



**Nombre Del Alumno:** José Manuel Arriaga Nanduca y Sem Benjamín Vázquez Ibarias

**Nombre Del Docente:** Dr Daniel Amador Javalois

**Asignatura:** Diseño Experimental

**Nombre de la licenciatura:** Medicina Humana

**Actividad:** Protocolo – Factores académicos condicionantes para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, comparación entre los alumnos de 2do y 8vo semestre de la carrera de medicina humana en la UDS en el periodo de enero a marzo 2025

**Semestre:** 4to

**Institución:** UDS

**Fecha de entrega:** 07/03/2025

Tapachula Córdoba de Ordoñez

RESUMEN .....	2
INTRODUCCION .....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	4
JUSTIFICION .....	6

## RESUMEN

La obesidad y sobrepeso son condiciones médicas caracterizadas por un exceso de grasa corporal que puede afectar la salud de manera negativa. Según la organización mundial de la salud define la obesidad y sobrepeso según el índice de

masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo el peso en kilogramos por la altura en metros cuadrados. La obesidad y el sobrepeso son causados por una combinación de factores, incluyendo la genética, dieta, falta de actividad física, medicamentos, enfermedades, estrés y sedentarismo. Como consecuencia puede aumentar el riesgo de desarrollar varias enfermedades, incluyendo; diabetes tipo 2, enfermedades cardiacas, accidentes cerebro vascular, cáncer, problemas respiratorios, problemas óseos y articulares. Es importante recordar que la pérdida de peso y el control del peso son procesos a largo plazo que requieren un compromiso y un cambio de estilo de vida sostenible. El objetivo de este protocolo es evaluar los factores que condicionan a los estudiantes de medicina humana a experimentar trastornos metabólicos a lo largo de la carrera, compararemos las formas en las cuales los alumnos de 2do y 8vo semestre han podido sobrellevar el desafío del estrés, dieta, falta de actividad física y sedentarismo a causa de la carga académica a la cual se enfrentan los estudiantes. Con este estudio esperamos encontrar una forma de mejorar el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes mediante una modificación en los hábitos encontrados en esta investigación y así poder prevenir y disminuir los índices de síndromes metabólicos asociados a los malos hábitos adoptados durante la carrera de medicina humana.

## INTRODUCCION

Como alumnos de cuarto semestre de medicina humana en la universidad del sureste, encontramos un problema relacionado con los síndromes metabólicos y los hábitos alimenticios que se adoptan en la carrera de medicina humana en el 1er semestre y la forma en la cual los alumnos de 8vo semestre han abordado este tipo

de problema. Este estudio es importante ya que conoceremos los hábitos relacionados a los factores que predisponen de padecer sobrepeso y obesidad que conllevan a complicaciones graves como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, entre otras más. Paralelamente existe un aumento en la prevalencia de obesidad y sobrepeso, logrando alcanzar cifras epidémicas. En 2024 se reportó por la OMS que un 40% de la población mundial de adultos jóvenes padece sobrepeso y el 13% obesidad, aunque en México se han reportado cifras superiores al 72,5% de los adultos mayores de 20 años con sobrepeso y obesidad. Esto conduce a un aumento de la ingesta calórica, principalmente durante la noche, siendo un círculo vicioso en la actualidad, lo anterior toma relevancia en los adultos jóvenes, sobre todo en jóvenes universitarios, que se puede ver incrementado en los estudiantes de licenciatura en Medicina humana quienes por su mayor carga académica y de práctica clínica como guardias o emergencia nocturnas, aunado a las actividades sociales y patrones culturales constituyen un grupo especial de riesgo. El propósito principal de este estudio es implementar medidas de prevención y formas de ayudar a los estudiantes a mejorar sus hábitos alimenticios durante las horas de clase y durante las horas en las que se hacen prácticas médicas.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La formación de los estudiantes de Medicina Humana enfrenta diversos retos, tanto a nivel académico como práctico. A pesar de que el currículo en muchas universidades de medicina está diseñado para proporcionar una formación integral, los estudiantes suelen experimentar dificultades significativas que afectan su rendimiento y desarrollo profesional. Entre los principales problemas se encuentran:

**Sobrecarga académica:** La cantidad de contenidos teóricos y prácticos a aprender en un tiempo limitado puede generar estrés, ansiedad y agotamiento emocional en los estudiantes.

