

“Estilo de vida y su asociación con el consumo de alcohol en jóvenes universitarios”

“Lifestyle and alcohol consumption in young university students”

Autores: Juan Yovani Telumbre Terrero¹, Manuel Antonio López Cisneros², Geu Salome Mendoza Catalán³, Pedro Moisés Noh Moo⁴, Gloria Margarita Ruíz Gomez⁵.

Universidad Autónoma del Carmen, México

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”⁶

Recibido: 25/05/2020

Aceptado: 12/09/2020

Resumen

El objetivo fue determinar la relación de los estilos de vida y el consumo de alcohol en jóvenes universitarios. Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo correlacional en 280 jóvenes universitarios del área de Ciencias de la Salud de una Universidad Pública de Ciudad del Carmen, Campeche. Se utilizó el Cuestionario de Identificación de Trastornos debidos al Consumo de Alcohol y el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida. Como hallazgos se destaca que el 36.2% presenta un consumo dependiente de alcohol y el estilo de vida se relacionó negativamente con el consumo de alcohol ($rs = -.192, p = .015$), así también con las subescalas de soporte interpersonal y auto actualización. Por lo que es necesario encaminar acciones multidisciplinarias en este grupo etario que permitan la modificación de conductas, contribuyendo a la mejora de su salud.

Palabras clave: adulto joven, consumo de bebidas alcohólicas, estilo de vida.

Abstract

The objective was to determine the relationship between lifestyle and alcohol consumption in young university students. A descriptive correlational study was carried out in 280 university students from the Health Sciences area of a Public University of Ciudad del Carmen, Campeche.

¹ Correspondencia remitir a: Profesor Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen, Campeche México. jtelumbre@pampano.unacar.mx

² Profesor Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen, México

³ Profesor Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Enfermería. Universidad Autónoma de Baja California, México.

⁴ Profesor de Horas. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen, México

⁵ Profesor Investigador de Tiempo Completo. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Carmen, México

⁶Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o norma@tigo.com.py “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

The Identification of Disorders Due to Alcohol Consumption Questionnaire and the Lifestyle Profile Questionnaire were used. As findings, it is highlighted that 36.2% present an alcohol-dependent consumption and lifestyle was negatively related to alcohol consumption ($r_s = -.192$, $p = .015$), as well as with the interpersonal and self-support subscales. upgrade. So, it is necessary to direct multidisciplinary actions in this age group that allow behavior modification, contributing to the improvement of their health.

Keywords: alcohol drinking, Lifestyle, young adult.

Se ha identificado una estrecha relación entre los estilos de vida y los principales problemas de salud a nivel mundial, contribuyendo de manera directa al incremento de los comportamientos de riesgo y con una gama de impactos en la salud, en lo económico y lo social, ocasionando un incremento en los servicios de atención médica (Arévalo, Muñoz, y Cuevas, 2016). El estilo de vida puede ser definido como el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona con consistencia en el tiempo y que pueden constituir una dimensión de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015).

Asimismo, el estilo de vida es un proceso social que involucra una serie de tradiciones, hábitos y conductas de los individuos y grupos, que conllevan a la satisfacción de necesidades humanas para alcanzar el bienestar y una vida más satisfactoria (Campo, Pombo y Teherán, 2016). El estilo de vida está estrechamente relacionado con la alimentación e imagen corporal, la práctica de actividad física, consumo de alcohol, tabaco y la percepción del estado de salud, entre otros (Gómez-Cruz, Landeros, Romero y Troyo, 2016). Por lo tanto, las decisiones que toman las personas sobre su estilo de vida repercuten tanto a mediano como a largo plazo (Cedillo-Ramírez, et al., 2016); si estas decisiones son inadecuadas el individuo crea un riesgo que lo predispone a enfermedad o incluso ocasionarle la muerte; por el contrario, decisiones adecuadas garantizan el mantenimiento de la salud y la longevidad (Bastías y Stiepovich, 2014).

