

DOI: [10.52428/20756208.v20i49.1359](https://doi.org/10.52428/20756208.v20i49.1359)

Carta al Editor

Letter to editor

Importancia de los programas de educación en estilos de vida en estudiantes universitarios

Importance of lifestyle education programs for university students

 Cristhian Santiago Bazan¹¹Universidad Andina del Cusco, Perú. cristhiansantiagob@gmail.com.

Sr. Editor:

La pandemia por COVID-19 generó cambios en diferentes ámbitos de la vida de la población mundial y, particularmente, en los jóvenes universitarios. Tanto durante el confinamiento como en el periodo posterior, se evidenciaron modificaciones en los estilos de vida, asociadas al sobrepeso y la obesidad, así como al consumo de sustancias nocivas como cigarrillos y alcohol. Estos problemas deben ser atendidos como factores de riesgo para enfermedades no transmisibles, que, si no son tratados a tiempo por equipos multidisciplinarios del sector salud y educación, podrían afectar la calidad de vida y el aprendizaje del universitario ⁽¹⁾.

Además, los estudiantes universitarios suelen presentar comportamientos inadecuados en sus estilos de vida saludables, lo que incrementa las tasas de morbilidad y mortalidad en este grupo poblacional. A pesar de que muchas instituciones educativas y universidades cuentan con centros de salud y bienestar orientados a promover hábitos saludables, es necesario reforzar estos programas para mejorar la salud física y mental de los estudiantes, permitiéndoles un mejor desempeño académico y personal ⁽²⁾.

Un estudio realizado en Bogotá dispuso espacios programados dentro de la institución universitaria que brindaron herramientas teóricas y prácticas, talleres, frases motivacionales, videos y consejos difundidos en redes sociales, así como carteles físicos y virtuales dentro del campus. Los resultados mostraron efectos estadísticamente significativos y sugieren desarrollar programas orientados a mejorar los hábitos de vida, no solo enfocados en la actividad física, sino también en otros aspectos de manera integral y sostenida en el tiempo ⁽³⁾.

Los estudiantes universitarios pasan varias horas frente a pantallas, teléfonos móviles y redes sociales, lo que contribuye al sedentarismo. Es necesario incentivar una alimentación balanceada mediante programas de dieta y actividad física, estrategias educativas sobre ejercicio, talleres de promoción de la salud, seguimiento a través de aplicaciones móviles y campañas sobre consumo responsable de alcohol y tabaco ⁽⁴⁾.

Asimismo, resulta indispensable implementar políticas y prácticas sustentadas en la investigación, que orienten al sistema educativo hacia la salud integral del estudiante, proporcionando guías para influir en

políticas educativas en salud, ejecutadas con estrategias adaptadas al contexto social y cultural. Dentro de los modelos administrativos en educación, se distinguen diversos enfoques de intervenciones focalizadas en cambios conductuales, cuyo análisis detallado debe valorar su eficacia y sostenibilidad en distintos contextos socioeconómicos ⁽⁵⁾.

Si bien los estudiantes universitarios presentan variaciones en sus estilos de vida saludables a lo largo de su formación, es fundamental implementar programas educativos continuos durante las distintas etapas académicas. La formación por competencias permite prevenir enfermedades, promover el bienestar y mejorar la calidad de vida, fomentando hábitos positivos como la alimentación saludable, el manejo emocional, la regulación del sueño y la prevención del consumo de sustancias, con un impacto positivo tanto en su desarrollo personal como en la comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Miranda-Contreras E, Palma-Jacinto JA, Arroyo-Helguera O. El confinamiento por COVID-19 modifica los estilos de vida saludables en adultos: una revisión sistemática. *Horizonte Sanitario* [Internet]. 2023 [citado 16 de junio de 2025];22(3):689–701. Disponible en: <https://doi.org/10.19136/hs.a22n3.5445>
2. Pérez MCHES A. Promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes universitarios. *Revista de la Facultad de Medicina Humana* [Internet]. 2022 abr [citado 7 de junio de 2025];22(2):434–5. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312022000200434.doi:10.25176/rfmh.v22i2.4784
3. García-Laguna DG, García-Saavedra ID, Zuluaga-Gómez AF, Ramos-Caballero DM. Efecto de un programa de promoción de hábitos de vida saludables sobre los niveles de actividad física y el comportamiento frente a la actividad física en jóvenes universitarios de Bogotá. *Retos* [Internet]. 2024 nov [citado 12 de junio de 2025]; 60:1130–9. Disponible en: <https://doi.org/10.47197/retos.v60.105285>
4. Zambrano-Bermeo RN, Parra-González LM, Orozco-Mejía D, Vivas-López LF. Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* [Internet]. 2020 [citado 12 de junio de 2025];39(4):502–12. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965385019>
5. Gallegos LIF, Chávez JFA, De León ACP, Hernández GSIR, Mata KJM. Modelos administrativos en la promoción de los estilos de vida saludables: un abordaje multidisciplinario en entornos educativos. *Latam: Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* [Internet]. 2024 [citado 15 de junio de 2025];5(2):100.

Fuentes de financiamiento: La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés y se responsabilizan de contenido vertido.

Autor para correspondencia: Cristhian Santiago Bazan

Email: cristhiansantiagob@gmail.com

Telf. y celular: +511 997602814

Los autores conservan los derechos de autor de este artículo y otorgan a la Revista de Investigación e Información en Salud (RIIS) el derecho de primera publicación.

Esta obra está bajo una licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se otorgue el crédito correspondiente a los autores y a la fuente original. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>