

Hábitos saludables, glucosa capilar y presión arterial en universitarios

Healthy habits, capillary glucose and blood pressure in university students

Astrid Itzel Miranda Flores¹ , Mariana Acenet Ruiz Chona¹ , Gabriela García Morales^{1*} , Rosa Laura Sánchez Pérez¹ , Fernando Villanueva Flores¹ 

¹Universidad Hipócrates, Facultad de Ciencias de la Salud. Acapulco de Juárez, Guerrero, México

Cómo citar/How cite:

Miranda Flores AI, Ruiz Chona MA, García Morales G, Sánchez Pérez RL, Villanueva Flores F. Hábitos saludables, glucosa capilar y presión arterial en universitarios. Rev. cient. cienc. salud. 2026; 8: e81028. [10.53732/rccsalud/2026.81028](https://doi.org/10.53732/rccsalud/2026.81028)

Proceso editorial

Fecha de recepción:

05/06/2026

Fecha de revisión:

18/06/2026

Revisión por pares:

Doble ciego.

Fecha de aceptación:

27/08/2026

Fecha de publicación:

16/09/2026

Autor correspondiente:

Gabriela García Morales
investigacion@uhipocrates.edu.mx

Editor responsable:

Margarita Samudio 
Universidad del Pacífico.
Dirección de Investigación.
Asunción, Paraguay
e-mail:
margarita.samudio@upacifico.edu.py



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una [Licencia Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

RESUMEN

Introducción. El estilo de vida de los universitarios se ve afectado por exigencias académicas, horarios y carga de trabajo, favoreciendo hábitos poco saludables como sedentarismo y alimentación inadecuada. **Objetivo.** Correlacionar el estilo de vida saludable con las cifras de glucosa capilar y presión arterial en adultos jóvenes universitarios. **Material y método.** Estudio transversal analítico en 201 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada del Estado de Guerrero, México, entre noviembre de 2025 y enero de 2026. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Se aplicó el cuestionario de Estilo de Vida Saludable, validado por Santiago-Bazán en 2019. El análisis estadístico se efectuó mediante estadística descriptiva y correlación de Spearman. **Resultados.** El 80,6% de los estudiantes reportó dedicar tiempo únicamente a actividades académicas, sin realizar recreación. El 57,2% presentó un nivel medio de estilo de vida saludable y 42,8% un nivel alto. El 62,7% y 66,7% de los participantes presentó cifras normales de presión arterial sistólica y diastólica respectivamente, el 11,4% presentó glucosa capilar alterada. No se observó correlación entre el puntaje de estilo de vida y las cifras de presión arterial y glucosa capilar. **Conclusión.** El puntaje global de estilo de vida no se correlacionó significativamente con la presión arterial ni con la glucosa capilar. Cerca de la mitad presentó al menos una cifra de presión arterial fuera del intervalo normal y uno de cada diez mostró glucosa capilar alterada; estos hallazgos justifican el tamizaje periódico y la confirmación clínica de los resultados anormales.

Palabras clave: estilo de vida; presión arterial; glucemia; estudiantes universitarios

ABSTRACT

Introduction. University students' lifestyles are affected by academic demands, schedules, and workload, which encourage unhealthy habits such as sedentary behavior and poor diet. **Objective.** To correlate healthy lifestyle with capillary glucose levels and blood pressure in young adult university students. **Materials and methods.** An analytical cross-sectional study was conducted with 201 students from the Faculty of Health Sciences at a private university in the State of Guerrero, Mexico, between November 2025 and January 2026. Sampling was non-probability and convenience-based. The Healthy Lifestyle questionnaire, validated by Santiago-Bazán in 2019, was administered. Statistical analysis was performed using descriptive statistics and Spearman's correlation. **Results.** 80.6% of students reported spending time only on academic activities, with no recreation. 57.2% had a moderate level of healthy lifestyle, and 42.8% had a high level. 62.7% and 66.7% of participants had normal systolic and diastolic blood pressure readings, respectively, and 11.4% had abnormal capillary glucose levels. No correlation was observed between lifestyle score and blood pressure or capillary glucose levels. **Conclusion.** The overall lifestyle score was not significantly correlated with blood pressure or capillary glucose. Nearly half of the participants had at least one blood pressure reading outside the normal range, and one in ten had abnormal capillary glucose; these findings support periodic screening and clinical confirmation of abnormal results.

