior, la presente investigación pretende ser de utilidad para sentar bases de intervenciones dirigidas a la promoción y prevención de enfermedades de salud mental que pueden afectar el nivel académico de los estudiantes, ya que estos representan a los futuros profesionales que se encargaran de la atención y el cuidado del paciente.

El 17 % de las personas en México presenta al menos un trastorno mental y una de cada cuatro lo padecerá como mínimo una vez en su vida. La población adulta alcanzó un promedio de 5.07 en una escala de ± 10 en cuanto al balance anímico, siendo las mujeres (3.73) quienes muestran menor promedio con respecto a los hombres (4.81) en todos los grupos etarios. Entidades como Colima, Sonora y Quintana Roo tienen mejores balances anímicos en su población comparadas con otras entidades del país, actualmente, de las personas afectadas, solo una de cada cinco recibe tratamiento (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2021).

Los trastornos mentales afectan el sistema nervioso y se manifiestan en el comportamiento, las emociones y en procesos cognitivos como la memoria y la percepción. El 31.3 % de los adultos presenta síntomas de ansiedad mínima o en algún grado, mientras que el 19.3 % lo manifiesta de forma severa (INEGI, 2021), mientras que los efectos fisiológicos directos e indirectos del estrés pueden contribuir para los padecimientos de enfermedades, a través de comportamientos de salud desadaptativos tales como fumar y pobres hábitos alimenticios.

En otro orden de ideas, en México la población experimenta un aumento de sobrepeso y obesidad que afecta mayormente a las áreas urbanas, destacando la prevalencia de obesidad en un 26 % en el sexo femenino en el grupo de 20 a 29 años, mientras que en los hombres se presenta al pasar los 24 hasta los 35 años (INEGI, 2020). Para el año 2020, las regiones de México pacífico norte y frontera reportaron una prevalencia de obesidad de 43.9 % y 39.3 % respectivamente, siendo las más altas del país, zonas que incluyen los estados de Sonora y Chihuahua (Encuesta Nacional de Salud y Nutrición [ENSANUT], 2021). Esta condición afecta la salud física y pueden limitar considerablemente la calidad de vida de quienes la desarrollan y de sus familias. Por lo tanto, los resultados de esta

investigación servirán para el desarrollo de futuros estudios que incluyan un componente analítico que permita establecer nuevas líneas de investigación en el campo de la salud mental y nutrición.

Marco conceptual

A continuación, se presentan los conceptos y definiciones que guiaron la presente investigación, estableciendo el paradigma y referencias para su recolección de datos, análisis e interpretación.

Salud mental y trastornos de salud mental

En el 2022 la OMS definió la salud mental como el estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. Los trastornos de salud mental, variaciones en los hábitos alimenticios y el consumo de sustancias adictivas son las principales manifestaciones ante una alteración de la salud mental en los estudiantes universitarios; enfrentándolos ante situaciones estresantes del entorno estudiantil que pueden llegar a ser incapacitantes. La salud mental adquiere mayor relevancia en un sistema educativo generalizado que incorpora a una gran diversidad de estudiantes, siendo los adolescentes y adultos jóvenes los de mayor prevalencia (Micin y Bagladi, 2011).

La salud mental del estudiantado universitario es un aspecto fundamental en la conducción de la educación superior, ya que genera alto impacto en el nivel de desarrollo profesional que se tendrá en el futuro y a diferencia de años atrás en la actualidad se detecta una mayor prevalencia de una variedad de cuadros clínicos de severidad diversa que afectan al estudiante, dentro de los cuales predominan estados de depresión y ansiedad (Alarcón, 2019).

Los trastornos de salud mental son afecciones que impactan el pensamiento, sentimientos, estado de ánimo y comportamiento de las personas; pueden ser ocasionales o duraderas, que afectan la capacidad para relacionarse y el funcionamiento diario. Estos pueden incluir no solo características individuales tales como la capacidad para gestionar pensamientos,

emociones, comportamientos e interacciones con los demás, sino también factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales. Otros componentes que pueden causar trastornos mentales son el estrés, la herencia genética, la alimentación, entre otras causas.

El sexo se asocia con la probabilidad de desarrollar un trastorno de salud mental, siendo las mujeres las de mayor riesgo; esto es debido a que las personas no son capaces de afrontar situaciones estresantes cotidianas como problemas relacionales, duelos, fracasos, rupturas, entre otros, lo que puede derivar en alteraciones en el estilo de vida (Buitrago et al., 2018). Uno de los grupos más afectados por trastornos de salud mental es el de los estudiantes universitarios, la mayoría a su ingreso son adolescentes o adultos jóvenes, en esta etapa se ha reportado un incremento significativo de los trastornos de ansiedad y depresión, así como la disminución en la edad de inicio del consumo de sustancias psicoactivas, bajo rendimiento académico ya que por lo general la deserción es un fenómeno frecuente en las instituciones de educación superior; puede estar asociado a diversos factores, entre ellos el estado de salud físico y mental (Vera et al., 2020).

La ansiedad se refiere a una reacción emocional que se produce ante situaciones que son interpretadas como una amenaza, usualmente en situaciones estresantes, partiendo así de respuestas subjetivas, fisiológicas y conductuales; genera una predisposición a experimentar elevada preocupación y activación fisiológica ante situaciones que no se pueden controlar, sus aspectos centrales son la anticipación del fracaso, sus consecuencias negativas sobre la autoestima, la valoración social negativa y la pérdida de algún beneficio esperado y constituye un rasgo situacional y específico que por lo regular tiende a afectar a los estudiantes que inician con sus carreras universitarias y se están adaptando al cambio (Piemontesi et al., 2012).

