

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA  
CAMPUS TAPACHULA**

**“ESTUDIAR MEDICINA SIN MORIR EN EL INTENTO”**

**N O M B R E:**

**RENE ALEXANDER RAMOS GOMEZ**

**DIRECTORES DE INVESTIGACION:**

**DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO**

**DR.GUILLERMO DEL SOLAR VILLAREAL**

**TAPACHULA, CHIAPAS, MEXICO, A 16 DE ABRIL DEL 2024**

**“ESTUDIAR MEDICINA SIN MORIR EN EL  
INTENTO”**

# INDICE

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 1. INTRODUCCION .....               | 4  |
| 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... | 5  |
| 3. HIPOTESIS.....                   | 6  |
| 4. JUSTIFICACION .....              | 6  |
| 5. OBJETIVOS GENERALES .....        | 7  |
| 6. OBJETIVOS ESPECIFICOS.....       | 7  |
| 6. LIMITACIONES .....               | 7  |
| 7. MARCO TEORICO.....               | 8  |
| 7.1 ANTECEDENTES HISTORICOS.....    | 8  |
| 7.2 BASES TEORICAS .....            | 8  |
| 8. MATERIALES Y METODOS.....        | 10 |
| 8.1. VARIABLES DE ESTUDIO .....     | 10 |

## 1. INTRODUCCION

La universidad es una etapa educativa importante para la adquisición de conocimiento, de igual forma es donde nos formamos profesionalmente. La carrera de medicina humana es una de las carreras más exigentes y más demandadas para estudiar en la actualidad, tiende a tener horarios exigentes, jornadas de actividades exhaustivas que complican y modifican la forma de vida a la que estaban acostumbrados los estudiantes, lo cual igual afecta de cierta forma su alimentación y estado emocional.

A diferencia de los estudiantes de medicina humana, los estudiantes de nutrición tienen más posibilidad de tener mejores hábitos alimenticios, ya que ellos tienen mayor conocimiento sobre la calidad de los alimentos y el aporte diario necesario para nuestro organismo. Con esto logramos deducir que dichos alumnos tienen menor riesgo para desarrollar una enfermedad gastrointestinal, que se asocia con menor carga de actividades escolares, horarios más flexibles y menor estrés.

El estrés es una reacción fisiológica que le sucede al ser vivo, como consecuencia de la presencia de un estresor o fuerza estresante, que este le impacta física y emocionalmente, y este prepara el organismo para protegerlo de situaciones extremas o de peligro. De igual manera existen tipos de estrés como lo es el eustrés, también conocido como estrés bueno, es aquel que se presenta cuando pasamos un evento de vida estimulante, placentero o motivador. Situaciones como graduarse, dar una conferencia, resultar vencedor en una competencia, por mencionar algunas.

El problema más común en los estudiantes de medicina es el reflujo gastroesofágico, que es el paso del contenido del estómago hacia el esófago por una disfunción del esfínter esofágico inferior.

La incidencia entre los dos grupos de estudio puede ser dada por variaciones en la susceptibilidad genética, factores ambientales y aquellos relacionados con el estilo de vida.

Al identificar los hábitos alimentarios y el tipo de vida de los estudiantes de medicina, nos permite desarrollar estrategias preventivas y de promoción de una

alimentación saludable como también establecer una sugerencia de un menú de alimentación que cubra las necesidades energéticas calóricas de los alumnos.

Se trata de un estudio cuantitativo, cualitativo y descriptivo, en el cual se busca observar y estudiar los hábitos de alimentación de los estudiantes de medicina en comparación con los alumnos de nutrición de la Universidad Del Sureste. Para alcanzar el propósito de esta investigación se aplicara un cuestionario, conformado por preguntas relacionadas con el estado nutricional y físico de los estudiantes, el consumo de diferentes tipos de alimentos considerados como saludables y no saludables.

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La organización mundial de la salud (OMS) anuncio en el 2021 que las enfermedades no transmisibles provocan la muerte a 41 millones de personas cada año, lo que equivale al 71% de las muertes que se producen en el mundo, el 42% fueron por muerte precoz y previsible, si se hubiese tenido en cuenta los estilos de vida saludable.

En cuanto el estilo de vida, son conductas que caracterizan la manera de vivir del individuo o grupo de personas teniendo efectos en la salud de estas.

Los trastornos gastrointestinales son un conjunto de signos y síntomas que dañan el sistema digestivo de los individuos y causadas por diversas bacterias, virus y parásitos adquiridos a mediante el consumo de agua y la ingesta de alimentos insalubres, relacionado también con la presencia de factores socioculturales, económicos, ambientales y la práctica de estilos de vida inadecuados, que condicionan la elevada prevalencia de este tipo de patologías en la población general.

