


Impacto del estrés sobre la alimentación en alumnos de enfermería de una Universidad del Ande Peruano


Impact of stress on nutrition in nursing students of a University of the Peruvian Andes

Charles Frank Saldaña-Chafloque 

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, Perú
charlessaldana@unat.edu.pe

Mercedes Acosta-Román 

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, Perú
mercedesacosta@unat.edu.pe

Raul Ñahui-Quispe 

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, Perú
71390383@unat.edu.pe

Haydee Magdalena Zevallos-Torre 

Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, Perú
73141903@unat.edu.pe

RESUMEN

Objetivo Vincular los niveles de estrés y la alimentación en alumnos de enfermería de una universidad del ande peruano. Metodología: El muestreo será aleatorio, los encuestados serán seleccionados al azar durante el examen y la educación regular, y la muestra estará compuesta por estudiantes del primer, tercero, quinto y séptimo ciclo de enfermería. Resultados: el promedio de Estrés, en clases regulares son leve (59%), moderado (14%) y normal (27%); y, en examen son leve (53%), moderado (18%), normal (28%) y severo (1%); y, respecto al promedio de la ingesta nutricional, en clases regulares son inadecuada (9%), mínimamente adecuada (49%) y regular (42%); y, en examen son inadecuada (11%), mínimamente adecuada (49%) y regular (40%). El 84% de alumnos son mujeres, ninguno fuma, el 95% no beben alcohol. Conclusiones: Existe una relación directa con los niveles de estrés y la ingesta nutricional en los alumnos de enfermería.

Palabras clave: Estrés, alimentación, salud mental, estudiantes.

ABSTRACT

Objective: Link stress levels and diet in nursing students from a university in the Peruvian Andes. Methodology: The sampling will be random, the respondents will be randomly selected during the exam and regular education, and the sample will be composed of students of the first, third, fifth and seventh cycle of nursing. Results: Stress, in regular classes are mild (59%), moderate (14%) and normal (27%); and, on examination they are mild (53%), moderate (18%), normal (28%) and severe (1%); Regarding nutritional intake, in regular classes they are inadequate (9%), minimally adequate (49%) and regular (42%); and, in examination they are inadequate (11%), minimally adequate (49%) and regular (40%). 84% of students are women, none smoke, 95% do not drink alcohol. Conclusions: There is a direct relationship with stress levels and nutritional intake in nursing students.

Keywords: Stress, diet, mental health, students.

INTRODUCCIÓN

La problemática en el mundo a causa de la salud mental es de vital interés (WHO, 2017); En una de las tantas investigaciones de la Organización Mundial de la Salud de estudiantes universitarios de ocho países encontró que el 35 por ciento de los estudiantes dieron positivo en al menos uno de las enfermedades de salud mental evaluados, causas de angustia y rendimiento académico reducido (Auerbach et al., 2019).

En Perú, (Pacheco, 2019) La relación entre los estudiantes de enfermería y sus docentes, compañeros, profesionales de la salud y familiares es clave para su desarrollo en el campo clínico y la presencia de muchos condicionantes que influyen en los estudiantes. Por otro lado, los estudiantes de nivel universitario, especialmente aquellos en prácticas como los estudiantes de enfermería, pueden verse afectados por un síntoma llamado estrés (Pades & Homar, 2006).

Por los efectos del estrés, se considera un problema de gran importancia en la salud pública; según la Organización Mundial de la Salud, es considerada una de las enfermedades del siglo (WHO, 2017) y la “Organización Panamericana de la Salud” (OPS, 2017). Se puede ver en todos los escenarios y entornos, incluida la educación. Por tanto, el proceso de aprendizaje no es ajeno a ello, habiendo sufrido varias reformas con efectos claros e inmediatos y efectos a largo plazo difíciles de predecir. En este contexto, el proceso de pre grado en los alumnos universitarios corresponde a una experiencia de aprendizaje que suele ir acompañada de presión académica por el insuficiente desarrollo de competencias (Severino-González et al., 2020; Soto et al., 2020).