El estrés es la reacción fisiológica del organismo ante estímulos externos, entrando en acción diversos mecanismos de defensa que ayudan a afrontar una situación que se percibe como amenazante o de gran demanda, por lo general se puede percibir como un sentimiento de tensión física o emocional que genera enojo, nervios y frustración, debido a algún desafío o demanda que se presente (Regueiro, 2012).

El estrés padecido por los estudiantes durante su estancia universitaria requiere una inmediata respuesta de afrontamiento o adaptación; es fundamental conocer las fuentes de estrés relacionadas con el rol que los estudiantes desempeñan, para determinar qué habilidades hay que potenciar y así contribuir a la salud laboral de los futuros profesionales, por lo que pueden influir algunos factores como los estresantes. Estos factores estresantes son demandas del entorno interno o externo que altera el equilibrio o la homeostasis, que afecta el estado físico y psicológico, así como el bienestar, que requiere de acciones para reestablecer el balance (Glanz y Schwartz, 2008).

Alimentación saludable

La alimentación es el proceso consciente y voluntario que consiste en el acto de ingerir alimentos para satisfacer la necesidad de comer, considerándose saludable cuando aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sano, mediante la ingesta equilibrada de alimentos correspondientes a los diferentes grupos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2000).

Los jóvenes universitarios están en un momento crítico en el que se desarrollan fácilmente malos hábitos alimenticios y en esta etapa es un momento crucial para establecer las bases de una alimentación sana y equilibrada que ayuden a su desempeño escolar (Ramos et al., 2016). En la población de estudiantes de educación superior el significado de alimentación saludable se asocia con mantener un estado de salud apropiado, lo cual se logra al establecer tiempos y horarios de comidas adecuadas al grupo etario, complementado con el consumo de carnes blancas, lácteos, frutas y verduras; asociado, además, un limitado consumo de alimentos de alto contenido.

Los hábitos alimenticios son el conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de estos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos (FAO, 2000). Los hábitos alimenticios en los universitarios son diversos ya que se ven influenciados

por factores circunstanciales como la falta de tiempo, carga académica, disponibilidad de los alimentos y la economía; lo que genera el consumo de alimentos con altos contenidos calóricos y poco nutritivos (Santos et al., 2019; Villegas-Sepúlveda et al., 2016).

Estudiantes universitarios

Ser estudiante universitario implica además de estar inscrito, contar con habilidades, actitudes, valores y competencias que permitan aprender de manera eficiente y eficaz para obtener los resultados esperados al iniciar el curso. Permite desarrollar una amplia perspectiva de los acontecimientos que se suscitan en torno al mundo, de forma que logre reconocer la realidad, cuestionarla, replantearla y emprender el cambio a través de un compromiso social (Soler, 2009). La vida universitaria, es una etapa llena de todo tipo de experiencias como la dedicación en horarios de estudio y lectura, pero sin descuidar los otros aspectos de la vida, como la salud, la familia que en conjunto se encargarán de formar a los estudiantes no solo como profesional, sino también como miembro de una sociedad. Por ello, es importante que esta nueva etapa no se vea obstruida completamente por la presión de los estudios o por una autoexigencia más de la necesaria, esto para mantener un equilibrio que permitirá un buen desarrollo profesional (Blázquez et al., 2013).

Antecedentes

Pineda-García et al., (2017) relacionaron el riesgo de anorexia nerviosa y bulimia nerviosa según sexo y nivel de ansiedad en población universitaria del noreste y centro de México, donde participaron 857 estudiantes con edad promedio de 21.96 años (DE = 4.84). Se encontró que el 14 % de los participantes manifestó algún nivel de riesgo de anorexia nerviosa ($p = 0.23$) o bulimia nerviosa ($p = 0.56$), con prevalencia mínima en el sexo femenino en cuanto a anorexia ($p = 0.41$) y masculino en cuanto a bulimia ($p = 0.51$), aunque estos resultados no mostraron significancia estadística; así mismo, se encontró que mayor prevalencia en cuanto ansiedad en el sexo femenino con el 53 %.

Tijerina et al., (2018) analizaron la prevalencia de depresión, ansiedad y estrés en población universitaria de nuevo ingreso de la licenciatura en nutrición en una universidad pública en el estado de Nuevo León, México, 520 participantes con un promedio de edad de 18.06 años ($DE = 1.82$). Se encontró que el 7.7 % presentaron niveles moderados de depresión, 15.8 % niveles moderados de ansiedad y 7.7 % niveles moderados de estrés, siendo mayor en las mujeres en todos los casos.

Ramón-Arbués et al. (2019) analizaron la relación entre el consumo de alimentos con la salud psicológica manifestada como estrés, ansiedad, depresión e insomnio en población adulta, con una muestra de 1055 estudiantes de 18 a 42 años que cursaban diferentes titulaciones en la Universidad San Jorge en Zaragoza, España. Encontraron que la alimentación poco saludable se asoció significativamente con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés ($p < .05$), así mismo la prevalencia entre los participantes fue del 23.5 % con ansiedad, 18.6 % depresión y 33.9 % estrés. Las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones en las escalas de estrés, ansiedad e insomnio ($p < 0.05$). Es decir, a mayores valores de alimentación poco saludable sumado a factores ambientales, mayor es la probabilidad de sufrir una alteración en la salud psicológica, aunque se considera limitado por la falta de variables fundamentales que son cruciales para una determinación más acertada de los niveles y la influencia de estos.

Silva-Ramos et al., (2020) analizaron el nivel de estrés en población universitaria de las licenciaturas en enfermería y genómica y las ingenierías petroquímicas y en nanotecnología, donde participaron 255 estudiantes del centro de México. Se encontró que el 86.3 % de los participantes presentan un nivel de estrés moderado con predominio en el sexo femenino, se determinó independencia entre el nivel de estrés y el sexo de los participantes ($p = .298$) donde se reporta una asociación significativa con el programa de estudios ($p = .005$), en este caso, 23.1 % de los estudiantes de enfermería reportaron un nivel moderado de estrés.