Cuando las personas inician su carrera universitaria, muchas veces modifican su estilo de vida ya que la distancia y permanecía en las instalaciones de la ciudad universitaria son largas.

La licenciatura de medicina humana, la mayoría de las actividades requieren de exigencia exhaustiva que provoca en el alumno un mayor nivel de estrés, mismo que en ocasiones no puede controlar y esto provoca que se vean obligados a tener que modificar su estilo de vida con el afán de priorizar sus actividades académicas, lo que los lleva a no cumplir con sus horarios de comidas correspondientes, mismo que provocara el desarrollo de conductas no saludables.

Algunas manifestaciones de los estudiantes de medicina son: “no almuerzo en horario establecido por prácticas”, “a veces no desayuno”, “no ceno normalmente”, “ultimadamente he sentido ardor en el estómago”.

### **3. HIPOTESIS**

Los estudiantes de medicina humana tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos gastrointestinales por los malos hábitos alimenticios en comparación con los estudiantes de nutrición en la Universidad del Sureste, en la ciudad de Tapachula, Chiapas, durante el periodo de febrero a junio del 2024

### **4. JUSTIFICACION**

La investigación tiene como principal objetivo en contemplar un patrón alimenticio inadecuado y poco saludable en los estudiantes de medicina en la Universidad del Sureste. El alto nivel de estrés producido por las exigencias académicas propias de la licenciatura resta tiempo a los estudiantes para invertirlo en la adquisición de alimentos saludables y un mejor estilo de vida.

La Universidad del Sureste cuenta únicamente con una cafetería en la cual los estudiantes pueden encontrar alimentos poco saludables, no balanceados nutricionalmente y de calidad nutricional deficiente pero con precios accesibles, por ende optan por consumir comida insalubre en el periodo de clases y receso.

En comparación con la licenciatura de nutrición se incide que tienen mejores probabilidades de seguir un patrón alimenticio completo, puesto que poseen mayor tiempo y menos cantidad de actividades escolares sumando que tienen el conocimiento sobre la calidad, características y aporte nutricional de los alimentos.

Debemos ver y conocer, como todo esto puede influenciar a que se padezca alguna enfermedad gastrointestinal.

Estos factores llaman la atención, de manera que esta investigación tiene como objetivo determinar los hábitos alimenticios, actividad física, manejo del estrés y el estado nutricional de ambas licenciaturas, dependiendo del resultado, crear estrategias preventivas, programas institucionales en la Universidad del Sureste

que permita promover una alimentación saludable, una práctica de actividad física, así como concientizar a cerca de los riesgos que representa llevar ese ritmo de vida estudiantil y la relación con enfermedades gastrointestinales.

## **5. OBJETIVOS GENERALES**

Conocer e identificar los factores de riesgo que condicionan a los alumnos de medicina humana a desarrollar enfermedades gastrointestinales como dispepsia, síndrome de intestino irritable, enfermedad por reflujo gastroesofágico, y comparar estos factores con estudiantes de nutrición para implementar estrategias de prevención y mejoramiento de la calidad de vida del estudiante de medicina.

## **6. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar la relación que existe entre los estilos de vida en su dimensión hábitos alimenticios y trastornos gastrointestinales en los estudiantes de medicina humana en la Universidad del Sureste.
- Otorgar a los alumnos mejores opciones de estilo de vida para evitar las enfermedades gastrointestinales que pueden ser ocasionados por la vida del estudiante universitario.
- Promover métodos de prevención en la salud gastrointestinal en los estudiantes de medicina humana en la Universidad del Sureste.

## **6. LIMITACIONES**

- ✓ Falta de cooperación de los estudiantes encuestados al suministrar la información en las encuestas
- ✓ Periodos vacacionales
- ✓ Horarios poco flexibles
- ✓ La poca asistencia de los alumnos
- ✓ Limitaciones de tiempo

## **7. MARCO TEORICO**

### **7.1 ANTECEDENTES HISTORICOS**

La presión que sufren los estudiantes de medicina debido a las grandes cantidades de información que deben absorber y poner en práctica, además de la presión familiar, amistades y en general de la sociedad ante las expectativas que le imponen y esperan que el estudiante cumpla con excelencia.

A pesar de ser adultos jóvenes aun dependen de sus padres por lo que sus gastos son limitados impidiéndole comprar comidas de la mejor calidad. La mayoría de los estudiantes no cumplen sus 3 comidas diarias, algunos no desayunan ya sea porque tienen que viajar desde su domicilio hasta la universidad, por la fatiga o simplemente no les da apetito.