Además, los alumnos universitarios eventualmente presentan enfermedades de salud mental que dificultan su desempeño, el sentirse bien y a nivel general. Las demandas de tareas, actividades académicas, aparentemente más enfatizadas que las que se encuentran cuando estudiaban en la escuela, pueden conllevar para ellos el estrés. También el cambio del ambiente escolar al universitario, esto debiéndose significativamente a la diferencia con el sistema anterior del universitario, teniendo en cuenta que en las escuelas los alumnos son menos independientes (Bocheliuk et al., 2020; Chunga-Trigozo et al., 2020; Harvey, 2020; Pellerone et al., 2020).

En particular, los estudiantes de ciencias de la salud informan que el lugar de trabajo es el trabajo más estresante, y varios estudios muestran que los universitarios de la carrera de enfermería pasan por niveles particularmente altos de estrés académico, algunos casos de ansiedad y con trastornos del sueño en comparación con estudiantes de otras universidades (Álvarez-Silva et al., 2018; Fernández et al., 2015). Del mismo modo, varios estudios han identificado las principales fuentes de padecer estrés entre los universitarios de enfermería; vinculándolos a dominios clínicos y académicos sin descuidar otros dominios obvios como la comunicación social e interpersonal (Ramírez et al., 2019)

En España y otros países, los problemas relacionados con la mala nutrición están aumentando entre niños, adolescentes y jóvenes (Arbués et al., 2019). Se da el caso de que los universitarios son vulnerables nutricionalmente y prefieren ser conscientes de que no comen a tiempo, se saltan comidas, lo hacen en menor cantidad entre horas, según hábitos alimentarios inadecuados que perjudican su salud futura. comida rápida y mayor consumo de bebidas alcohólicas (Iglesias et al., 2020). Estos problemas relacionados con la mala nutrición también están relacionados con el bajo consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y lácteos, y el alto consumo de alimentos procesados en las comidas rápidas populares, que tienen un alto contenido de calorías, grasas, azúcar y sal. . El tabaquismo, la obesidad y las enfermedades crónicas relacionadas con el estilo de vida son comunes (Rinat et al., 2012).

Las necesidades nutricionales que la mayoría de los universitarios priorizan durante la adolescencia deben incluir: a) alimentos energéticos, por ser abrumadores y necesarios en esta etapa de la vida. b) Proteínas, requisitos importantes para el crecimiento corporal y especialmente para el desarrollo de masa magra en esta etapa. c) Minerales y vitaminas con un consumo medio de 2000 Kcal para cubrir las necesidades de minerales y vitaminas. Especialmente calcio, hierro y zinc (Ayela, 2010).

De acuerdo a lo descrito líneas arriba, dado que no existen reportes de este tipo de investigación en la región andina del Perú, se plantea el objetivo de vincular los niveles de estrés y la alimentación en alumnos de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

METODOLOGÍA

Estudio descriptivo, cualitativo, se desarrolló en el campus universitario, localizada en la Sede de Rundo, Tayacaja, Huancavelica, localizada a 12°21'38,74" de L.S. y 74°50'16,67" de L.O.; y, a una altitud de 3252 m.s.n.m.

Población

Estuvo integrada por alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo.

Muestra

Se obtendrá según la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{d^2(N - 1) + Z^2pq}$$

Tabla 1

Estudiantes de la carrera profesional de enfermería semestre 2022-I

Ciclo	Alumnos	Muestra (n° encuestas)
I	49	44
III	47	42
V	45	40
VII	29	27
Total		153

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para ello se utiliza el test de estrés de Hamilton, que ya ha sido validado y se utiliza en infinidad de artículos de investigación, y consta de dos partes: en primer lugar, se registran los datos generales del entrevistado; el segundo contiene información sobre los síntomas y reacciones psicósomáticas de los trastornos del estado de ánimo.

Este test consta de 20 preguntas que abarcan diversos estados físicos y psíquicos de una persona tales como: dolor, malestar, energía, estado de ánimo, mediación del sueño, etc.

