

Artículo Original/ Original article

## “Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de odontología”

Carlos González-Casamada<sup>1</sup>, Rebecca Orué-González<sup>1</sup>, Milner Morel-Barrios<sup>2</sup>, Carlos Adorno-Quevedo<sup>3</sup>, Fátima Bañuelos<sup>3</sup>

- 1- Estudiante. Facultad de Odontología. Universidad Nacional de Asunción.
- 2- Docente. Cátedra de Salud Pública. Facultad de Odontología. Universidad Nacional de Asunción.
- 3- Dirección de Investigación. Facultad de Odontología. Universidad Nacional de Asunción.

**Resumen:** Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son enfermedades de larga duración y evolución lenta, constituyen una verdadera epidemia e inclusive pandemia que va en aumento debido principalmente, al estilo de vida actual, que se acentúa con el sedentarismo y la mala alimentación. El presente artículo tuvo como objetivo determinar los factores de riesgo de ECNT en los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Asunción matriculados en el año 2018. Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal, utilizando la encuesta STEPS de la Organización Mundial de la Salud. Formaron parte de este estudio 273 estudiantes, de los cuales la mayoría corresponde al sexo femenino (82,4%). Entre los datos que guardan relación a los hábitos, se constata que menos del 10% son fumadores activos y que un 89% consume alcohol. En cuanto al tipo de alimentación, el 87.9% consume frutas y un 91.6% verduras; un 97.1% consume comidas rápidas y un 96.3% frituras. Menos del 50% refirió no consumir pescados en una semana típica. El 82,1% consume agua en forma de tereré. En cuanto a la actividad física, apenas un 24.9% realiza deportes y un 65.2% realiza caminatas diarias. En general, el estilo de vida de los estudiantes es saludable, aunque se discuten malos hábitos como el sedentarismo y/o el consumo de alcohol que muestra una tendencia a aumentar durante esta etapa.

**Palabras claves:** Estilos de vida, Hábitos, Enfermedades Crónicas no Transmisibles, Estudiantes.

## Noncommunicable diseases risk factors in dentistry students

**Abstract:** Chronic Noncommunicable Diseases (NCDs) are long-term diseases whose evolution is generally slow, these diseases represent a true epidemic that is increasing due to the current lifestyle that accentuates sedentary lifestyle and poor diet. In order to determine the risk factors of NCDs of students of the Faculty of Dentistry of the National University of Asuncion enrolled in 2018, a cross-sectional descriptive observational study with an analytical component was carried out, for which the measuring instrument It was a customized version of the WHO STEPS survey. 273 students participated, of which the majority corresponds to the female sex. Among the data corresponding to habits; less than 10% of the respondents smoked, however 89% answered affirmatively with respect to alcohol consumption. Less than 50% reported not consuming fish in a typical week and 82.1% consume water in the form of tereré. Regarding the diagnosis of CNCDs in family history, the most prevalent, with 81%, is arterial hypertension. In general, the lifestyle of the students is healthy, although habits such as sedentary lifestyle or alcohol consumption are discussed, which show a tendency to worsen during the university stage.

**Key Words:** Lifestyle, habits, chronic noncommunicable diseases, students.

*Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:*  
González-Casamada C, Orué-González R, Morel-Barrios M, Adorno-Quevedo C, Bañuelos F. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de odontología. Rev. Cient. Odont. UAA 2020; 2(1): 5-11

**Autor Correspondiente:** Carlos González-Casamada  
Email: casamadacarlosraul@gmail.com  
Recibido en: 24/09/2019  
Aceptado en: 06/01/2020  
Documento sin conflicto de Intereses

## Introducción

El hombre está expuesto a lo largo de su vida a una serie desmedida de riesgos para su salud, que pueden ser enfermedades transmisibles y no transmisibles (1). Las enfermedades no transmisibles (ENT), también conocidas como enfermedades crónicas, son de larga duración y resultan de la combinación de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales (2). Las personas de escasos recursos son más susceptibles de padecer enfermedades crónicas no trasmisibles (ECNT) porque tienen niveles altos de estrés psicosocial, mayor exposición a los factores de riesgo, incluyendo la inseguridad alimentaria, y poco acceso a las fuentes de información y a los servicios de salud (1).