Estado del Conocimiento

Uno de los grupos etarios que ha sido foco de interés, son los jóvenes universitarios dado la vulnerabilidad característica de la etapa debido a una gama de cambios emocionales, fisiológicos y ambientales (Gómez-Cruz, Landeros, Romero y Troyo, 2016) que van a determinar sus costumbres y hábitos que serán mantenidos a lo largo de la vida y repercutirán en su estado de salud en la vida adulta (Gallardo-Escudero, Muñoz Alférez, Planells y López, 2015). La etapa universitaria trae consigo diversos cambios en la forma de vida de los jóvenes dado que se enfrentan a nuevas responsabilidades familiares, escolares, sociales, culturales y económicas (Becerra-Bulla, Pinzón-Villate, Vargas-Zarate, Martínez-Marín y Callejas-Malpica, 2016), derivadas de la salida del seno familiar, de la vida académica y en ocasiones laboral (Morales, Gómez, García, Díaz y Moreno, 2018).

Estos cambios impactan en los hábitos alimentarios, la nula o poca actividad física, el incremento de los niveles de estrés (Escobar-Castellanos, et al., 2019), alteraciones en el patrón de sueño y descanso (Nieto y Nieto, 2020) y el incremento del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas (Barrios, 2017; Canova-Barrios, Quintana-Honores y Álvarez-Miño, 2018). Por otra parte, el consumo de drogas entre los jóvenes es considerado alto con relación a otros grupos sociales, específicamente el alcohol, se consume e incrementa frecuentemente en el ámbito universitario, en conjugación con la relación del grupo de pares, donde el alcohol pasa a ser un componente del tiempo de ocio de los jóvenes (Garciga y Rodríguez, 2015).

Problema

El Informe *Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud* (OMS, 2018), estima que murieron más de 3 millones de personas como consecuencia del consumo nocivo de alcohol, que representa 1 de cada 20 muertes y más de tres cuartas partes de estas muertes correspondían a hombres. De todas las muertes atribuibles al alcohol, el 28% fueron como consecuencia de lesiones de accidentes de tráfico, autolesiones y violencia interpersonal; el 21% por trastornos digestivos; el 19% debido a enfermedades cardiovasculares, y el resto a enfermedades infecciosas, cánceres, trastornos mentales y otras afecciones (OMS, 2018).

En América Latina el consumo de alcohol es de aproximadamente un 40% mayor que el promedio mundial con un patrón de consumo de riesgo asociado a diversos daños a la salud y sociales, así como la violencia doméstica y la pérdida de productividad. Además de ser el principal factor de riesgo para las muertes en varones de 15 a 49 años, principalmente en personas de un nivel socioeconómico bajo (OPS, 2020). En México, la ENCODAT señala que el 71% de la población entre 12 a 65 ha consumido alcohol alguna vez en la vida y el 35.9% en el último mes, siendo mayor el consumo en hombres que en la mujeres (Secretaria de Salud, 2017), además se destaca que el 63% de la población identificada son adolescentes y jóvenes de entre 12 y 24 años.

Hipótesis: El estilo de vida no saludable está relacionado con el consumo de alcohol en jóvenes universitarios.

Objetivos

General:

Determinar la relación de los estilos de vida y el consumo de alcohol en jóvenes universitarios.

Específicos:

Describir las características sociodemográficas de los jóvenes universitarios.

Describir los estilos de vida en jóvenes universitarios.

Estimar la prevalencia y tipo de consumo de alcohol en jóvenes universitarios.

Método

Participantes

La investigación se realizó en una población de 1364 jóvenes universitarios del área de Ciencias de la Salud de una Universidad Pública de Ciudad del Carmen, Campeche. El tipo de muestreo fue aleatorio estratificado (Polit y Hungler, 1999) y el tamaño de la muestra fue determinado a través del paquete estadístico en n´Query Advisor Versión 4 para poblaciones finitas, con un nivel de significancia del 95%, con un límite de error de estimación de .04 y un enfoque conservador del 50%, por lo cual el tamaño de muestra fue de 280.

Instrumentos

Para la recolección de datos se utilizó una cédula de datos personales que indaga sobre características sociodemográficas de los participantes, respecto al consumo de alcohol se utilizó el Cuestionario de Identificación de Trastornos debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT), el cual consta de 10 reactivos que examinan el consumo de alcohol durante los últimos doce meses y sus consecuencias (De la Fuente y Kersenobich, 1992). El AUDIT consta de tres dominios, los reactivos 1, 2 y 3 determinan la cantidad y frecuencia del consumo, del reactivo 4 al 6, evalúan la posibilidad de que exista dependencia al alcohol y los reactivos 7, 8, 9 y 10 exploran el consumo dañino de alcohol.