Flores y Maravi (2020) analizaron la relación entre el nivel de estrés académico y los hábitos alimenticios en alumnos de nutrición y dietética, donde participaron 42 estudiantes universitarios de ambos sexos. 78.57 % de la muestra estuvo constituida por personas del sexo femenino; el 76.2 % reportó niveles de estrés moderado y el 47.6 % se encontró con hábitos

alimenticios inadecuados; no se reportó significancia estadística al relacionar estrés con hábitos alimenticios ($p = 0.427$).

Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021), estudiaron el impacto de los malos hábitos alimenticios, el estrés y sedentarismo en estudiantes de una universidad privada en Perú, participaron 180 estudiantes de primer año inscritos en las carreras de nutrición y dietética, estomatología o psicología, en su mayoría mujeres (73 %). Se encontró que el 96.1 % de los estudiantes tenían adecuado hábitos alimenticios, un 58.3 % tenían un nivel de estrés académico moderado, así como la realización de actividad física en el 50 % de los participantes. Se encontró asociación entre la actividad física y el estrés ($p = 0.028$); sin embargo, no se reportó significancia estadística cuando se asoció la variable hábitos alimenticios con el estrés ($p = 0.517$).

En los estudios relacionados se encontró una prevalencia en cuanto a ansiedad, estrés y hábitos alimenticios, que son desencadenantes para padecer múltiples trastornos, alterando las tres esferas que conforman el ser bio-psico-social. Del mismo modo, se observó que existe una relación en cuanto al hábito de comer y el cómo este se convierte en un factor que altera ambas direcciones, promoviendo el padecimiento de ansiedad y estrés, así como una manifestación de los mismos. Se encontró que los estudiantes universitarios, con mayor incidencia en el sexo femenino son propensos a estos fenómenos debido al estilo de vida que llevan y los estresores externos a los que son expuestos, dentro de los cuales se observó una coincidencia en las diversas instituciones de estudio.

Objetivos

General

Describir la prevalencia de ansiedad, estrés y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios de ciencias de la salud en el Noroeste de México.

Específicos

- Conocer las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud del Noroeste de México.

- Conocer la prevalencia de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del Noroeste de México.
- Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios de ciencias de la salud del Noroeste de México.

Material y métodos

Diseño

El diseño del presente estudio fue cuantitativo descriptivo, no experimental y transversal. Se consideró cuantitativo descriptivo porque pretende conocer, identificar y describir variables como ansiedad, estrés y hábitos alimenticios y trasversal ya que la aplicación de los instrumentos fue en un solo momento; la recolección de datos se llevó a cabo de abril a agosto de 2022.

Población, muestreo y muestra

La población se conformó por 3,740 estudiantes del área de la salud, de entre 18 y 25 años de edad y ambos sexos, inscritos en una de las dos universidades seleccionadas del noroeste de México. El muestreo fue no probabilístico por bola de nieve, a través de cuestionarios en línea, debido a la dificultad de acceso, ya que se seleccionó una facultad de salud en el estado de Sonora y otra en el estado de Chihuahua, por lo que realmente en su mayoría rechazaron la participación.

Criterios de Selección

Inclusión

- Estudiantes inscritos de forma regular en el ciclo escolar en curso de las carreras de Enfermería, Nutrición, Medicina, Psicología de la salud y Químico Biólogo Clínico en cualquiera de las universidades públicas seleccionadas.

Exclusión

- Estudiantes con terapia psicológica o psiquiátrica regular, por ansiedad o estrés.
- Estudiantes que trabajaran en turno nocturno.
- Estudiantes con trastornos alimenticios diagnosticados.

Eliminación

- Estudiantes que en el transcurso de la recolección de datos se dieron de baja del semestre.
- Estudiantes que decidieron dejar de participar por voluntad propia.
- Estudiantes que iniciaron tratamientos psicológicos o alimenticios durante la recolección de datos.

Recolección de datos

Se mostró el proyecto y se solicitó autorización a los directivos de las instituciones educativas para el envío de los instrumentos a través de Google Forms®, una vez que accedieron a participar como institución, se pidió el total de estudiantes inscritos en ambas facultades del área de la salud (en Sonora y Chihuahua), se envió invitación a docentes y estos a su vez a las y los estudiantes; al rechazar en su mayoría la participación, se dificultó realizar un muestreo probabilístico, por lo que se optó por uno bola de nieve. Se compartieron las ligas a través de correo electrónico, profesores y se publicaron en redes sociales institucionales, incluyendo criterios de participación; primero se explicaba el objetivo de la investigación, que no existía remuneración y que se trataba de investigación con riesgo mínimo por las cuestiones emocionales que pudieran incomodar; posterior a su aceptación, se desplegaba el consentimiento informado y cuestionarios.

Instrumentos

Datos Sociodemográficos. Se utilizó un cuestionario para la recolección de datos sociodemográficos, el cual constó de 10 preguntas de opción

múltiple y abierta, las cuales hacen referencia a información como el sexo, la edad, programa académico, ocupación, grado, estado de residencia y si cuenta con algún tratamiento psicológico o nutricional.

Ansiedad. Se utilizó la escala de autoevaluación de ansiedad de Zung (1971), adaptada por García-Gutiérrez y Landeros-Velázquez (2018) para hombres y mujeres universitarios veracruzanos de la carrera de psicología, la escala presentó un alfa de Cronbach de 0.77. La escala está compuesta por un cuestionario de 20 ítems de manifestaciones que caracterizan la ansiedad, los cuales se dividen en 15 reactivos positivos y 5 negativos (5, 9, 13, 17 y 19) cuya interpretación es tipo Likert donde 1 = nunca o casi nunca, 2 = a veces, 3 = con frecuencia y 4 = Siempre o casi siempre. En esta escala, un índice bajo indica la ausencia de ansiedad (< 45 = dentro de los límites normales), ansiedad moderada (45-59), presencia de ansiedad marcada severa (60-74) y ansiedad clínicamente significativa (75 o más).