En cuanto a las respuestas, determinan la intensidad de aparición de estos síntomas; las respuestas a cada pregunta son: rara vez, a veces, a menudo y siempre. Cada respuesta tiene un valor fijo del 1; y al realizar la prueba se suman todos los valores de cada respuesta y

Donde:

n: Tamaño de la muestra

N: Población del estudio

p: Proporción de éxito de la característica de interés, igual a 50% (0.5).

q: 1 - P = complemento de P.

Z: Coeficiente de confiabilidad al 95% igual a 1.96.

d: Tolerancia de error permisible en la investigación = 5%.

Método de selección de la muestra

El método de muestreo utilizado es aleatorio; donde los sujetos son seleccionados al azar, donde la unidad muestral fue integrada por alumnos del primer, tercer, quinto y séptimo semestre de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo (Tabla 1).

se determina el nivel de estrés de la persona, pues la puntuación más alta es 80 (Rivera, 2009).

Técnicas de análisis de los datos

Los estudios sobre estrés y nutrición son realizados por estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo durante el período de exámenes y el período académico regular en el semestre 2022-II.

Posteriormente, la información obtenida se compila en una base de datos utilizando Microsoft Excel y se analiza, comparándola con investigaciones en el sector salud.

Aspectos éticos

La encuesta mantiene el anonimato de los encuestados; también se solicita el consentimiento informado para el uso de la información recibida.

RESULTADOS

Estudio descriptivo, cualitativo, se desarrolló en el campus universitario, localizada en la Sede de Rundo, Tayacaja, Huancavelica, localizada a 12°21'38,74" de L.S. y 74°50'16,67" de L.O.; y, a una altitud de 3252 m.s.n.m.