Los reactivos tienen un patrón de respuesta de 0 a 4, para la interpretación se suman los reactivos de cada reactivo, y se obtiene una puntuación total que oscila entre 0 a 40, si se obtiene un valor de 1 a 3 se considera un consumo sensato o sin riesgo, puntuaciones entre 4 a 7 se tiene problemas para el consumo de alcohol (consumo dependiente o de riesgo) y de 8 puntos a 40 se considera un consumo dañino o perjudicial de alcohol (Babor, Higgins-Biddle, Saunders y Monteiro, 2001). Este instrumento ha reportado un valor de Alpha Cronbach de .80, lo cual muestra su validez y confiabilidad (Morales, Moral, Rojas, Bringas, Soto y Rodríguez, 2019).

Por otro lado, para medir el estilo de vida en jóvenes universitarios se utilizó el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-1), que consta de 48 reactivos de tipo Likert, con un patrón de respuesta de: nunca, a veces, frecuente y rutinariamente, el puntaje mínimo a obtener es de 48 y máximo de 192, para una mejor interpretación a mayor puntaje mejor estilo de vida (Walker, Sechrist y Pender, 1987). Consta de seis sub escalas: Nutrición (reactivo: 1, 5, 14, 19, 26, 35), Ejercicio (reactivos: 4,13, 22, 30, 38), Responsabilidad en salud (reactivos: 2, 7, 15, 20, 28, 32, 33, 42, 43, 46), Manejo de estrés (reactivos 6, 11, 27, 36, 40, 41, 45), Soporte interpersonal (reactivos: 10,18, 24, 25, 31, 39,47) y Auto actualización (reactivos: 3, 8, 9, 12, 16, 17, 21, 23, 29, 34, 37, 44, 48) . Para la interpretación de la escala y subescalas se establecen los puntos de corte para determinar la dimensión del estilo de vida (Walker, Kerr, Pender y Sechrist, 1990) y su uso ha reportado una confiabilidad que de .81 (Ludick y Eduardo, 2018).

Procedimiento

Se realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional (Polit & Hungler, 1999) y para la recolección de la información, primero se solicitó la evaluación y aprobación del estudio por parte del Departamento de Investigación y Posgrado de la Universidad Autónoma del Carmen. Posteriormente se solicitó la autorización por escrito de la institución educativa donde se realizaría el estudio, obtenida el permiso se solicitó el listado de alumnos para realizar la selección y contactarlos de acuerdo con el horario y día estipulado por la institución. La invitación se hizo de manera verbal y aquellos jóvenes que aceptaron participar, se les hizo entrega de un consentimiento informado, para continuar con el llenado de los instrumentos, se hizo hincapié en todo momento que la participación era totalmente voluntaria y confidencial. Culminado el llenado de los instrumentos, fueron colocados en un contenedor colocado al frente del aula y se agradeció la participación de los sujetos.

El estudio se apegó a lo dispuesto en el Reglamento de la Ley General de Salud (LGS) en Materia de Investigación para la Salud (Secretaría de Salud, 1987). Los datos fueron procesados a través del paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 23.0 a través de la estadística descriptiva e inferencial.

Resultados

Por lo que respecta a las características sociodemográficos se identificó que el 54% de los jóvenes son mujeres, 42.5% corresponde al primer grado escolar y el 30.7% el tercero. El 17.1% de los jóvenes manifestó que trabaja y estudia al mismo tiempo, siendo cuestiones técnicas (50%) las que más desarrollan, seguido de oficio con el 39.6%. La media de edad de los jóvenes es de 19 años ($DE= 2.02$), con una edad de inicio del consumo de alcohol de 17 años ($DE= 2.09$). La puntuación general del AUDIT presentó una media de 4.50 ($DE= 5.58$), la sumatoria del Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida obtuvo una media de 120.00 ($DE= 21.14$) y por subescalas sobresalieron responsabilidad en salud y actualización.

Al analizar el estilo de vida por categoría de manera general y por subescala se pudo identificar que 51.8% de los jóvenes presentan un estilo de vida no saludables, y en las subescalas Soporte interpersonal (70.1%) y Autoactualización (80.4%) predomina un estilo de vida saludables (Tabla 1).