Key words: lifestyle; blood pressure; blood glucose; college students

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida de cada persona, está basado en factores socioculturales y características personales; son prácticas, hábitos o conductas que eliminan o disminuyen factores de riesgo para la salud⁽¹⁾. Los jóvenes universitarios desarrollan nuevos hábitos, generalmente condicionados por la estructura social y el sistema educativo⁽²⁾.

Hoy en día, es común observar estilos de vida donde predomina el sedentarismo, el mal uso del tiempo, falta de organización, malos hábitos alimenticios, consumo de alcohol y otras sustancias nocivas, afectando sobre todo a estudiantes universitarios⁽³⁾. En estudiantes de una universidad del Sur de Misisipi, se reportó un 19% con dieta regular equilibrada; mientras que, el 54% reportó estar activo menos de dos veces por semana⁽⁴⁾. En tanto, en España el 6,68% considera mantenerse sano⁽⁵⁾. En México el sedentarismo en estudiantes de nivel preparatoria o más ha tenido un aumento importante, en 2012 el 28,8% de los adolescentes no realizaba actividad física, para 2022 el 32,8% era sedentario⁽⁶⁾. En Yucatán, México, un 71,61% de estudiantes mostraron un estilo de vida regular⁽⁷⁾.

La importancia del estilo de vida saludable radica en la prevención de enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial. Un estudio realizado en Etiopía con universitarios, encontró un 17,9% de participantes con cifras de presión arterial alta y se identificaron varios factores asociados, incluyendo antecedentes familiares, ejercicio físico regular, consumo de alcohol, tabaquismo y obesidad central⁽⁸⁾. Otro estudio realizado en Paraguay obtuvo una ocurrencia de hipertensión arterial del 25,5%⁽⁹⁾. En cambio, un estudio realizado en México menciona un 55% de participantes con cifras de presión arterial altas⁽¹⁰⁾.

Otro de los problemas principales de salud asociado a estilos de vida inadecuado es la aparición de diabetes, en muchas ocasiones las alteraciones en las cifras de glucosa capilar no son diagnosticadas y se pueden acompañar por hipertensión arterial⁽¹¹⁾. Un estudio realizado en México, expuso un 7,4% de universitarios con valores altos de glucosa capilar asociada a un índice de masa corporal por arriba de lo normal⁽¹²⁾. Tanto la hipertensión arterial como la diabetes son enfermedades crónicas no transmisibles, siendo la causa principal de muerte a nivel mundial con al menos 41 millones de muertes⁽¹³⁾.

La actividad física es de las principales estrategias, se recomienda el ejercicio aeróbico y el fortalecimiento muscular para la prevención de enfermedades cardiovasculares⁽¹⁴⁾. De igual forma, ante esta problemática se deben buscar algunas estrategias para manejar el estrés, comenzando por identificar la situación que lo genera, evitar procrastinar, buscar un grupo de apoyo, establecer prioridades, cambiar la alimentación, establecer ejercicios de relajación mental, la meditación y ejercicios de respiración⁽¹⁵⁾.

Por lo tanto, el objetivo en esta investigación fue correlacionar el estilo de vida saludable con cifras de glucosa capilar y presión arterial en adultos jóvenes universitarios de ciencias de la salud en una institución privada del Estado de Guerrero, donde el nivel de estrés por el estatus socioeconómico o la exigencia de las licenciaturas particulares puede generar un perfil epidemiológico distinto al de las universidades públicas.

MATERIALES Y MÉTODO

La investigación fue del tipo transversal analítico, con recolección de datos de noviembre de 2025 a enero del 2026, el muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, donde se integraron estudiantes de las diferentes licenciaturas de las Ciencias de la Salud, turno matutino y vespertino. Los criterios de inclusión fueron ser hombre o mujer, estudiante de alguna de las licenciaturas de ciencias de la salud ofertadas en la Universidad Hipócrates y acudir clases al momento de la investigación; los criterios de exclusión fueron estudiantes universitarios que tenían tratamiento para diabetes e hipertensión arterial; y se eliminaron los cuestionarios con menos del 50% de las respuestas y aquellos donde se identificó que la respuesta otorgada fue la misma

para todas las preguntas, debido a que no reflejan las verdaderas opiniones del encuestado.