El aumento rápido de la prevalencia de las ECNT conlleva una carga financiera que dentro de pocos años ningún sistema de salud podrá pagar debido al alto costo de la atención médica a pacientes con dichas enfermedades (3). Las ECNT afectan desproporcionadamente a los países de ingresos bajos y medios, donde se registran más del 75% (31 millones) de las muertes (2). En Paraguay, según datos de la Primera Encuesta de Factores de Riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles realizada en 2011, la obesidad y el sobrepeso están presentes en el 57% de la población adulta, la inactividad física en el 75%, el bajo consumo de frutas y verduras alcanza niveles del 16%, el tabaquismo afecta al 14% y el 51% de la población adulta consume bebidas alcohólicas. Asimismo, son preocupantes las cifras crecientes de obesidad en niños y jóvenes (4).

Habitualmente existe una interacción entre varios factores de riesgo y eso aumenta el efecto aislado de cada uno de ellos; por ejemplo, la inactividad física junto con la dieta inapropiada y el tabaco pueden explicar el aumento de las enfermedades cardiovasculares. Por otro lado, un mismo factor, como el tabaco, puede aumentar la incidencia de varios tipos de enfermedades, tal es el caso de las cardiovasculares, algunos tipos de tumores o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (5-7).

En el Informe del Estado Global en Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS), publicado en el mes de junio del año 2017, se reportó que las ECNT matan a 40 millones de personas cada año, lo que equivale al 70% de las muertes que se producen en el mundo (3). Cada año mueren por ECNT alrededor de 15 millones de personas de entre 30 y 69 años de edad; más del 80% de estas muertes "prematargas" ocurren en países de ingresos bajos y medianos. Las enfermedades cardiovasculares constituyen la causa de la mayoría de las muertes por ECNT (17,7 millones cada año), seguidas del cáncer (8,8 millones), las enfermedades respiratorias (3,9 millones) y la diabetes (1,6 millones); estos cuatro grupos de enfermedades son responsables de más del 80% de todas las muertes prematuras por ECNT (3). Un estudiante cambia de estilo de vida cuando ingresa a la universidad, esta modificación generalmente conduce a hábitos alimentarios y estilos de vida diferentes que podrían convertirse en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (9).

Actualmente existen grandes cambios en el estilo de vida y en la alimentación de la población joven; como se refleja en los estudiantes universitarios, en quienes el consumo de comida rápida prevalece sobre la cocina tradicional; la disminución de actividad física habitual se ve afectada debido al aumento de entretenimientos pasivos y se observa un aumento en el consumo del alcohol y tabaco; por lo que los factores de riesgo no deben ser considerados simplemente como aditivos, sino como multiplicadores (9-11). Los factores psicológicos, sociales, culturales y hasta económicos ayudan a la construcción de los estilos de vida que se generan tras la aparición de estas responsabilidades (8), y resultan determinantes para la caracterización del individuo respecto a su forma de vida y su conducta (12). El adecuado consumo de alimentos, la práctica de actividades al aire libre y deportes, el uso del tiempo libre y la calidad de las relaciones afectivas (13-18), logran mantener la salud física y mental (13, 19-21). Factores externos como la familia, el medio social, los grupos de amigos, los valores y creencias también son de gran importancia en el estilo de vida de los estudiantes (22, 23); lo que indica que las características sociodemográficas influyen directamente en la percepción que tienen estos estudiantes (24-29).

El objetivo del presente trabajo fue determinar los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles de los estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Asunción.

## Materiales y Métodos

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal. La población enfocada fueron los estudiantes de la carrera de Odontología de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Asunción matriculados en el año 2018. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia de casos consecutivos. Fueron incluidos estudiantes de 18 a 26 años. El instrumento de medición fue una versión adaptada de la encuesta STEPS de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, se decidió realizar hasta el Step 1 y posteriores estudios realizar los siguientes pasos en la misma población. Los datos obtenidos fueron almacenados en una planilla en el programa Microsoft® Office Excel 2016 y analizados utilizando el programa Epi info. La OMS a través del método STEPwise, busca recolectar de manera simple y estándar la información acerca de los factores de riesgo, y a partir de esos datos conocer las tendencias del país y comparar con los demás de la región. Esta herramienta consta de pasos que son el Step 1 que es el cuestionario en sí, el Step 2 que son las Mediciones físicas y el Step 3 Mediciones bioquímicas.