Tabla 1

Frecuencia de estilos de vida general y por categorías

VARIABLES	Categorías	f	%
Estilo de vida general	Saludable	135	48.2
	No saludable	145	51.8
Nutrición	Saludable	101	36.1
	No saludable	179	63.9
Ejercicio	Saludable	85	30.4
	No saludable	195	69.6
Responsabilidad en salud	Saludable	90	32.1
	No saludable	190	67.9
Manejo de estrés	Saludable	97	34.6
	No saludable	183	65.4
Soporte interpersonal	Saludable	198	70.7
	No saludable	82	29.3
Autoactualización	Saludable	225	80.4
	No saludable	55	19.6

Nota: f= frecuencia, %=porcentaje, n=280.

Consumo de Alcohol

En la tabla 2 se presentan las prevalencias del consumo de alcohol en los jóvenes universitarios, donde se destaca que el 20.4% ha consumido alcohol en los últimos siete días.

Tabla 2

Prevalencia de consumo de alcohol

Consumo de alcohol	Si		No	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Alguna vez en la vida	206	73.6	74	26.4
En los últimos 12 meses	160	57.1	120	42.9
En los últimos 30 días	98	35.0	182	65.0
En los últimos 7 días	57	20.4	223	79.6

Nota: *f*= frecuencia, %=porcentaje, *n*=280

Por lo que respecta a los puntos de corte del AUDIT (Tabla 3), prevaleció un consumo dependiente en el 36.2% de los jóvenes

Tabla 3

Frecuencias y proporciones por tipo de consumo de alcohol según el AUDIT

Tipo de consumo	<i>f</i>	%
Consumo sensato	55	34.2
Consumo dependiente	58	36.2
Consumo dañino	47	29.6

Nota: *f*= frecuencia, %=porcentaje, *n*=160

Para dar respuesta al objetivo general, se realizó una correlación entre las variables del estudio (Tabla 4), donde se identificó que el estilo de vida se relacionó negativamente con la puntuación del AUDIT ($r_s = -.192$, $p = .015$), así también con las subescalas de soporte interpersonal y auto actualización mostraron una relación negativa y significativa ($p < .05$).

Tabla 4*Correlación de Spearman para las variables cuantitativas del estudio*

Variablen	AUDIT****
***Estilo de vida	-.192*
	.015
Nutrición	-.116
	.144
Ejercicio	-.018
	.821
Responsabilidad en salud	-.017
	.831
Manejo de estrés	-.056
	.480
Soporte interpersonal	-.164*
	.038
Auto actualización	-.256**
	.001

Nota: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $n=280$, **** $n=160$

Discusión

Los hallazgos de la presente investigación permitieron identificar el estilo de vida y el consumo de alcohol en jóvenes universitarios, donde se destaca que 17.1% trabaja y estudia al mismo tiempo, lo cual concuerda con Ballesteros (2018) y Planas y Enciso (2014). En este contexto el valor del trabajo durante los estudios universitarios tiene dos enfoques, uno desde la óptica de la adquisición de competencias laborales y segundo, desde la profesionalización de los egresados, así como sus efectos en la calidad de su inserción profesional.

Piñeiro, Vargas, Hernández y Rodríguez (2017) mencionan que los efectos de iniciar trayectoria laboral antes de terminar la educación básica puede tener consecuencias negativas en la posición económica futura de los individuos. Sin embargo, esto pudiera estar asociado a una estrategia de supervivencia familiar, esto debido a la caída del ingreso real de las familias y las transformaciones sociales de las últimas décadas.

Por lo que respecta al estilo de vida se identificó que poco más del 50% de los jóvenes presentan un estilo de vida no saludable lo cual concuerda con otras investigaciones (Nieto y Nieto, 2020; Barrios, 2017) que señalan que la etapa universitaria representa una etapa crucial para la adquisición o no de los estilos de vida saludables, esto derivado de la interacción de factores individuales, familiares y sociales. Por lo cual es necesario encaminar acciones específicas en este grupo, dado que son individuos que se preparan para el trabajo y asumir con responsabilidad todos los roles de la vida adulta. Además de ser una población clave para las actividades de promoción y prevención en salud ya que los estilos de vida intervienen directamente en el desarrollo físico, psíquico y mental (Sánchez-Ojeda y Luna-Bertos, 2015).