Se aplicó el Cuestionario de Estilo de Vida Saludable con 34 ítems que abarca 4 dimensiones: salud física y mental, social, ético-moral y académico/familiar. La escala de medición es de tipo Likert, cada ítem presentó 5 alternativas de respuesta: nunca, muy pocas veces, algunas veces, casi siempre y siempre. Fue validado con un estudio descriptivo de corte transversal en 449 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Arzobispo Loayza, por Cristhian Santiago Bazán, el 28 de junio de 2019 en la ciudad Lima, Perú. Se obtuvo un rango de puntuación de la siguiente manera: nivel bajo (34-79), nivel medio (80-124), nivel alto (125-170). Para las preguntas inversas (1, 3, 4, 16, 21, 22, 27, 32, 33, 34) se consideró como adecuado las respuestas nunca y muy pocas veces, para las preguntas directas (2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 30, 31) se tomó como adecuado las respuestas casi siempre y siempre⁽¹⁶⁾. Además, se interrogó al estudiante sobre su edad, sexo y licenciatura.

Se midió las cifras de glucosa capilar con un glucómetro digital y tiras reactivas, en ayuno o posterior a la ingesta de alimentos. Se consideró sospecha de diabetes con cifras en ayuno ≥ 100 mg/dL y posprandial ≥ 140 mg/dL⁽¹⁷⁾. En el caso de la presión arterial, se obtuvo utilizando un baumanómetro digital Omron, siguiendo los lineamientos para su correcta toma según la OPS. Según los criterios AHA se consideró elevada con sistólica 120-129 mmHg y/o diastólica < 80 mmHg, hipertensión nivel 1 con sistólica 130-139 mmHg y/o diastólica 80-89 mmHg, hipertensión nivel 2 con sistólica ≥ 140 mmHg y/o diastólica ≥ 90 mmHg y crisis hipertensiva con sistólica ≥ 180 mmHg y/o diastólica ≥ 120 mmHg⁽¹⁸⁾.

Se realizó estadística descriptiva de la totalidad de las 10 variables que conforman la investigación, obteniendo frecuencia y proporciones para las variables cualitativas y obteniendo medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas como edad, puntaje en el cuestionario de estilo de vida, presión arterial sistólica, presión arterial diastólica y glucosa capilar. Para el análisis estadístico se capturaron los datos recabados en el programa SPSS versión 25.

La investigación se llevó a cabo con previa aceptación y autorización de un comité de ética en investigación, con número de registro institucional R-2025-0006-CIS-CBI emitido por la universidad donde se llevó a cabo la investigación con fecha 3 de noviembre del 2025, localizada en el estado de Guerrero, México. Se consideró con riesgo mínimo debido a que se realizaron procedimientos como: la medición de la presión arterial y toma de glucosa capilar, aparte de la encuesta a aplicar. No se realizaron modificaciones ni intervenciones intencionadas en sus variables fisiológicas, psicológicas y sociales. No se capturaron datos confidenciales del usuario, como nombre o número de seguridad social, con la finalidad de resguardar su identidad. El respeto y la protección de la privacidad de los participantes de la investigación estuvieron plasmados en el consentimiento informado, que ofreció la posibilidad de retirarse del estudio por voluntad propia.

RESULTADOS

Ingresaron a este estudio 201 estudiantes de Ciencias de la Salud entre 17 y 39 años (mediana = 20 años), 65,1% (n=131) fueron mujeres, 63,2% (n=127) de las licenciaturas de medicina, 14,9% (n=30) odontología, 9,0% (n=18) QBP, 7,0% (n=14) nutrición y 6,0% (n=12) psicología. En cuanto al estilo de vida, el 80,6% (n=162) de los alumnos solo realizaban actividades académicas; no realizaban ejercicios de relajación mental cuando se encontraban mal de ánimo el 73,6% (n=148); y no realizaban ejercicios de relajación mental ante situaciones de estrés el 76,1% (n=153). Resto de los ítems ver tabla 1.