Estrés. Se utilizó el instrumento “Inventario SISCO del Estrés Académico”, elaborado por Barraza (2007) en Durango, México, con el fin de evaluar el nivel de estrés en universitario. El cuestionario se compone de 18 ítems divididos en tres secciones que consta de reacciones físicas que abarca del ítem 1 al 6, reacciones psicológicas del ítem 7 al 13 y reacciones comportamentales del ítem 14 al 18. La interpretación es a través de escala tipo Likert donde 1 = nunca, 2 = rara vez, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre. La escala de calificación del inventario SISCO es de leve (0-33 %), moderado (34-66 %), profundo (67-100 %), total (100 %). Para su validación se reportó una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.90.

Hábitos alimenticios. Se utilizó la Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES) desarrollada por Pino et al., (2011), adaptado por Díaz et al., (2019), presentó un alfa de Cronbach de 0.81. La encuesta comprende de 35 ítems de escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, correspondientes a 10 dimensiones: 1 (preocupación alimentaria), 2 (guías alimentarias), 3 (alimentación fuera del horario), 4 (conciencia de alimentación), 5 (conductas alimentarias-sedentarias), 6 (productos cárneos), 7 (lácteos y cereales), 8 (recomendaciones para actividad física), 9 (actitud de alimentación), y 10 (actividad sedentaria). En la encuesta un índice bajo muestra conductas y hábitos alimentarios poco saludables (35-44 puntos), un puntaje intermedio señala conducta y hábitos alimenticios suficientes (45-130 puntos), mientras que un mayor puntaje

revela conducta y hábitos alimenticios saludables (131-175).

Consideraciones éticas

La investigación se apegó a lo estipulado en el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, en el Título segundo, Capítulo I, Artículos 13, 14, 16, 17 y 18 (en sus fracciones I y V) donde se debe salvaguardar los derechos de las personas como la dignidad, el respeto, su seguridad y libre albedrío, así como de autorizar su participación en el proyecto. En los Artículos 20, 21 y 23 (en sus fracciones VI, VII y VIII) se informó a los participantes sobre el propósito y su papel dentro de la investigación, señalando los derechos que tiene dentro del proyecto, donde se entregó un consentimiento informado; se informó de su derecho a renunciar o retirar su participación en cualquier momento.

Análisis de datos

Se creó una base de datos en el paquete estadístico IBM SPSS, en su versión 27. De acuerdo con los objetivos planteados, obtuvieron frecuencias y porcentajes para las variables categóricas y medidas de tendencia central y dispersión para las numéricas. Ya que las variables no mostraron normalidad, se optó por estadística no paramétrica como las pruebas de Kruskal-Wallis y U de Mann-Whitney para diferencias por sexo y carrera, sin buscar relaciones entre ellas.

Resultados

Resultados del Objetivo Específico 1

La media de edad fue 21.19 años (DE = 1.74). En la tabla 1 se muestran los resultados obtenidos de las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios; respecto al sexo predominó el femenino con el 80.9 % (123), en su mayoría del programa de enfermería 52 % (79) e inscritos en cuarto año 29.6 % (45); el 62.5 % (95) fueron del estado de Sonora y 70.4 % (107) refirió ser solo estudiante.

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios 2022

Variable	f	%
Entidad Federativa		
Sonora	95	62.5
Chihuahua	57	37.5
Sexo		
Mujer	123	80.9
Hombre	29	19.1
Programa		
Enfermería	79	52
Nutrición	23	15.1
Medicina	15	9.9
Psicología de la salud	17	11.2
Químico Biólogo Clínico	18	11.8
Año		
Primer	15	9.9
Segundo	12	7.9
Tercero	24	15.8
Cuarto	45	29.6
Quinto	18	11.8
Sexto	38	25
Ocupación		
Estudiante	107	70.4
Estudiante y trabajador	45	29.6

Nota: cedula de datos sociodemográficos; f = frecuencia, % = porcentaje; $n = 152$

Resultados del Objetivo Específico 2

La media de la puntuación para ansiedad fue 41.51 (DE = 8.19). En la tabla 2 se exponen los resultados obtenidos de la prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios; se encontró un predominio de manifestaciones físicas, entre ellas el sufrir dolores de cabeza, cuello y espalda con un

40.1% (61), 33.6 % (51) estudiantes refirieron sentirse débiles y cansados. Un tercio de los estudiantes refiere sentirse hechos pedazos (45), un 17.1% (26) con frecuencia sienten estos síntomas.

Tabla 2.

Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios

Ansiedad	Nunca o casi nunca		A veces		Con frecuencia		Siempre o casi siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1. Me siento más intranquilo (a) y nervioso (a) que de costumbre.	25	16.4	73	48.0	38	25.0	16	10.5
2. Me siento atemorizado(a) sin motivo.	60	39.5	49	32.2	34	22.4	9	5.9
3. Me altero o agito con rapidez.	39	25.7	50	32.9	44	28.9	19	12.5
4. Me siento hecho(a) pedazos.	60	39.5	44	28.9	33	21.7	15	9.9
5. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.	26	17.1	67	44.1	47	30.9	12	7.9
6. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.	56	36.8	60	39.5	28	18.4	8	5.3
7. Sufro dolores de cabeza, cuello y espalda.	18	11.8	40	26.3	61	40.1	33	21.7
8. Me siento débil y me canso fácilmente.	24	15.8	50	32.9	51	33.6	27	17.8
9. Me siento (a) y me es fácil estarme quieto (a).	37	24.3	74	48.7	31	20.4	10	6.6
10. Siento que el corazón me late a prisa.	51	33.6	66	43.4	26	17.1	9	5.9
11. Sufro mareos (vértigos).	81	53.3	39	25.7	26	17.1	6	3.9
12. Me desmayo o siento que me voy a desmayarme.	126	82.9	19	12.5	6	3.9	1	0.7
13. Puedo respirar fácilmente.	14	9.2	30	19.7	51	33.6	57	37.5
14. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.	63	41.4	41	27.0	37	24.3	11	7.2