Así también se destaca que predomina un estilo de vida saludable en la área de soporte interpersonal y autoactualización, concordando con Bastías y Stiepovich (2014) quienes mencionan que los componentes conductuales y motivacionales son factores mediadores en la adquisición de estilos de vida. Lo cual hace evidente que los factores de personalidad al parecer se refieren a factores comportamentales adquiridos antes que a factores tipo rasgo de personalidad (Barragán-Ledesma, et al., 2015). En estas áreas existe una comunicación efectiva para lograr una sensación de intimidad y de cercanía con los demás, donde se da un intercambio de ideas y sentimientos a través de mensajes verbales y no verbales. Además, el desarrollo implica maximizar el potencial humano a través de la búsqueda de un sentido de propósito y trabajar hacia las metas de la vida (Diez y López, 2018).

Por el contrario, el ejercicio es el área que prevale como estilo de vida no saludable, estos hallazgos son mayores en comparación a lo reportado por Mazurek, Slevin, Militello, Hoying, Teall y McGovern (2016) que señalan que entre el 40 y 44% de los estudiantes no realizan ningún ejercicio físico. Esto es de interés dado que se resalta la importancia que tiene la actividad física en la prevención de enfermedades como los trastornos cardiovasculares (Cedillo-Ramírez, et al., 2016), diabetes, diversos tipos de cáncer, entre otras enfermedades; así como en el fortalecimiento de la salud; en la reducción de la mortalidad y en una mayor longevidad (Becerra, 2016).

Con relación al consumo de alcohol el 73.6 de los jóvenes han consumido alcohol alguna vez en la vida y el 20.4% en los últimos siete días, además en 36.2% presenta un consumo dependiente de alcohol. Estos hallazgos concuerdan con Barrios (2017) y Canova-Barrios, Quintana-Honores y Álvarez-Miño (2018), quienes reportan datos similares en sus investigaciones. Lo cual hace notar el aumento significativo del consumo de alcohol y que resulta altamente preocupante por las graves implicaciones a corto y largo plazo que pudieran desencadenarse y por lo tanto dando como resultado un aumento en el uso, abuso y dependencia del alcohol convirtiéndose como uno de los mayores problemas de salud pública en el mundo (Gómez-Cruz, Landeros, Romero y Troyo, 2016).

Por lo que respecta al objetivo general se pudo identificar una relación negativa del estilo de vida y la puntuación del AUDIT, lo cual indica que mayor estilo de vida menor consumo, coincidiendo con Arévalo, Muñoz, y Cuevas (2016) y Campo, Pombo y Teherán (2016) que señalan que los estilos de vida están fuertemente relacionados con las conductas saludables. Por lo cual resulta importante en esta etapa favorecer actitudes y prácticas positivas para mantener la salud y para evitar los precursores biológicos del desarrollo de enfermedades crónicas, dado el periodo crítico transicional que viven los universitarios. Además, la universidad es un espacio privilegiado en el que se pueden promover hábitos, entornos físicos y sociales que promuevan la salud y la calidad de vida de sus estudiantes (Morales, Gómez, García, Díaz y Moreno, 2018).

Así también las subescalas de soporte interpersonal y auto actualización mostraron una relación negativa y significativa con el consumo de alcohol, lo cual es similar a lo señalado por Cedillo-Ramírez y colaboradores (2016) que identificaron que las cuestiones emocionales y psicológicas son determinantes para la adquisición o modificación de conductas de vida saludables. Angelucci, Cañoto y Hernández (2017) manifiestan que el individuo por naturaleza es un ente activo y dinámico que le permite actuar de manera proactiva para prevenir determinadas enfermedades y fomentar o mantener el estado de bienestar biológico, psicológico y social, variables esenciales en el proceso salud-enfermedad.

Conclusión y sugerencias

Los resultados de la presente investigación mostraron que los jóvenes tienen un estilo de vida no saludable, lo cual pudiera estar determinado por la influencia de factores biológicos, psicológicos y sociales propios de la edad y del contexto donde los jóvenes se desarrollan. Además, resulta importante que aspectos socioemocionales prevalecen como estilos de vida saludables, lo cual hace suponer que los jóvenes son conscientes de su estado de salud. Así también mantienen una comunicación eficaz y eficiente con su medio social inmediato, lo cual le permite desarrollar habilidades sociales contribuyendo a potenciar sus capacidades como ser humano y poder tomar decisiones sobre su estado de salud a esta edad y con implicaciones en su vida adulta.