Tabla 1. Respuestas dadas por los estudiantes del área de Ciencias de la Salud sobre el estilo de vida

Pregunta	Nunca (%)	Muy Pocas Veces (%)	Algunas Veces (%)	Casi Siempre (%)	Siempre (%)	Adecuado (%)	Inadecuado (%)
Consumo comida chatarra*	2 (1,0)	57 (28,4)	102 (50,7)	32 (15,9)	8 (4,0)	59 (29,4)	142 (70,6)
Consumo porciones de fruta y verdura diariamente	2 (1,0)	32 (15,9)	66 (32,8)	69 (34,3)	32 (15,9)	101 (50,2)	100 (49,8)
Consumo alcohol*	61 (30,3)	83 (41,3)	47 (23,4)	7 (3,5)	3 (1,5)	144 (71,6)	57 (28,4)
Consumo cigarrillos*	148 (73,6)	26 (12,9)	18 (9,0)	4 (2,0)	5 (2,5)	174 (86,6)	27 (13,4)
Realizo actividad física como caminata 20 min diariamente	9 (4,5)	51 (25,4)	50 (24,9)	43 (21,4)	48 (23,9)	91 (45,3)	110 (54,7)
Realizo actividad deportiva para cuidar mi salud	17 (8,5)	52 (25,9)	55 (27,4)	38 (18,9)	39 (19,4)	77 (38,3)	124 (61,7)
Disfruto mi tiempo libre	3 (1,5)	10 (5,0)	51 (25,4)	50 (24,9)	87 (43,3)	137 (68,2)	64 (31,8)
Después de realizar una actividad física, descanso para continuar otra	17 (8,5)	40 (19,9)	77 (38,3)	37 (18,4)	30 (14,9)	67 (33,3)	134 (66,7)
Realizo actividades académicas de manera ordenada con mis compañeros de clase	7 (3,5)	28 (13,9)	49 (24,4)	62 (30,8)	55 (27,4)	117 (58,2)	84 (41,8)
Mantengo relación adecuada con mis compañeros de clase	4 (2,0)	12 (6,0)	30 (14,9)	67 (33,3)	88 (43,8)	155 (77,1)	46 (22,9)
Cuando mi equipo de trabajo me critica, escucho atentamente	6 (3,0)	19 (9,5)	41 (20,4)	71 (35,3)	64 (31,8)	135 (67,2)	66 (32,8)
Participo con mis compañeros de clase en las actividades sociales y/o culturales	7 (3,5)	20 (10,0)	51 (25,4)	56 (27,9)	67 (33,3)	123 (61,2)	78 (38,8)
Participo con mis compañeros de clase en actividades deportivas	43 (21,4)	41 (20,4)	42 (20,9)	39 (19,4)	36 (17,9)	75 (37,7)	126 (62,7)
Participo con mis compañeros de clase en actividades lúdicas y recreativas	15 (7,5)	35 (17,4)	57 (28,4)	45 (22,4)	49 (24,4)	94 (46,8)	107 (53,2)
Cuando realizo una actividad académica la decisión es de todo el grupo	12 (6,0)	19 (9,5)	53 (26,4)	58 (28,9)	59 (29,4)	117 (58,2)	84 (41,8)
Solo realizo mis actividades académicas*	9 (4,5)	30 (14,9)	46 (22,9)	64 (31,8)	52 (25,9)	39 (19,4)	162 (80,6)
Cuando me encuentro mal de ánimo, realizo ejercicios de relajación mental	34 (16,9)	60 (29,9)	54 (26,9)	28 (13,9)	25 (12,4)	53 (26,4)	148 (73,6)
Cuando me siento estresado(a), realizo ejercicios de relajación mental	36 (17,9)	59 (29,4)	58 (28,9)	27 (13,4)	21 (10,4)	48 (23,9)	153 (76,1)
Si tomo la decisión de hacer ejercicio físico, lo hago	5 (2,5)	23 (11,4)	41 (20,4)	56 (27,9)	76 (37,8)	132 (65,7)	69 (34,3)
Cuando tengo tiempo libre opto por hacer actividad física (correr, deporte de 30 min)	21 (10,4)	51 (25,4)	60 (29,9)	30 (14,9)	39 (19,4)	69 (34,3)	132 (65,7)
Siento que estoy con unos kilos más*	44 (21,9)	31 (15,4)	43 (21,4)	41 (20,4)	42 (20,9)	75 (37,3)	126 (62,7)
Me siento menos que los demás, porque no hago actividad física*	94 (46,8)	40 (19,9)	38 (18,9)	22 (10,9)	7 (3,5)	134 (66,7)	67 (33,3)
Cuando participo de una actividad deportiva y/o física, respeto las normas establecidas	4 (2,0)	7 (3,5)	19 (9,5)	44 (21,9)	127 (63,2)	171 (85,1)	30 (14,9)
Respeto las normas establecidas del centro de estudio	1 (0,5)	2 (1,0)	25 (12,4)	42 (20,9)	131 (65,2)	173 (86,1)	28 (13,9)
Me solidarizo con sus compañeros de clase cuando tienen algún problema	5 (2,5)	6 (3,0)	29 (14,4)	61 (30,3)	100 (49,8)	161 (80,1)	40 (19,9)
Me solidarizo con los	2 (1,0)	8 (4,0)	19 (9,5)	59 (29,4)	112 (55,7)	171 (85,1)	29 (14,4)