Ansiedad	Nunca o casi nunca		A veces		Con frecuencia		Siempre o casi siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
15. Sufro dolores de estómago e indigestión.	51	33.6	47	30.9	38	25.0	16	10.5
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia.	54	35.5	52	34.2	30	19.7	16	10.5
17. Por lo general tengo las manos secas y calientes.	83	54.6	35	23.0	23	15.1	11	7.2
18. La cara se me pone caliente y roja.	73	48.0	48	31.6	23	15.1	8	5.3
19. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.	48	31.6	50	32.9	38	25.0	16	10.5
20. Tengo pesadillas.	66	43.4	52	34.2	21	13.8	13	8.6

Nota: Escala de autoevaluación de Zung; f = frecuencia, % = porcentaje; n = 152.

La media de la variable estrés fue de 52.65 (DE = 16.42). En la tabla 3 se muestran los resultados recabados de la prevalencia de estrés en estudiantes universitarios; se encontró que un 31.6 % (48) de estudiantes manifestaron ansiedad, angustia o desesperación algunas veces, así como la presencia de trastornos del sueño en el 27.6 % (42), mientras que el 21.7% (33) sufre de aumento o reducción en el consumo de alimentos siempre.

Tabla 3. *Prevalencia de estrés en estudiantes universitarios*

Estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Trastornos en el sueño.	26	17.1	37	24.3	42	27.6	29	19.1	18	11.9
Fatiga crónica permanente.	24	15.8	34	22.4	42	27.6	30	19.7	22	14.5
Dolores de cabeza o migrañas.	20	13.2	41	27.0	52	34.2	26	17.1	13	8.6
Problemas de digestión.	31	20.4	49	32.2	38	25.0	19	12.5	15	9.9
Rascarse, morderse las uñas.	34	22.4	28	18.4	34	22.4	24	15.8	32	21.1

Estrés	Nunca		Rara vez		Algunas veces		Casi siempre		Siempre	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.	17	11.2	31	20.4	36	23.7	37	24.3	31	20.4
Inquietud incapacidad de relajarse.	23	15.1	37	24.3	40	26.3	30	19.7	22	14.5
Sentimientos de depresión y tristeza.	24	15.8	19	12.5	53	34.9	25	16.4	31	20.4
Ansiedad, angustia o desesperación.	15	9.9	23	15.1	48	31.6	37	24.3	29	19.1
Problemas de concentración.	14	9.2	18	11.8	55	36.2	37	24.3	28	18.4
Sensación de tener la mente vacía.	23	15.1	24	15.8	46	30.3	31	20.4	28	18.4
Problemas de memoria.	14	9.2	30	19.7	47	30.9	35	23.0	26	17.1
Sentimiento de agresividad.	37	24.3	32	21.1	37	24.3	27	17.8	19	12.5
Conflictos o tendencia a discutir.	37	24.3	43	28.3	42	27.6	22	14.5	8	5.3
Aislamiento de los demás.	29	19.1	30	19.7	45	29.5	34	22.4	14	9.2
Desgano para realizar las labores escolares.	18	11.8	21	13.8	62	40.8	34	22.4	17	11.2
Absentismo de las clases.	63	41.4	39	25.7	30	19.7	12	7.9	8	5.3
Aumento o reducción del consumo de alimentos.	28	18.4	24	15.8	39	25.7	28	18.4	33	21.7

Nota: Inventario SISCO; *f* = frecuencia, % = porcentaje; *n* = 152

Resultados de objetivo específico 3

La media de hábitos alimenticios fue 102.69 (DE = 10.45). En la tabla 4 se observa que 50.7 % con frecuencia se sientan a comer con mucha hambre (77), al igual se encontró que el 65.8 % de estudiantes (100) nunca o casi

nunca se preocupa por la cantidad de calorías que consumen, mientras que siempre que están estresados o bajo en ánimo suelen comer a deshoras con un 23.0 % (35); se encontró que menos del 10 % (15) de los participantes consumen comida rápida 3 días o más. En la tabla 5 se muestra que el 33.6 % consume 1 porción de verduras al día.

Tabla 4. *Prevalencia de hábitos alimenticios en estudiantes universitarios*

Hábitos alimenticios	Nunca		Casi nunca		Con alguna frecuencia		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Se preocupa por la cantidad de calorías que contienen los alimentos que consume?	54	35.5	46	30.3	30	19.7	22	14.5	0	0.0
¿Revisa las etiquetas de los alimentos para conocer las calorías que contienen?	60	39.5	36	23.7	29	19.1	14	9.2	13	8.6
Practica dieta de algún tipo.	72	47.4	37	24.3	30	19.7	10	6.6	3	2.0
Cuando intenta bajar de peso ¿lo comunico a los que me rodean para que me apoyen?	35	23.0	47	30.9	42	27.6	18	11.8	10	6.6
Si come a deshoras, ¿consume alimentos bajo en calorías (fruta, uso de aguas, etc.)?	21	13.8	46	30.3	53	34.9	29	19.1	3	2.0
Consumos lácteos descremados.	36	23.7	45	29.6	39	25.7	19	12.5	13	8.6
Consumo alimentos evitando frituras y grasas.	36	23.7	43	28.3	49	32.2	19	12.5	5	3.3