Como en el país no se encuentran datos actualizados de la población joven, consideramos que este trabajo podría servir de ayuda a la vigilancia de los factores de riesgo en estudiantes paraguayos. El trabajo se realizó sin dañar la integridad física ni emocional de los participantes realizando un consentimiento informado antes de iniciar con dicha encuesta; al finalizar se hizo entrega de trípticos que contienen información esencial para el control de factores de riesgo a que se encuentran expuestos los mismos. Se tomó en cuenta a todos los individuos sin discriminación de género o procedencia.

## Resultados

El total de encuestas realizadas a estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional de Asunción, del 1° al 5° curso, que cumplió con el criterio de selección para este estudio fue de 273, correspondiendo el 82,4% a estudiantes del sexo femenino. El rango de edad de los sujetos estuvo comprendido entre 18 a 26 años, teniendo una mayor participación en el rango de 21-23 años (54,66%). Con referencia al estado civil la categoría soltera/o se encontró en el 95,24% de la población. Se observó una mayor participación en el 5° curso que correspondió al 23,1 % de los participantes (Tabla 1).

**Tabla 1.** Distribución de los datos sociodemográficos. (N= 273)

Variable	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombres	48	17,6
	Mujeres	225	82,4
Edad	18-20	81	29,7
	21-23	149	54,6
	24-26	43	15,7
Estado civil	Soltero	260	95,24
	Casado	9	3,30
	Otros	4	1,47
Curso	1°	53	19,4
	2°	47	17,1
	3°	52	19,1
	4°	58	21,3
	5°	63	23,1

Se determinó que menos del 10% de los encuestados fuma y solo el 8% de los fumadores lo hace a diario. Con respecto al alcoholismo, la mayoría de los estudiantes refiere consumir bebidas alcohólicas, dentro de este grupo el 69,6% consume entre 1 a 5 veces por semana. En cuanto a los hábitos alimenticios; tanto la ingesta de frutas y verduras ronda el 90% y el consumo de agua en forma de tereré el 82%. La medición de los antecedentes personales de enfermedad revela que 240 estudiantes recibieron control de su presión arterial y 155 estudiantes control de glucosa en sangre.

**Tabla 2.** Distribución según factores de riesgos de ECNT.

Variables	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
<b>Tabaquismo</b>			
<i>Fuma</i>	Sí	25	9.2
	No	248	90.8
<i>Fuma a diario</i>	Sí	2	8
	No	23	92
<i>Promedio de cigarrillos fumados por día</i>	1 – 2	21	84
	3 – 5	4	6
<i>Días por semana compartidos con fumadores en ambientes cerrados</i>	Ningún día	204	74.7
	1 – 7 días	69	25.2
<b>Alcohol</b>			
<i>Consumo de bebida alcohólica</i>	No consume	30	11
	Sí consume	243	89
<i>Cantidad de vasos (200 ml) consumidos</i>	Menos de 1	30	11
	1 a 5	190	69.6
	6 a 10	39	14.3
	11 a 15	14	5.1
<b>Alimentación</b>			
<i>Consumo de frutas en la semana</i>	Sí	240	87.9
	No	33	12.1
<i>Consumo de verduras y/u hortalizas en la semana</i>	Sí	250	91.6
	No	23	8.4
<i>Consumo de comidas rápidas en la semana</i>	Sí	265	97.1
	No	8	2.9
<i>Consumo de frituras en la semana</i>	Sí	263	96.3
	No	10	3.7
<i>Consumo de pescado en la semana</i>	Sí	146	53.5
	No	127	46.5
<i>Consumo de agua en tereré</i>	Sí	224	82
	No	49	18
<b>Desplazamiento</b>			
<i>Caminata o andar en bicicleta 10' diarios</i>	Sí	178	65.2
	No	95	34.8
<b>Actividad física – tiempo libre</b>			
<i>Práctica de deportes en la semana</i>	Sí	68	24.9
	No	205	75.1
<b>Antecedentes personales de enfermedad</b>			
<i>Medición de presión arterial</i>	Sí	240	87.9
	No	33	12.1
<i>Medición de glucosa en sangre</i>	Sí	155	56.8
	No	118	43.2