demás							
Siento que me canso al hacer deporte y/o actividad física*	21 (10,4)	54 (26,9)	75 (37,7)	32 (15,9)	19 (9,5)	75 (37,3)	126 (62,7)
Realizo algún deporte durante la semana	39 (19,4)	40 (19,9)	33 (16,4)	42 (20,9)	47 (23,4)	89 (44,3)	112 (55,7)
Respeto la preferencia alimentaria de mis compañeros(as)	3 (1,5)	9 (4,5)	20 (10,0)	37 (18,4)	132 (65,7)	169 (84,1)	32 (15,9)
Soy tolerante a situaciones que me incomodan en clase	8 (4,0)	16 (8,0)	37 (18,4)	64 (31,8)	76 (37,8)	140 (69,7)	61 (30,3)
Converso con mi familia sobre mis actividades académicas	17 (8,5)	19 (9,5)	34 (16,9)	45 (22,4)	86 (42,8)	131 (65,2)	70 (34,8)
Tengo desgano al momento de realizar mis tareas académicas*	12 (6,0)	51 (25,4)	68 (33,8)	45 (22,4)	25 (12,4)	63 (31,3)	138 (68,7)
Como haciendo mis tareas académicas*	36 (17,9)	51 (25,4)	55 (27,4)	35 (17,4)	24 (11,9)	87 (43,3)	114 (56,7)
Me siento una persona no comprendida por mi familiar*	108 (53,7)	38 (18,9)	26 (12,9)	18 (9,0)	11 (5,5)	146 (72,6)	55 (27,4)

*Pregunta inversa

Los puntos obtenidos en la encuesta de estilo de vida oscilaron entre 89 y 155 que se clasificaron en el 57,2% (115/201) con un nivel medio y en el 42,8% (86/201) un nivel alto; ningún participante tuvo un nivel bajo. Referente a las variables metabólicas se identificó una presión arterial sistólica entre 76 a 162 mmHg, con una mediana de 114 mmHg y la presión arterial diastólica entre 57 y 105 mmHg, con una mediana de 76 mmHg. En caso de la presión sistólica, el 62,7% (n=126) presentó cifras normales, y en la presión arterial diastólica, el 66,7% (n=134) presentaron cifras normales. La glucosa capilar en ayuno presentó una media de 95,9 mg/dl con un rango de 58 a 132 mg/dl y la glucosa capilar casual una media de 106 mg/dl con un rango de 72 a 187 mg/dl; el 11,4% (n=23) de los estudiantes presentaron glucosa capilar anormal. Tabla 2

Tabla 2. Descripción de las variables metabólicas de los estudiantes

Variables	n	(%)
Presión arterial sistólica		
Media $\pm$ DE (rango)	115 $\pm$ 14,6	76-162
Normal	126	62,7
Elevada	39	19,4
Grado 1	27	13,4
Grado 2	9	4,5
Presión arterial diastólica		
Media $\pm$ DE (rango)	75,9 $\pm$ 8,4	57-105
Normal	134	66,7
Grado 1	56	27,9
Grado 2	11	5,5
Presión arterial (Sistólica y/o diastólica)		
Normal	103	51,2
Elevada	98	48,8
Glucosa Capilar en ayuno		
Media $\pm$ DE (rango)	95,9 $\pm$ 12,8	58-132
Normal	178	88,6
Sospecha	23	11,4