Hábitos alimenticios	Nunca		Casi nunca		Con alguna frecuencia		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Consumo de alimentos entre las 4 comidas recomendadas.	14	9.2	52	34.2	58	38.2	22	14.5	6	3.9
¿Le da hambre cuando esta aburrido/a?	11	7.2	30	19.7	44	28.9	41	27.0	26	17.1
Cuándo tiene ansiedad o está bajo/a de ánimo ¿suele comer a deshora?	23	15.1	35	23.0	29	19.1	30	19.7	35	23.0
¿Se sirve raciones pequeñas?	6	3.9	43	28.3	67	44.1	31	20.4	5	3.3
¿Come solo cuando tiene hambre?	5	3.3	32	21.1	41	27.0	46	30.3	28	18.4
¿C a m i n a diariamente al menos 30 minutos?	20	13.1	51	33.6	28	18.4	26	17.1	27	17.8
¿Come carnes grasas?	3	2.0	30	19.7	77	50.7	34	22.4	8	5.3
Mientras como ¿veo TV o leo?	15	9.9	26	17.1	37	24.3	40	26.3	34	22.4
¿Consume bebidas de fantasía en la semana?	33	21.7	58	38.2	40	26.3	17	11.2	4	2.6
¿Realiza 4 comidas r e c o m e n d a d a s diarias (¿desayuno, comida, merienda y cena?	20	13.1	49	32.2	38	25.0	27	17.8	18	11.8
¿Se sienta a comer con mucha hambre?	3	2.0	47	30.9	77	50.7	21	13.8	4	2.6
¿Come despacio en un tiempo razonable?	10	6.6	28	18.4	50	32.9	35	23.0	29	19.1

Hábitos alimenticios	Nunca		Casi nunca		Con alguna frecuencia		Casi siempre		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Come despacio en un tiempo razonable?	10	6.6	28	18.4	50	32.9	35	23.0	29	19.1
¿Come sentado/a?	0	0.0	3	2.0	6	3.9	40	26.3	103	67.8
¿Deja de comer cuando esta saciado/a?	2	1.3	9	5.9	35	23.042	42	27.6	64	42.1

Nota: Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES);
f= frecuencia, % = porcentaje; n = 152

Tabla 5. *Prevalencia de hábitos alimenticios en estudiantes universitarios*

Hábitos alimenticios	No Consume		1 vez		2 veces		3 veces		4 veces	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
¿Cuántas veces al día consumes golosinas o snack?	14	9.2	85	55.9	31	20.4	14	9.2	8	5.2
Consumo de legumbres semanal.	3	2.0	25	16.4	53	34.9	40	26.3	31	20.4
Porciones de verduras que consume al día.	12	7.9	51	33.6	43	28.3	31	20.4	15	9.9
Consumo de frutas diarias.	18	11.8	71	46.7	46	30.3	12	7.9	5	3.3
¿Cuántas veces a la semana consume pescado?	49	32.2	79	52.0	21	13.8	2	1.3	1	0.7
Cantidad de consumo de carnes semanal.	2	1.3	16	10.5	46	30.3	61	40.1	27	17.8
Consumo diario de lácteos.	15	9.9	66	43.4	32	21.1	18	11.8	21	13.8

Hábitos alimenticios	No Consume		1 vez		2 veces		3 veces		4 veces	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Consumo de pan diario.	35	23.0	62	40.8	33	21.7	15	9.9	7	4.6
¿Cuántas veces a la semana consume cereales?	12	7.9	31	20.4	51	33.6	37	24.3	21	13.8
¿Cuántas veces a la semana consume pastas?	10	6.6	61	40.1	51	33.6	25	16.4	5	3.3

Nota: Encuesta de Conductas y Hábitos Alimentarios en Educación Superior (ECHAES): *f* = frecuencia, % = porcentaje; n = 152

Discusión

El presente estudio tuvo por objetivo describir prevalencia de estrés, ansiedad y hábitos alimenticios en estudiantes de ciencias de la salud del noroeste de México; se realizó con una muestra de 152 universitarios pertenecientes a los estados de Chihuahua y Sonora.

En relación con las características sociodemográficas de los participantes, se observa que la media de edad fue de 21.95, de acuerdo con el estado de residencia el 62.5 % pertenece al estado de Sonora; con referencia al sexo, el 80.9 % corresponde al femenino, lo que concuerda con estadísticas nacionales que refieren que el 52 % (66.2 millones) de la población mexicana son mujeres (INEGI, 2022); en cuanto al programa académico, prevalece enfermería con el 52 %, según estadísticas nacionales 620 000 personas ofrecen servicios de enfermería en México, lo que representa un promedio de 3.5 enfermeros por cada mil habitantes, en Sonora la tasa de enfermeros es de 3.0 por cada mil habitantes en comparación con Chihuahua que representa el 2.2; así mismo siendo las mujeres el sexo predominante en dicha profesión (INEGI, 2022; Secretaría de Salud, 2018).

El segundo objetivo específico del estudio planteó conocer la prevalencia de ansiedad y estrés en estudiantes universitarios; respecto a la ansiedad, se encontró que el 66.44 % refiere no padecerla, mientras que el

62.5 % presenta estrés moderado. Monterrosa-Castro (2020) destaca que estudiar programas como enfermería y medicina, así como pertenecer al sexo femenino y el haber tenido alguna consulta psicológica previa está asociado con ansiedad debido a que los receptores hormonales del cerebro suelen ser más sensibles en las mujeres; en cuanto al programa educativo, estos suelen ser mayormente demandantes y susceptibles a múltiples estresores externos (Piñeiro, 2013). Lo anterior difiere con los hallazgos de este estudio, ya que la mayoría de los estudiantes reportó no sentir ansiedad y estrés moderado.