## Discusión

El 9,2 % de los estudiantes declaró haber fumado alguna vez (Tabla 2) y solo el 8% se declaró fumador activo en el momento de realización de la encuesta. Este resultado es alentador si se compara con una investigación realizada en estudiantes de Farmacia de la Universidad de Murcia (30), la cual dejó a la vista que un 21% de sus estudiantes declaró haber fumado alguna vez y que, además, coincide con el 21,48% encontrado en estudiantes de grado de la carrera de Médico y Cirujano de la Facultad de Ciencias Médicas

de la Universidad de San Carlos de Guatemala, inscritos y asignados en el año 2014 (31). Con respecto al grupo de estudiantes que se declara como fumador activo; el 84% fuma hasta 2 cigarrillos. En cuanto a los porcentajes correspondientes al consumo de alcohol, el 11% de los participantes del estudio expresó no haber consumido bebidas alcohólicas hasta el día en que se llevó a cabo la encuesta; sin embargo, del 89% refirió hacerlo con la frecuencia de una vez por semana. Del total de los encuestados; 190 consumen entre 1 a 5 vasos por salida/fiesta. Los datos en la investigación distan bastante con los obtenidos por el Ministerio de Salud y Bienestar Social que, a través de la Unidad de Prevención del Consumo de Alcohol, perteneciente al Departamento de Prevención de Factores de Riesgo de la Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles (DVENT), resaltó que en Paraguay el 50,9% de la población consume bebidas alcohólicas (28). A pesar de estos resultados orientativos de la actitud de los estudiantes frente al consumo de alcohol, es importante seguir haciendo énfasis en políticas públicas afines a la reducción del consumo del alcohol.

El 87,9% de los encuestados refirió consumir frutas y el 91,6% verduras y/u hortalizas en una semana típica, estos datos coincidieron con los encontrados en la investigación realizada a 109 estudiantes (de entre 16 y 29 años de edad) de la Universidad de Boyacá en Colombia, la cual arrojó que el 87,2% ingiere frutas, verduras, granos y alimentos sin procesar (29).

En cuanto al consumo de comidas rápidas y fritas se encuentran similitudes; el 97,1% de los estudiantes consume comidas rápidas (comidas congeladas, pizza, lomitos, empanadas o similares) y el 96,3% consume comidas fritas (papas fritas, milanesas, tortillas). Estos resultados pueden relacionarse con el menú de los establecimientos cercanos a la facultad, que incluyen gran cantidad de preparados listos para consumir y/o frituras. Un dato contundente es el del consumo de pescado, el 46,5% de los estudiantes manifestó que este tipo de carne no forma parte de su dieta en una semana típica; este dato podría deberse a un factor cultural en nuestro país. Con respecto al consumo de agua en forma de tereré (agua con yerba mate) el 82% respondió afirmativamente a la pregunta.

En cuanto al modo de desplazamiento de los alumnos se concluyó que el 65,2% de los mismos se desplaza a pie al menos 10 minutos diariamente en la semana. El 24,9% de los estudiantes manifestó realizar prácticas deportivas en su tiempo libre. Estos números distan en comparación con los encontrados en estudiantes de la Universidad de Boyacá, Colombia; de los cuales el 43,1% (porcentaje mayor) realiza prácticas deportivas (29). También difieren comparándolos con el estudio realizado a los alumnos matriculados en Farmacia de la Universidad de Murcia en España, donde el 61,9% afirmó realizar actividad física (30).

Los datos con respecto a la prevención, diagnóstico y antecedentes de algunas de las ECNT arrojaron que; un 87,9% de los estudiantes recibieron la medición de la presión arterial por parte de un profesional de la salud y un 56,8% se midieron el azúcar en sangre. Lo cual nos permite concluir que se debe fomentar programas que incentiven y permitan conocer y controlar la posible presencia de diabetes. La muestra estudiada representa el 85% de los estudiantes matriculados en el año 2018.

## Conclusión

Entre los hábitos más saludables encontrados, destaca el referente al bajo consumo de tabaco, que está por debajo de la media a nivel país; así también, el hecho de que un gran porcentaje de los encuestados manifiesta que en sus hogares se respira aire libre de humo de tabaco. Otro dato alentador es que más del 90% consume en su dieta semanal frutas, verduras y hortalizas. Sin embargo, entre los principales problemas se encontró la escasa actividad física, relacionada directamente con la cantidad de tiempo en aula; y la ingesta de comidas rápidas y frituras, que abundan en su alimentación diaria.