Asimismo, se pudo constatar que el consumo de alcohol en este sector social es un comportamiento frecuente y que se incrementa durante la formación universitaria, debido a la interacción de múltiples factores, donde se destacan cuestiones de independencia familiar y aumento en las relaciones del grupo de iguales. Pero resulta alarmante que poco más del 30% de los jóvenes presenta dependencia al consumo de alcohol, siendo un factor condicionante para el desarrollo de enfermedades no transmisibles en el individuo, con implicaciones en la familia, así como incremento de costos en la atención de la salud. De modo que es imprescindible encaminar acciones multidisciplinarias en este grupo etario que permitan la modificación de conductas, contribuyendo a la mejora de su salud.

También se identificó una relación negativa entre el estilo de vida y el consumo de alcohol en los jóvenes, haciendo evidente que el desarrollo e incremento de hábitos saludables que conlleva a los individuos a satisfacer sus necesidades y por ende a alcanzar un estado de bienestar biológico, psicológico y social. Así pues, la vida universitaria representa un espacio para fomentar hábitos saludables, a través de la educación y promoción de la salud, contribuyendo a mejorar el estilo y calidad de vida de los sujetos, que en poco tiempo se convertirán en adultos y serán capaces de poder tomar decisiones sobre su estado de salud.

En definitiva, se requiera diseñar e implementar estrategias a través de un grupo colaborativo que permita mejorar el estilo de vida de los jóvenes, mejorando su salud y también su desempeño académico.

Declaración de conflicto de interés

Los autores declaran no tener conflicto de interés respecto a la publicación.

Referencias

- Angelucci, L. T., Cañoto, Y. y Hernández, M. J. (2017). Influencia del estilo de vida, el sexo, la edad y el míe sobre la salud física y psicológica en jóvenes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35 (3), 531-546.
- Arévalo, M. T. V., Muñoz, A. F. O. y Cuevas, J. R. T. (2016). Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Universidad y Salud*, 18 (2), 246-256.
- Babor, T. F., Higgins-Biddle, J.C., Saunders, J. y Monteiro, M.G. (2001). *AUDIT. Cuestionario de Identificación de los Trastornos debidos al Consumo de Alcohol: Pautas para su utilización en Atención Primaria*. 2da ed. Organización Mundial de la Salud.
- Ballesteros, G. G. (2018). Inserción laboral y mercados de trabajo en jóvenes universitarios en León, Guanajuato. *RELET-Revista Latinoamericana de Estudios del Trabajo*, 22 (36), 171-196.
- Barragán-Ledesma, L., González-Preza, M. G., Estrada-Martínez, S., Hernández-Cosain, Y., Hernández-Cosain, E., Ríos-Valles, J. y Flores-Saucedo, M. (2015). Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios de área de la salud. *Cienc. humanismo salud*. 2 (2), 53-63.
- Barrios, C. C. (2017). Estilo de vida de estudiantes universitarios de enfermería de Santa Marta, Colombia. *Revista Colombiana de Enfermería*, 12(14), 23-32.
- Bastías, A. E. M., y Stiepovich, B. J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20 (2), 93-101. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>

- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología (PUCP)*, 34 (2), 239-260. <https://dx.doi.org/10.18800/psico.201602.001>
- Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., Vargas-Zarate, M., Martínez-Marín, E. M. y Callejas-Malpica, E. F. (2016). Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios. Bogotá, D.C. 2013. *Revista de la Facultad de Medicina*, 64(2), 249-256. <https://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v64n2.50722>
- Campo, Y., Pombo, L.M. y Teherán, A. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Rev Univ Ind Santander*, 48(3), 301-309. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
- Canova-Barrios, C., Quintana-Honores, M. y Álvarez-Miño, L. (2018). Estilos de vida y su implicación en la salud de los estudiantes universitarios de las ciencias de la salud: una revisión sistemática. *Revista Científica de UCES*, 23 (2), 98-126.
- Cedillo-Ramírez, L., Correa-López, L. E., Vela-Ruiz, J. M., Perez-Acuña, L. M., Loayza-Castro, J. A., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M., Gonzales-Menéndez, M.G. y De la Cruz-Vargas, J.A. (2016). Estilos de vida de estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. *Rev. Fac. Med. Hum.* 2016; 16(2):57-65. DOI 10.25176/RFMH.v16.n2.670
- De la Fuente, J. R., y Kershenobich, D. (1992). El alcoholismo como problema médico. *Revista de la Facultad de Medicina*, 2 (2); 47-51.
- Diez, O. J. y López, R. N. O. (2018). Estudiantes universitarios y el estilo de vida. *Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa*, 4 (8), 1-15.
- Escobar-Castellanos, B., Cid-Henríquez, P., Carrillo, K. S., Buelna-Barrueta, V. R., Contreras-Murrieta, D. J., Godínez-Morales, B. J. y Franco-García, F. (2019). Sentido de coherencia y estilo de vida promotor de salud en estudiantes del noroeste de México. *Avances en Enfermería*, 37 (3), 313-322.
- Gallardo-Escudero, A., Muñoz, A. M. J., Planells, D. E. M. y López, A. I. (2015). La etapa universitaria no favorece el estilo de vida saludable en las estudiantes granadinas. *Nutrición Hospitalaria*, 31(2), 975-979.
- Gárciga, O.O., Surí, T.C. y Rodríguez, J.R. (2015). Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*, 41 (1), 4-17.