Figura 1

Estrés de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022

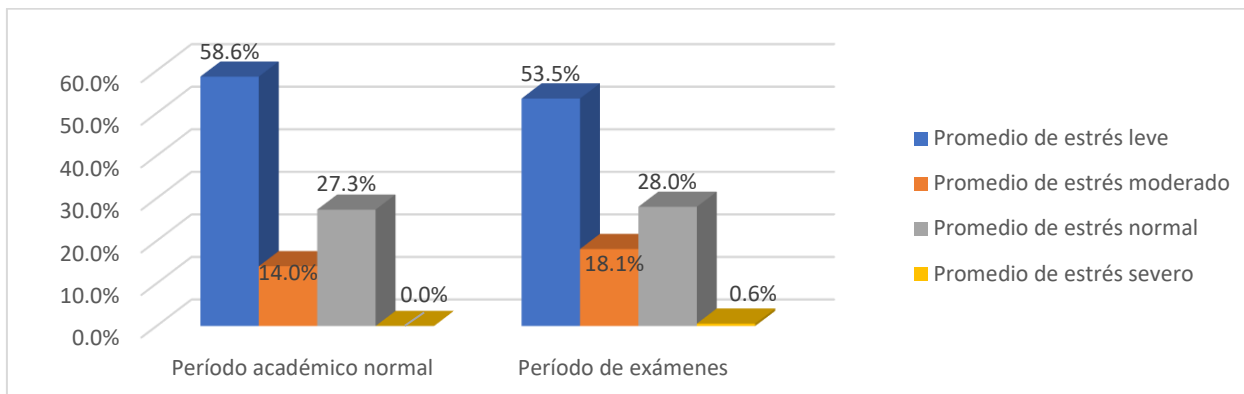


Figura 2

Alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022

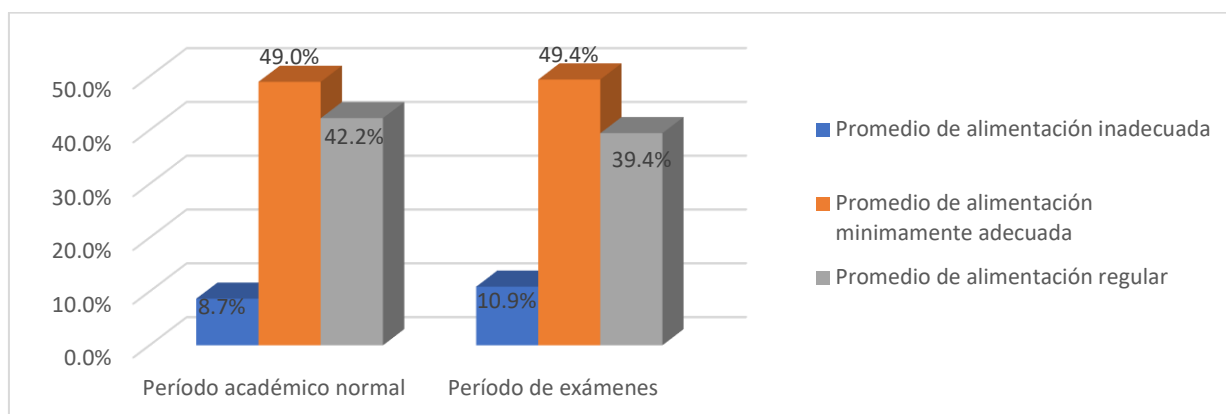
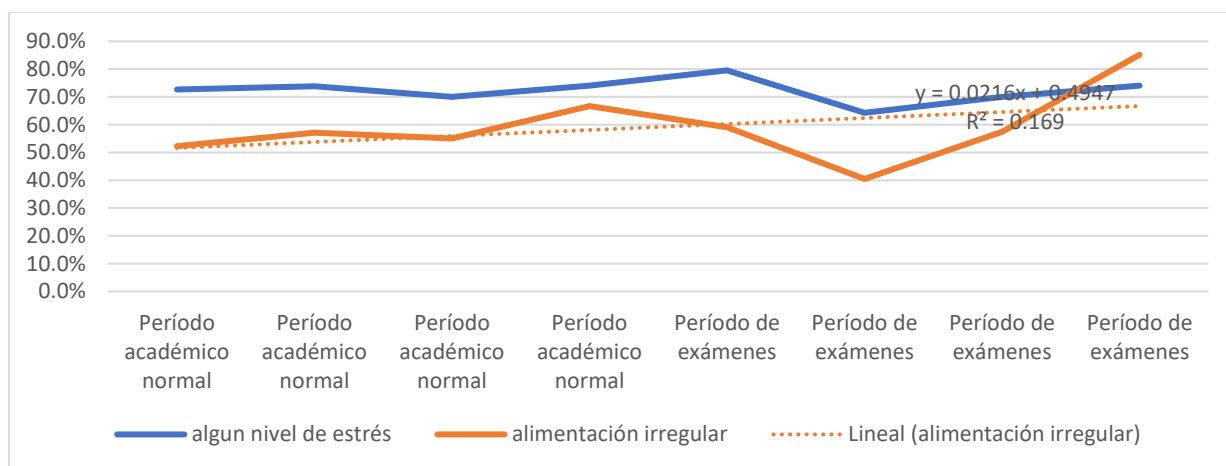


Figura 3

Relación entre el estrés y la alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes, UNAT. 2022



El promedio de Estrés, en clases regulares son leve (59%), moderado (14%) y normal (27%); y, en examen son leve (53%), moderado (18%), normal (28%) y severo (1%) (Fig. 1); y, respecto al promedio de la ingesta nutricional, en clases regulares son inadecuada (9%), mínimamente adecuada (49%) y regular (42%); y, en examen son inadecuada (11%), mínimamente adecuada (49%) y regular (40%) (Fig. 2). En la Fig. 3, se observa la relación directa R2: 0.169 entre el estrés y la alimentación de alumnos de enfermería en período académico regular y en exámenes.

DISCUSIÓN

Respecto al sexo de la población en estudio, es muy notorio que en mayoría son de sexo femenino con un 84% y la diferencia de sexo masculino con un 16%. Esto pudiendo ser que los estudiantes pertenecen a la carrera profesional de enfermería, en la cual mayormente se caracteriza por tener mayor cantidad de estudiantes del sexo femenino. Las edades promedio de los cuatro ciclos académicos son de 18, 22 y 21, lo cual corresponde a la edad para estudiantes universitarios, así como en una investigación en Chile sobre efectos del estrés agudo en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios, donde las edades son de 18 a 30 años (González, 2017).