Respecto al estrés, se presentó una puntuación de 52.65, lo que indica estrés moderado, dentro de las principales manifestaciones se encuentran la ansiedad, angustia o depresión; trastornos del sueño y aumento o disminución en el consumo de alimento. Monterrosa-Castro (2020) destaca que los programas académicos del área de la salud suelen ser exigentes y conllevar rutinas extenuantes, siendo el estrés una manifestación ante estímulos externos; Behar y Valdez (2009), así como Pompa y Meza (2017) asocian el estrés con cambios de alimentación, y la etapa crónica del mismo a un aumento en la probabilidad de presentar trastornos de la conducta alimentaria.

El tercer objetivo específico planteó identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios; se encontró que el 100 % presenta una conducta y hábitos alimenticios suficientes. Dentro de los principales hábitos se encuentra el no realizar actividad física, no preocuparse por la cantidad de calorías que consumen, comer a deshoras cuando están estresados o bajos en ánimo y que comen con mucha hambre; lo cual un alto consumo de calorías y la baja actividad física puede producir un aumento en el tejido adiposo influyendo en el incremento de cortisol, glucosa e insulina; el cortisol es conocido como la hormona del estrés. Estudios previos destacan que el estrés presentado de manera crónica promueve cambios en la conducta alimentaria (Aguilar-Cordero et al., 2013; Díaz-Urbia et al., 2017; Pompa y Meza, 2017).

El estudio contó con algunas limitaciones, las principales fueron respecto al tiempo durante el que se llevó a cabo la recolección de datos, puesto que se encontraba en la transición de volver a las aulas secundario a la pandemia por SARS-CoV-2 COVID-19, por lo que se iniciaba con

planes educativos híbridos en modalidad presencial y en línea; se deben tomar en cuenta los períodos de vacaciones de igual forma, ya que son factores que se relacionan con la baja tasa de respuesta, especialmente cuando se trata de investigaciones con población de otro estado, la participación de estudiantes de Chihuahua fue baja.

Se recomienda que estudios posteriores continúen investigando la prevalencia de ansiedad, estrés y hábitos alimenticios en estudiantes, especialmente en muestras más amplias, uso de instrumentos validados que se apeguen mayormente a la población de interés, así como una extensión del rango de edad y carreras afines al área de la salud, con el fin de obtener un panorama completo de la situación de los estudiantes; que se tomen en cuenta factores socioculturales relacionados con el lugar de residencia y períodos en que se llevan a cabo, de preferencia no a finales de semestre por las cuestiones del exceso de trabajo académico.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio, los estudiantes universitarios no presentan ansiedad, pero sí estrés moderado, especialmente las mujeres, mientras que sus hábitos alimenticios son suficientes. Esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias para identificar y tratar situaciones generadoras de alteraciones ya sea a nivel emocional o conductual, así como identificar a los estudiantes de mayor riesgo e iniciar intervenciones en salud de manera oportuna.

Referencias

- Aguilar, M.J., Sánchez, A. M., Mur, N., Perona J. S. y Hermoso, E. (2013). Influencia de un programa de actividad física en niños y adolescentes obesos; evaluación del estrés fisiológico mediante compuestos en la saliva; protocolo de estudio. *Nutrición Hospitalaria*, 28(3), 705-708. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.3.6394>
- Alarcón, R. (2019). La salud mental de los estudiantes universitarios. *Rev Med Hered.* 30(4), 219-221. <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Bairero, M.E. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Multi-med. Revista Médica. Granma.* 21(6), 971-982.

- Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica* 9(2), 89-93.
- Behar, R., y Valdés, C. (2009). Estrés y trastornos de la conducta alimentaria. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 47(3), 178-189. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272009000300002>
- Blázquez, J. J., Chamizo, J., Cano, E. I., Gutiérrez, S. (2013). Calidad de vida universitaria: Identificación de los principales indicadores de satisfacción estudiantil. *Revista de Educación* 362(17), 458-484. <https://www.doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2013-362-238>
- Buitrago, F., Ciurana, R., Chocrón, L., Fernández, M., García, J., Montón, F., Tizón, J. (2018). Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPS 2018. *Atención Primaria*, 50(1), 83-108, [https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(18\)30364-0](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(18)30364-0).
- Díaz, C., Pino, J. L., Oyarzo, C., Aravena, V., y Torres, J. (2019). Adaptación y validación de cuestionario para medir hábitos alimentarios en educación superior. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 477-484. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400477>
- Díaz-Urbina, D., Escartín-Pérez, R. E., López-Alonso, V. E. y Mancilla-Díaz, J. M. (2018). Efectos de una dieta con alto contenido de grasas sobre patrones conductuales alimentarios. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 95-105. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.5>
- Durán-Galdo, R. y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300389>
- Flores, S.N y Maravi, Y.A. (2020). *Estrés Académico y Hábitos alimentarios de Estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad María Auxiliadora*, 2020. [Tesis de Licenciatura. Universidad María Auxiliadora]. Repositorio institucional UMA.https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/464/TESIS_FLORESMARAVI_UMA_NUTRICIÓN%20Y%20DIETÉTICA%20%281%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gaitán-Rossi, P., Pérez-Hernández, V., Vilar-Compte, M. y Teruel-Belis-melis, G. (2021). Prevalencia mensual de trastorno de ansiedad gene-