El Dr. Jimmy Barranco y colaboradores en 2003 identificaron que consumir alimentos de mala calidad, los cambios metabólicos y el estrés perjudican la salud de los estudiantes universitarios por ende son susceptibles a desarrollar problemas gastrointestinales y como problema secundario la disminución del rendimiento académico de los mismos.

Se identifica que el síndrome de intestino irritable tiene mayor prevalencia en la población femenina que masculina.

### **7.2 BASES TEORICAS**

En lo que respecta al estrés académico, no puede considerarse desde una sola opinión, sino que, de manera evidente debe ser considerado desde un punto psicológico, biológico y educacional. Fue Lazarus (1966; 1991 Lazarus y Folkman, 1984) quien menciona en su investigación que no es estresor el mismo causante del estrés, sino la percepción del individuo sobre estresor. Entonces la evaluación cognitiva que hace la persona sobre un estimulador estresor, nos mostrara la situación y la respuesta estresante.

Los trastornos gastrointestinales son signos y síntomas relacionados con el sistema digestivo; siendo generalmente los agentes responsables de estos



problemas gastrointestinales las bacterias, virus o parásitos que ingresan al cuerpo causando alteraciones a nivel del tracto intestinal en el organismo de las personas.

Los principales microorganismos causantes son el *Helicobacter Pylori*, *Escherichia Coli*, *Salmonella*, *Shiguella*, y las amebas; asimismo, los trastornos gastrointestinales también pueden ser el resultado de la interacción de otros factores como la herencia genética, la mala alimentación, la obesidad, inactividad física, consumo de alcohol y tabaco, estrés, ansiedad y edad.

### **Manifestaciones clínicas de los trastornos gastrointestinales**

- Fiebre
- Distensión del abdomen
- Pirosis
- Cólicos estomacales
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento

El término reflujo hace referencia al movimiento en sentido retrogrado. El reflujo gastroesofágico, alude al desplazamiento retrogrado del contenido gástrico hacia el esófago, condición que genera ardor epigástrico o pirosis.

El esfínter esofágico inferior regula el flujo de los alimentos del esófago hacia el estómago. La misma función del esfínter esofágico inferior evita que exista ese reflujo en sentido retrogrado.

La pirosis es el síntoma más característico de la enfermedad por reflujo gastroesofágico. Es la sensación de quemadura retroesternal que se irradia hacia la garganta y ocasionalmente a región interescapular.

La esofagitis hace referencia a la existencia de una lesión de la mucosa esofágica, micro o macroscópica, que es secundaria al contacto con el contenido gástrico. Aunque no todos los pacientes con enfermedad por reflujo gastroesofágico presentan o desarrollan esofagitis.

La enfermedad por reflujo gastroesofágico, es más frecuente en las mujeres durante la gestación. De igual forma la esclerodermia es una de las enfermedades que más se asocia con dicha enfermedad, ya que esta afecta la musculatura lisa esofágica.

A medida que los estudiantes de medicina avanzan en sus estudios, la importancia de la salud gastrointestinal se vuelve crucial, por lo que deben incluir

estrategias de prevención y manejo, para allanar el camino para preservar la salud digestiva y promover el bienestar general durante su periodo de estudiante universitario.

## 8. MATERIALES Y METODOS

### 8.1. VARIABLES DE ESTUDIO

| Variable                | Tipo de variable | Clasificación | Definición operacional  |
|-------------------------|------------------|---------------|---|
| Edad                    | Cuantitativa     | Independiente | Años  |
| Sexo                    | Cualitativa      | Independiente | Femenino<br>Masculino   |
| Socioeconómica          | Cualitativa      | Independiente | Ocupación   |
| Alimentación            | Cuantitativa     | Independiente | Numero de comidas al día  |
| Sintomatología          | Cualitativa      | Independiente | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensación de saciedad rápida</li> <li>• Dificultad para tragar</li> <li>• Vomito persistente</li> <li>• Presencia de sangre en heces</li> <li>• Pérdida de peso sin razón aparente</li> </ul>      |
| Antecedentes familiares | Cualitativa      | Independiente | Marcar quien ha padecido una enfermedad gastrointestinal <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Padre</li> <li>➤ Madre</li> <li>➤ Abuela materna</li> <li>➤ Abuela paterna</li> <li>➤ Abuelo materno</li> <li>➤ Abuelo paterno</li> </ul> |