Existe un 25% de estudiantes que trabajan, lo cual se volverá relevante al relacionarlo con la afección del estrés, así como nos menciona (Tijerina et al., 2018) al señalar que los estudiantes de universidades tienen factores a enfermedades de salud mental, sea por la rutina de los estudios académicos, en nuestra investigación sería aún más tomando en cuenta que a esta carga de estudios se aumenta la de trabajar.

En nuestra investigación se puede observar que un 5% consume bebidas alcohólicas, lo cual es mínimo en comparación del estudio de (Banda, 2019), que nos menciona que como conducta nociva de fumar en su estudio fueron un 80%, En caso de fumar en nuestra investigación nadie lo hace y en esa investigación con un 75%.

Respecto a las preguntas en nuestra investigación sobre si presenta trastornos alimentarios lo aceptan un 15% y si presenta alguna patología que ha hecho modificar su dieta lo aceptan un 9%, teniendo similitud en una investigación que nos refiere que los factores catalogados como impacto negativo en la

salud y en lo académico para los alumnos uno de ellos son los malos hábitos alimenticios (Durán, 2019).

Esta investigación arroja que los niveles de estrés en su mayoría en el periodo académico normal y en el de exámenes son 59% y 53% como leve, 11% y 18% como moderado y 1% severo, pero en período de exámenes.

Encontrándose porcentajes mayores en un estudio de México, en el cual 63.3% con estrés moderado y 31.6% alto (Moreno-Jaime et al., 2015). En otra investigación, está en Ecuador es más elevado el porcentaje del estrés, siendo este moderado entre 74 a 76% (Banda, 2019).

Finalmente, la investigación nos menciona respecto a la ingesta nutricional en el periodo académico normal y el de exámenes en su mayoría mínimamente adecuada en un 49% en ambos, regular en 42% y 40%, inadecuada en 9% y 11%. Hay similitud con la suma de mínimamente adecuado, regular e inadecuado, en una investigación en España, toma en cuenta su resultado como prevalencia de alimentación no saludable en un 82.3% (Arbués et al., 2019). También guarda similitud en caso de una investigación de México, donde alteraciones de consumo en la alimentación con frecuencias moderadas y altas son en 65% (Moreno-Jaime et al., 2015).

CONCLUSIONES

Se evidencia un ligero incremento de estrés en los alumnos de enfermería en el momento dar sus exámenes. En el aspecto alimenticio se incrementa la alimentación inadecuada en los alumnos en tiempos de exámenes. Se presenta una relación directa con los niveles de estrés y la ingesta de alimentos en los alumnos de enfermería.