- ralizada durante la pandemia por Covid-19 en México. *Salud Pública De México*, 63(4), 478-485. <https://doi.org/10.21149/12257>
- Glanz, K., Rimer, B. K. y Viswanath, K. (2008). Health behavior and health education: Theory, research, and practice. *Stress, Coping, and Health Behavior*. Jossey-Bass Public Health. <https://psycnet.apa.org/record/2008-17146-000>
- Gutiérrez-García, A. G. y Landeros-Velázquez, M. G. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Revista costarricense de Psicología*, 37(1) 1-25. <https://doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2020). *Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Indicadores de bienestar por entidad federativa*, Salud. <https://www.inegi.org.mx/app/bienestar/?ag=07000026#grafica>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2021). *Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autorreportado (ENBLARE) 2021*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Estadísticas a propósito del día Internacional de la Enfermera*. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2022/EAP_ENFERMERA22.pdf
- Instituto Nacional de Salud Pública (2021). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua*. <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2021/#:~:text=La%20ENSANUT%20Continua%202021%20aporta,que%20ha%20estado%20expuesta%20al>
- Micin, S. y Bagladi, V. (2011). Salud mental en estudiantes universitarios: Incidencia de psicopatología y antecedentes de conducta suicida en población que acude a un servicio de salud estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082011000100006>
- Monterrosa-Castro A., Ordosgoitia-Parra E., Beltrán-Barrios T. (2020). Ansiedad y depresión identificadas con la Escala de Golberg en estudiantes universitarios del área de la salud. *MedUNAB*, 23(3), 372-388. <https://doi.org/10.29375/01237047.3881>

- Nyer, M., Farabaugh, A., Fehling, K., Soskin, D., Holt, D., Papakostas, G. I., Pedrelli, P., Fava, M., Pisoni, A., Vitolo, O. y Mischoulon, D. (2013). Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. *Depression and anxiety*, 30(9), 873-880. <https://doi.org/10.1002/da.22064>
- Organización Mundial de la Salud (2016). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400 %*. <https://www.who.int/es/news/item/13-04-2016-investing-in-treatment-for-depression-and-anxiety-leads-to-fourfold-return>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud (2023). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2000). *Glosario de Terminos*. <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
- Piemontesi, S. E., Heredia, D. E., Furlan, L. A., Sanchez-Rosas, J., Martinez, M. (2012). Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. *Anales de Psicología*, 28(1), 89-96.
- Pineda-García, G., Gomez-Peresmitre, G., Platas, S. y Velasco, V. (2017). Ansiedad como predictor del riesgo de anorexia y bulimia: Comparación entre universitarios de Baja California y Ciudad de México. *Revista mexicana de trastornos alimenticios*, 8(1), 49-55. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.10.001>
- Pinilla, L. M., López, O. J., Moreno, D. A., y Sánchez, J. C. (2020). Prevalencia y Factores de riesgo de ansiedad en estudiantes de Medicina de la Fundación Universitaria Juan N. Corpas. Un estudio de corte transversal. *Revista Cuarzo*, 26(1), 22-27. <https://doi.org/10.26752/cuarzo.v26.n1.493>
- Piñeiro, M. (2013). Estrés y factores relacionados en el personal sanitario de hospitalización psiquiátrica: un estudio de prevalencia. *Enfermería Global*, 12(31), 125-150.

- Pompa, E. G., y Meza, C. (2017). Ansiedad, estrés y obesidad en una muestra de adolescentes de México. *Universitas Psychologica*, 16(3), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-3.aecom>
- Ramón-Arbués, E., Martínez-Abadía, B., Granada-López, J.M., Echániz-Serrano, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., Saez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria* 36(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Ramos, J. A., Salazar, M. T., García, G., Hernández, M. C., Bonilla, M., Pérez, E. (2016). *Hábitos de alimentación en Estudiantes Universitarios*. https://congresos.cio.mx/13_enc_mujer/descarga_cd.php
- Regueiro, A. M. (2016). *¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?* Universidad pública de Málaga, servicio de psicología clínica. <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>
- Ruiz, J. D., Quispe, J. F. (2020). *Relación entre hábitos alimenticios, estrés académico y circunferencia de cintura en estudiantes de la escuela de nutrición humana de una universidad privada de lima este*. [Tesis de Licenciatura. Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional UPU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4078>
- Sánchez, M., Gómez, N. P. (2019). *Relación entre ingesta alimentaria y actividad física*. [Tesis de Licenciatura. Universidad Estatal del Sur de Manabí]. Repositorio institucional UNESUM. <https://repositorio.unesum.edu.ec/bitstream/53000/1667/1/enfermeria.pdf>
- Santos, J. L. (2017). *Prevalencia de estrés académico y factores asociados en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, 2016*. [Tesis de Maestría, Universidad de Cuenca]. Repositorio institucional UC <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26542>
- Secretaria de Salud. (2018). *Estado de la Enfermería en México*. http://www.cpe.salud.gob.mx/site3/publicaciones/docs/estado_enfermeria_mexico2018.pdf
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J. y Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Soler, I. (2009). El estudiante universitario: un perfil heterogéneo y un compromiso flexible. *@ tic. revista d'innovació educativa*, (2), 62-64.

- Tijerina, L. Z., González, E., Gómez, M., Cisneros, M. A., Rodríguez, K. Y. y Ramos, E. G. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 17(4), 41-47. <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Tutuaya, F. O. (2020). *Hábitos alimenticios y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima*. [Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/18600>
- Vera, L. M., Niño, J. A., Porras, A. M., Durán, J. N., Caballero, M. C., Navarro, J. P. (2020). Salud Mental y deserción en una población universitaria con bajo rendimiento académico. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 60. 137-158. <https://www.doi.org/10.35575/rvucn.n60a8>
- Villegas-Sepúlveda, L., Romo-Gasson, I., Aveytia-Rojas, J. R., Hernández-Loya, A. J. (2016). Determinación de sobrepeso y obesidad en adolescentes que ingresan a una secundaria privada en la ciudad de Chihuahua. *Rev Esp Med Quir*. 21(1), 3-9.