No se encontró correlación entre el puntaje obtenido en la encuesta del estilo de vida y las cifras de presión arterial sistólica, diastólica y glucemia capilar. Tabla 3

Tabla 3. Correlación entre estilo de vida con cifras de presión arterial sistólica, diastólica y glucemia capilar

			Presión arterial sistólica	Presión arterial diastólica	Glicemia capilar en ayuno	Glicemia capilar casual
Puntaje de encuesta de estilo de vida	Coefficiente de correlación		-0,017	-0,016	0,180	-0,144
	Valor p		0,816	0,823	0,143	0,097
	n		201	201	68	133

DISCUSIÓN

En la presente investigación, se encontró que 6 de cada 10 participantes refirió un estilo medio, mientras que 4 de cada 10 participantes obtuvo un estilo de vida alto, ninguno de los encuestados presentó un nivel de estilo de vida bajo. Respecto a la presión arterial, se mostró que 1 de cada 2 participantes presentó cifras elevadas; en tanto, 1 de cada 10 participantes mostró cifras alteradas de glucosa capilar. No se encontró correlación entre el estilo de vida y las cifras de presión arterial sistólica, diastólica o ambas, y la glucemia capilar.

Es importante que los estudiantes conozcan los elementos que componen el estilo de vida y algunas estrategias para lograr un nivel adecuado. Según Griban PG y cols., en un estudio sobre estilo de vida realizado en estudiantes universitarios de Ucrania, se mostró que el 19,3% de hombres y el 18,3% de mujeres no tienen conocimiento acerca de lo que conlleva un buen estilo de vida; además de que, un 17,9 y 21,7% respectivamente no tiene la motivación para llevar un estilo de vida saludable y tampoco conocen como crearlo⁽¹⁹⁾. Con relación al nivel del estilo de vida, la información consultada es divergente; Ortigoza A., quien estudió el estilo de vida en estudiantes de una universidad de enfermería en Argentina, describió un 67,49% de estilo regular, 3,94% con saludable y un 28,57% con poco saludable⁽²⁰⁾. Otro estudio realizado por Ledesma L. y cols., encontró un 17,8% de estilo de vida malo, 66,40% un estilo regular y finalmente el 15,80% un estilo bueno⁽²¹⁾. Las diferencias en la ocurrencia de los grados de estilo de vida pueden deberse a diversos factores, desde personales, familiares, sociales y de las propias instituciones educativas.

En el presente estudio, con respecto a la presión arterial se obtuvo un 48,8% de estudiantes con cifras elevadas, abarcando prehipertensión e hipertensión arterial. Estos resultados difieren de lo obtenido por Sharda K. y cols., quien obtuvo 56,23% de estudiantes con cifras de hipertensión y el estudio de Saleemullah A. y cols., donde se encontró un 36,6% de cifras elevadas^(22,23); ambas investigaciones se realizaron con participación de estudiantes de medicina. La investigación realizada por Galeano Ortiz I. y cols., observó una ocurrencia global de 25,5% de cifras elevadas de presión en estudiantes de licenciaturas de ciencias de la salud⁽⁹⁾. Gebremeskel G.G. y cols., reportaron un 17,9% de cifras elevadas de presión arterial en universitarios de diferentes licenciaturas⁽⁸⁾. Al comparar las investigaciones previas, se encontró que existe una alta ocurrencia de prehipertensión e hipertensión arterial en los estudiantes universitarios, lo que hace necesario la aplicación de estrategias que fomenten un estilo de vida saludable desde esas etapas con la finalidad de evitar la morbimortalidad ocasionada por la hipertensión arterial. Según la ENSANUT 2022 la prevalencia de hipertensión arterial en el grupo de 20 a 29 años es de 25,5%; En tanto, en la edad de 30 a 39 años fue de 34,9% teniendo en cuenta el parámetro de cifras tensionales mayor o igual a 130/80, siendo esto menor a lo reportado en las investigaciones donde participaron únicamente universitarios, lo cual podría interpretarse que el estudiante de nivel superior tiene ciertas condiciones que favorecen el aumento de las cifras arteriales en comparación con la población abierta⁽²⁴⁾.