**Desajuste entre la teoría y la práctica:** Aunque los estudiantes adquieren un conocimiento teórico extenso, la transición a la práctica clínica suele ser desafiante. La falta de habilidades prácticas y la escasa oportunidad de realizar procedimientos en situaciones reales dificultan la formación de competencias clínicas.

**Condiciones del entorno académico:** La calidad de los recursos educativos (material bibliográfico, acceso a tecnología, laboratorios, etc.) y la infraestructura en las universidades puede ser insuficiente en algunas instituciones, lo que limita el aprendizaje efectivo.

**Problemas de adaptación emocional y psicológica:** Los estudiantes de medicina son susceptibles a problemas emocionales debido a la alta presión académica, las largas horas de estudio y la exposición a situaciones de estrés emocional durante las prácticas clínicas, como el trato con pacientes graves o en procesos terminales.

**Falta de habilidades interpersonales y comunicacionales:** Los estudiantes a menudo carecen de un entrenamiento adecuado en habilidades de comunicación, empatía y trabajo en equipo, esenciales para una relación médico-paciente efectiva y la colaboración en entornos clínicos multidisciplinarios.

**Dietas desequilibradas:** Muchos estudiantes de Medicina tienden a consumir dietas ricas en alimentos procesados y comida rápida debido a la falta de tiempo para preparar comidas saludables.

**Saltarse comidas:** La carga académica y las largas horas de estudio y prácticas clínicas pueden llevar a los estudiantes a saltarse comidas, lo que puede provocar un aumento en el consumo de alimentos ricos en calorías durante otras comidas del día.

**Consumo excesivo de cafeína:** Para mantenerse despiertos y alertas, los estudiantes suelen consumir grandes cantidades de café, bebidas energéticas y otros productos con cafeína, que a menudo contienen azúcar y calorías adicionales. La combinación de estas dietas poco saludables, sedentarismo y falta de sueño contribuye al aumento de peso y a la obesidad. La obesidad puede tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes, afectando su autoestima y aumentando los niveles de estrés y ansiedad. La obesidad aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, lo que puede afectar tanto la salud a corto como a largo plazo de los estudiantes.

**PREGUNTA DE INVESTIGACION:** ¿Qué factores académicos condicionantes existen para el desarrollo de sobrepeso y obesidad en alumnos de medicina?

**EVIDENCIA Y ANTECEDENTES.**

Más del 80% de los estudiantes de medicina humana en México han cambiado su hábito alimenticio debido a la demanda académica y estrés que suelen llevar durante la carrera, incrementando su peso la ingesta de alimentos azucarados, entre otros más.

**OBJETIVOS GENERALES.**

Determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Del Sureste.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Nuestro mayor objetivo es conocer la cantidad de alumnos de medicina humana que padecen de sobrepeso y obesidad, dar a conocer sus hábitos alimenticios.

**HIPÓTESIS:** Determinar las causas y factores que conllevan a sobrepeso y obesidad en los alumnos de medicina.

## JUSTIFICACION

En el ámbito sanitario es de dominio que el sobrepeso y la obesidad hoy en día experimenta un aumento en la prevalencia en poblaciones a nivel del mundo, por consiguiente, una subpoblación como la universitaria representa, sin duda, un subgrupo vulnerable a esta situación de salud. Actualmente la obesidad y el sobrepeso se han convertido en unos de los más serios problemas de salud global, dentro del origen de estas vienen identificándose factores de un estilo de vida poco saludable y carácter genético ; la obesidad viene integrándose como el más importante de los problemas de mala nutrición en jóvenes, niños y adultos; también se ubica en la quinta categoría como factor de riesgo de fallecimiento a nivel mundial, al igual que un conjunto de afecciones de tipo crónico, donde está incluido la diabetes mellitus, afecciones de índole cancerígenos y cardiovascular. Serán

útiles para proponer y promover estilo de vida saludable y actividad educativa que incluyan a los universitarios.