## Conflicto de Interés

Los autores declaran no tener conflictos de interés

## Referencias Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe sobre la salud en el mundo 2002. España. OMS, 2002. [Consultado: 10-05-2018]. Disponible en: [http://www.who.int/whr/2002/en/whr02\\_es.pdf](http://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf)
- Cañete F. Datos relevantes de las Enfermedades No Transmisibles (ENT). Ministerio de salud pública y bienestar social, 2011. [Consultado: 10-05-18]. Disponible en: <http://portal.mspbs.gov.py/dvent/wp-content/uploads/2016/06/Analisis-de-la-Situacion-de-ENT-2015.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles. A vital investimet WHO reporter. 2017. [Consultado: 11-05-2018]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP/BS) - Dirección General Vigilancia de la Salud. Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles. Plan Nacional de Acción para la Prevención y el Control de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles 2014- 2024. MSP y BS, 2014. [Consultado: 14-05-18]. Disponible en: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/10108/Plan%20ECNT.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades crónicas. Temas de Salud. España: OMS, 2012. [Consultado: 14-05-18]. Disponible en: [http://www.who.int/topics/chronic\\_diseases/es/](http://www.who.int/topics/chronic_diseases/es/)
- Ferrer Ferrer L, Alfonso Sagué K, Bonet Gorbea M, Guerra Chang M, Rodríguez Méndez M et al. Intervenciones comunitarias contra enfermedades crónicas no transmisibles en el consejo popular "Dragones". Rev Cubana Salud Pública. 2006; 32(3). [Consultado 15-05-2018]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300009&lng=es).
- Gomez L. Las enfermedades cardiovasculares: un problema de salud pública y un reto global. Biomédica. 2011; 31(4): 469-73. [Consultado: 16-05-2018]. Disponible en: <https://www.revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/626/878>
- Colombo E, Ghignone S, Castaños C, Morello P, Cimera G, Busaniche J et al. Tabaquismo. Arch. argent. pediatr. 2005; 103(5): 464-75. [Consultado 23-05-18]. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0325-00752005000500014&lng=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0325-00752005000500014&lng=es)
- Rodríguez Elizângela S R, Cheik N C, Mayer Anamaria F. Nivel de actividad física e tabaquismo em universitários. Rev. Saúde Pública. 2008; 42(4): 672-8. [Consultado 24-05-2018]. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v42n4/6430.pdf>
- Mc Coll C P, Amador C M, Aros B J, Lastra C A, Pizarro S C. Prevalencia de factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de medicina de la Universidad de Valparaíso. Rev. chil. pediatr. 2002; 73(5): 478-82. [Consultado: 29-05-18]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062002000500005&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062002000500005&lng=es).
- Oviedo G, Morón de Salim A, Santos I, Sequera S, Souffront G, Suárez P. et al. Factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes de la carrera de Medicina: Universidad de Carabobo, Venezuela. Año 2006. Nutr. Hosp. 2008; 23(3): 288-93. [Consultado: 29-09-19] Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112008000300017](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112008000300017)
- Kim J. Experiences of Health Related Lifestyles in High Body Fat but Non-obese Female College Students in Korea. Osong Public Health Res Perspect 2014; 5(1): 68-73. [Consultado: 29-05-18] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4064648/>
- Grimaldo MP. Estilos de vida saludables en un grupo de estudiantes de una universidad particular de la ciudad de Lima. Rev Liberabit. 2005; 11: 75-82. Universidad de San Martín de Porres, Peru. Año 2005. [Consultado: 29-05-18]. Disponible en: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-48272005000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272005000100009)
- Irazusta A, Hoyos I, Díaz E, Irazusta J, Gil J. Alimentación de estudiantes universitarios. Rev Bibliod. 2007; 8: 7-18. [Consultado: 29-05-18]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/29823624\\_Alimentacion\\_de\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/29823624_Alimentacion_de_estudiantes_universitarios)
- Troncoso C, Amaya JP. Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. Rev Chil Nutr. 2009; 36(4): 1090-7. [Consultado: 29-05-18]. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182009000400005](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182009000400005)
- Aguilar AM, Mazzi E, Pantoja M. Conocimientos sobre nutrición en estudiantes de medicina. Rev Soc Bol Ped. 2006; 45(3): 157-62. [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/105656219/conocimientos-sobre-nutricion-en-estudiantes-de-medicina>
- Ledo MT, Luiz DA, González M, Izaola O, Conde R, Aller R. Características nutricionales y estilo de vida en universitarios. Nutr Hosp. 2011; 26(4): 814-8. [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112011000400022](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000400022)
- Celis R, Vargas C. Estilo de vida y conductas de riesgo. Sinécticas. 2005; 25: 108-13. [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99815899015>
- Pavón A, Moreno JA. Características de la práctica físico-deportiva en estudiantes universitarios. Conexões. 2006; 4(1): 125-51. [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: <http://www.um.es/univefd/conexoes2.pdf>
- Arrivillaga M, Salazar IC. Creencias relacionadas con el estilo de vida de jóvenes latinoamericanos. Psicología Conductual. 2005; 13(1): 19-36. [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/283/28334403.pdf>
- Lema LF, Salazar IC, Varela MT, Tamayo JA, Rubio A, Botero A. Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. Pensamiento Psicológico. 2009; 5(12): 71-88. [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: <http://www.uss.cl/biblioteca/wp-content/uploads/2016/02/Comportamiento-y-salud-de-los-j%C3%B3venes-universitarios-Satisfacci%C3%B3n-con-el-estilo-de-vida.-Pensamiento-psicol%C3%B3gico..pdf>
- Guerrero LR, León AR. Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo, antecedentes. Rev Educere. 2010; 14(49): 287-295. 160 Julián Andrés Tamayo Cardona, Karen Rodríguez, Kimberly Escobar, Ana María Mejía. [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3091/309143500011.pdf>
- Páez ML, Castaño JJ. Estilos de vida y salud en estudiantes de una facultad de psicología. Rev Psicología desde el Caribe. 2010; 25: 155-78. [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-417X2010000100008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2010000100008)
- Castro ME, Llanes J. Habilidades para la vida en estudiantes universitarios. Rev Liber Addictus. 2005. [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: [http://www.inepar.edu.mx/INEPAR/pdf/liberaddictus/104-Habilidades\\_para\\_la\\_vida\\_en\\_estudiantesunivers.pdf](http://www.inepar.edu.mx/INEPAR/pdf/liberaddictus/104-Habilidades_para_la_vida_en_estudiantesunivers.pdf)
- Angelucci L, Juárez J, Serrano A, Lezama J, Moreno A. Valores y factores sociodemográficos en estudiantes universitarios: un estudio comparativo. Acta Colombiana de Psicología. 2009; 12(1). [Consultado: 30-05-18]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=309718>