Hablando de glucosa capilar, en el presente estudio se encontró un 11,4% de estudiantes con cifras alteradas, lo que es mayor a lo reportado por Zambrano Castro

J.J. y cols. donde encontró glucosa capilar alterada en 3,0% de estudiantes universitarios⁽²⁵⁾. Sin embargo, en otra investigación realizada por Paola A. y cols. donde se tomaron las cifras de glucemia capilar para clasificar como prediabetes, se encontró una ocurrencia de 20,6% en estudiantes italianos y 50,0% en estudiantes españoles⁽²⁶⁾. Siendo mayor la ocurrencia de alteraciones en la glucemia en países con un mayor desarrollo.

Se ha demostrado que el estilo de vida se relaciona a la alteración de variables metabólicas, lo cual puede llevar a problemas como sobrepeso u obesidad, alteración en las cifras de glucosa capilar y presión arterial, entre otras enfermedades. La gran parte de las investigaciones sobre la repercusión del estilo de vida sobre las variables metabólicas se ha realizado en personas adultas; sin embargo, existe evidencia de que el sedentarismo, dietas inadecuadas y no gestionar de forma correcta las emociones afecta la salud de los adultos jóvenes universitarios. El estudio de Sapkota M. y cols., identificó que el realizar ejercicio físico de forma irregular es un factor de riesgo para desarrollar diabetes en adultos jóvenes de 18 a 25 años⁽²⁷⁾.

En la presente investigación no se encontró una correlación significativa entre el estilo de vida y los parámetros de presión arterial sistólica, diastólica y glucosa capilar en ayuno o casual, esto puede deberse a que los participantes de esta investigación tenían una mediana de edad de 20 años, lo que permite al individuo tener una alta reserva homeostática, logrando contener el estado metabólico en parámetros normales; donde el páncreas aún conserva una producción adecuada de insulina y el sistema endotelial regula mejor las presiones; no obstante, si este estilo de vida permanece durante más años se observaran las alteraciones metabólicas manifestadas en diabetes e hipertensión arterial⁽¹¹⁾.

Para fomentar estilos de vida saludable, se han implementado distintas estrategias con el fin de incentivar a los estudiantes a realizarlo; entre ellos, un estudio realizado en una universidad estatal de Ecuador menciona aspectos esenciales como la actividad física, la nutrición, manejo del estrés, entre otros; se implementaron acciones como saltar la cuerda, estiramientos estáticos y dinámicos, además de recursos lúdicos que promueven hábitos saludables⁽²⁸⁾.

Dentro de las fortalezas de esta investigación encontramos pocos estudios realizados en jóvenes universitarios de escuelas privadas; la mayoría de las investigaciones están centradas en adultos con enfermedades crónicas como diabetes o hipertensión arterial. También podemos tomar en cuenta que las variables metabólicas de presión arterial y glucosa capilar se tomaron al momento y en un solo tiempo, a diferencia de otros estudios retrospectivos o prospectivos en los que se obtuvieron los resultados mediante la revisión de expedientes o las pruebas realizadas en diferentes momentos a la aplicación del cuestionario.

Se deben reconocer las limitantes de este estudio, como el hecho de que se realizó exclusivamente en población universitaria, lo cual nos lleva a un límite de muestra reducido y no poder generalizar los resultados. De la misma forma, el hecho de que se trata de un estudio transversal, ante la incapacidad de establecer relaciones de causa y efecto, solo se puede obtener asociación de las variables de estilo de vida y los parámetros de presión arterial sistólica, diastólica y glucosa capilar. Además, el utilizar muestreo no probabilístico no permite la aleatorización de los estudiantes, lo que aumenta el riesgo de sesgos. Así mismo, el cuestionario utilizado no es suficientemente preciso para identificar el estilo de vida real de los jóvenes universitarios, debido a que el instrumento clasificó el estilo de vida que tuvieron los jóvenes en medio y alto; no obstante, cerca del 60% de ellos consumió comida rápida y no realizó actividad física. Lo anterior; fue condicionado a que el cuestionario abarca dimensiones ético-morales, sociales y familiares, enmascarando el riesgo biológico provocado por la dieta y el sedentarismo.