Se sugiere realizar estudios similares en las demás escuelas profesionales de la Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, lo cual podría ayudar para realizar un plan de mejora en el tema del aspecto nutricional de nuestros estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- [1] Álvarez-Silva, L. A., Gallegos-luna, R. M., & Herrera-lópez, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, 1(28), 193–209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476154745010>
- [2] Arbués, E., Martínez, B., Granada, M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., & Sáez, 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.
- [3] Auerbach, R., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demeyttenaere, K., Ebert, D., Green, J., Murray, E., Nock, M., Pinder-Amaker, S., Nancy, A., Stein, D., Vilagut, G., Zaslavsky, A., & Kessler, R. (2019). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *J Abnorm Psychol*, 127(7), 623–638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- [4] Ayela, R. (2010). *Adolescentes: trastornos de la alimentación* (E. C. Universitario (ed.); 1st ed.).
- [5] Banda, V. (2019). Niveles de estrés y su relación con la ingesta alimentaria en estudiantes universitarios de la facultad de enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador de Quito, en el periodo 2018-2019. PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR.
- [6] Bocheliuk, V., Zavatska, N., Bokhonkova, Y., Toba, M., & Panov, N. (2020). Emotional Burnout: Prevalence Rate and Symptoms in Different Socio-Professional Groups. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 8(1), 33–40. https://www.academia.edu/69399697/Emotional_Burnout_Prevalence_Rate_and_Symptoms_in_Different_Socio_Professional_Groups
- [7] Chunga-Trigozo, L., Duarte-González, E., Magallanes-Cabrera, J., Torres-Chávez, K., Verde-Gutiérrez, R., Rodríguez-Díaz, D., & Morillo-Arqueros, A. (2020). Relación entre estrés laboral y Síndrome de Burnout en conductores de taxi de la ciudad de Trujillo . Perú , 2019. *Revista Médica Vallejana*, 9(1), 13–17. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/4441>
- [8] Durán, R. (2019). Facultad de ciencias de la salud carrera profesional de nutrición y dietética. Universidad Científica del Sur.
- [9] Fernández, L., Gonzales, A., & Trianes, M. (2015). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, optimismo-pesimismo y autoestima en estudiantes universitarios. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111–130. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5070708>
- [10] Gonzáles, M. (2017). Efectos del estrés agudo en la ingesta de alimentos en estudiantes universitarios emocionalmente sanos. *Ansiedad y Estrés*, 23, 38–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/anyes2021a21>
- [11] Harvey, F. (2020). Physician Burnout Quality of Life / Wellness Resource Pilot Program. *Journal of Medical Research and Health Sciences*, 3(02), 886–912. <https://jmrhs.info/index.php/jmrhs/article/view/160>
- [12] Iglesias, T., Mata, G., Pérez, A., Hernández, S., García, R., & Papisaki, C. (2020). Estudio nutricional en un grupo de estudiantes universitarios madrileños. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 1(January 2013), 23–30.
- [13] Moreno-Jaime, A. F., Gallegos-González, M. del C., Zúñiga-Rentería, Ó. S., Torres-Montoya, R., Serna-Martínez, L., Rodríguez-Moreno, G. S., & Martín del Campo-Cervantes, J. (2015). Estrés académico y patrón alimentario en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Arquitectura. *Lux Médica*, 10(29), 15–22. <https://doi.org/10.33064/29lm2015764>
- [14] OPS. (2017). Salud en las Américas. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>
- [15] Pacheco, G. (2019). Proceso de adaptación en prácticas clínicas en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa – 2018 [Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8129>
- [16] Pades, A., & Homar, C. (2006). El estrés de los estudiantes en las prácticas clínicas de enfermería. *Revista Rol de Enfermería*, 29(9), 28749. <https://medes.com/publication/28749>
- [17] Pellerone, M., Rapisarda, V., Trischitta, M., Vitale, E., & Ramaci, T. (2020). Burnout and Self-Perceived Instructional Competence : An Exploratory Study of a Group of Italian Female Elementary School Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 17(1356), 1–18. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32093156/>
- [18] Ramírez, R., Espindola, C., Ruíz, G., & Hugueth, A. (2019). Gestión del Talento Humano: Análisis desde el Enfoque Estratégico. *Información Tecnológica*, 30(6), 167–176. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07642019000600167



- [19] Rinat, G., Hernández, P., Martel, J., & Atalah, E. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Médica de Chile*, 140, 1571–1579. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>
- [20] Rivera, J. (2009). El baile y la relajación medios eficaces para disminuir el estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar [Universidad de Magallanes]. http://www.umag.cl/biblioteca/tesis/rivera_barrientos_2009.pdf
- [21] Severino-González, P., Romero-Argueta, J., Villalobos, J., & Garrido-Véliz, V. (2020). Social Responsibility of Higher Education Students. Motivations for its Development in Times of Covid-19 in Chile and El Salvador. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(7), 439–452. <http://repositorio.ucm.cl/handle/ucm/3395>
- [22] Soto, J., Ramírez, R., Veramendi, N., & Rojas, V. (2020). Stressors and Clinical Performance in Nursing Students , Huánuco – Peru. *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 25(11), 373–385. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/utopia/article/view/34527>
- [23] Tijerina, L., Gonzáles, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K., & Ramos, E. (2018). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 40–47.
- [24] WHO. (2017). Mental Health Atlas. World Health Organization. <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2017/wp-content/uploads/2017/09/Print-Version-Spanish.pdf>EN EL VALLE DE PAMPAS-TAYACAJA.