26. Diccionario Enciclopédico Ilustrado Oriente. Buenos Aires (Argentina): 1995. [Consultado: 31-05-2018]
27. Organización Mundial de la Salud (OMS). El tabaco: una amenaza para el desarrollo. [Consultado: 24-05-18]. Disponible en: [https://www.paho.org/par/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1827:el-tabaco-una-amenaza-para-el-desarrollo&Itemid=212](https://www.paho.org/par/index.php?option=com_content&view=article&id=1827:el-tabaco-una-amenaza-para-el-desarrollo&Itemid=212)
28. Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP/BS). El 24% de la población paraguaya consume alcohol excesivamente. Portal, 2017. [Consultado: 22-05-18]. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/10404/el-24-de-la-poblacion-paraguaya-consume-alcohol-excesivamente.html>
29. Suescún SH, Sandoval C, Hernández FH, Araque ID, Fagua LH, Orduz FB, et al. Estilos de vida en estudiantes de una universidad de Boyacá, Colombia. Rev. Fac. Med. 2017 Vol. 65 No. 2: 227-31 [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/58640>
30. Cecilia MJ, Atucha N, García-Estañ J. Estilos de salud y hábitos saludables en estudiantes del Grado en Farmacia. Centro de Estudios en Educación Médica, Instituto Murciano de Investigación Biomédica, Universidad de Murcia, Murcia, España, 2017. [Consultado: 24-05-18]. Disponible en: [file:///C:/Users/pc/Downloads/1-s2.0-S1575181317301468-main%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/pc/Downloads/1-s2.0-S1575181317301468-main%20(3).pdf)
31. Segura H, Aguilar A, Fajardo I, Piraval J, Sipaque J. Caracterización de los estilos de vida saludable en estudiantes de grado de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad San Carlos de Guatemala. Guatemala, 2014. [Consultado: 29-09-19]. Disponible en: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/704>