- Gómez-Cruz, Z., Landeros, P., Romero, E. y Troyo, R. (2016). Estilos de vida y riesgo para la salud de una población universitaria. *Revista de salud pública y nutrición*, 15(2), 9-14.
- Secretaría de Salud. (1987). *Reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud*. Recuperado de: <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/compi/rlgsmis.html>
- Ludick, O. y Eduardo, J. (2018). Efectos de los estilos de vida saludables en las habilidades sociales en jóvenes. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 20 (2), 5-11.
- Mazurek, M. B., Slevin, C., Militello, L., Hoying, J., Teall, A. y McGovern, C. (2016). Physical health, lifestyle beliefs and behaviors, and mental health of entering graduate health professional students: Evidence to support screening and early intervention. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 28 (4), 204-211.
- Morales, L. Q., Moral, M. J., Rojas, J. S., Bringas, C. M., Soto, A. C. & Rodríguez, F. D. (2019). Psychometric properties of the Alcohol Use Disorder Identification Test (AUDIT) in adolescents and young adults from Southern Mexico. *Alcohol*, 81, 39-46.
- Morales, M., Gómez, V., García, C., Díaz, L. C. y Moreno, S. P. C. (2018). Estilo de vida saludable en estudiantes de enfermería del Estado de México. *Revista Colombiana de Enfermería*, 13 (16), 14-24.
- Nieto, M. I. C. y Nieto, Ortiz, D. (2020). Lifestyle of students of the Universidad del Atlántico: a cross-sectional study. *Ciencia E Innovación en Salud*, 68 (1), 1-16. <https://doi.org/10.17081/innosa.69>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Informe Mundial de Situación sobre Alcohol y Salud*. Recuperado de: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51352/OPSNMH19012_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Nota descriptiva Alcohol*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Alcohol*. Recuperado de: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_topics&view=article&id=197&Itemid=40861&lang=es

- Piñeiro, R., Vargas, V. E. D., Hernández, R. A. K. y Rodríguez, C. Ó. (2017). Adolescentes que estudian y trabajan: factores sociodemográficos y contextuales. *Revista mexicana de sociología*, 79 (3), 571-604.
- Planas, C. J. y Enciso, Á. M., (2014). Los estudiantes que trabajan: ¿Tiene valor profesional el trabajo durante los estudios? *Universia*, 12 (5), 23-45.
- Polit, D. y Hungler, B. P. (1999). *Investigación Científica en Ciencias de la Salud* (6ta. ed.). México, DF.
- Sánchez-Ojeda, M. A. y Luna-Bertos, E. D. (2015). Hábitos de vida saludable en la población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 31 (5), 1910-1919.
- Secretaría de Salud. (2017). *Encuesta Nacional del Consumo de Drogas, alcohol y Tabaco*. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1rMIKaWy34GR51sEnBK2-u2q_BDK9LA0e/view.
- Walker, S. N., Kerr, M. J., Pender, N. J. y Sechrist, K. R. (1990). A Spanish language version of the Health-Promoting Lifestyle Profile. *Nursing research*, 39(5), 268-273.
- Walker, S. N., Sechrist, K. R. y Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: development and psychometric characteristics. *Nursing research*, 36 (2), 76-81.