En conclusión, los resultados obtenidos muestran que aún en etapas tempranas de la vida adulta, existen alteraciones relevantes en las cifras de presión arterial y glucosa capilar que pueden asociarse con prácticas inadecuadas relacionadas con la actividad física, alimentación, manejo del estrés y otros componentes del estilo de vida. Estos datos resaltan la importancia para la detección temprana y la implementación de estrategias de promoción de la salud dentro del ámbito universitario, orientadas a fomentar hábitos saludables y al mejoramiento integral de la calidad de vida. Pese, a que no se encontró correlación con el estilo de vida y las variables de glucosa capilar y cifras de presión arterial, diversos estudios demuestran que estilos de vida saludable disminuyen el riesgo de padecer una enfermedad crónica y debe fomentarse desde las etapas tempranas de la vida.

Agradecimientos: a las autoridades de la universidad que proporcionaron las facilidades de lugar para realizar de forma confidencial la encuesta y la recolección de las variables de glucosa capilar y cifras de presión arterial.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de interés.

Contribución de los autores:

Concepción/diseño de trabajo: Astrid Itzel Miranda Flores, Gabriela García Morales, Rosa Laura Sánchez Pérez

Recolección/obtención de datos/información: Astrid Itzel Miranda Flores, Gabriela García Morales, Mariana Acenet Ruiz Chona

Análisis e interpretación de datos: Astrid Itzel Miranda Flores, Gabriela García Morales, Fernando Villanueva Flores

Redacción del borrador del manuscrito: Astrid Itzel Miranda Flores, Gabriela García Morales, Mariana Acenet Ruiz Chona, Fernando Villanueva Flores

Revisión crítica del manuscrito: Astrid Itzel Miranda Flores, Gabriela García Morales, Rosa Laura Sánchez Pérez

Aprobación de la versión final del manuscrito: Astrid Itzel Miranda Flores, Mariana Acenet Ruiz Chona, Gabriela García Morales, Rosa Laura Sánchez Pérez, Fernando Villanueva Flores

Financiamiento: Este trabajo no recibió financiamiento externo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gobierno de México. Activa tu modo saludable. Ciudad de México. México. 2021.
<http://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/activa-tu-modo-saludable>
2. Endo-Collazos N, Mayor-Obregón TA, Correa-Pepicano MA, Cruz-Mosquera FE. Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Enferm. investig.* 2017;6(4).
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/1199>
3. Orizano JAP, Ypanaqué GZ, Quedo LAO. Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus.* 2021;4(1):1.
<https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
4. Horaist H, Watson M. Healthy Lifestyle Behaviors Among First-Year College Students Attending a University in Mississippi. *Am J Lifestyle Med.* 2024;15598276241249951.
<https://doi.org/10.1177/15598276241249951>
5. García del Castillo López F, Tortosa Martínez J, Ramos Soler I, García del Castillo Rodríguez JA. Estilos de vida de estudiantes universitarios españoles durante el confinamiento por COVID-19 (Lifestyles of Spanish university students during the 2020 COVID-19 lockdown). *Retos.* 2024;53:333-42.
<https://doi.org/10.47197/retos.v53.101635>
6. Medina C, Jáuregui A, Campos I, Barquera S. Prevalencia y tendencia de actividad física, comportamiento sedentario y sueño en adolescentes.

- Salud Publica Mex. 2025;67(6):562-574.
<https://doi.org/10.21149/16955>
7. Jiménez-Díez O, Ojeda-López RN. Vista de Estudiantes universitarios y el estilo de vida. PAG. 2017;4(8).
<https://www.pag.org.mx/index.php/PAG/article/view/723/1009>
 8. Gebremeskel GG, Haile TG, Gebrewahd GT, Tadesse DB. High Blood Pressure and Its Associated Factors Among Aksum University Students, Northern Ethiopia, 2019: A Cross-Sectional Study. Int J Public Health. 2024;69:1607275.
<https://doi.org/10.3389/ijph.2024.1607275>
 9. Ortiz Galeano I, Fariña-López RM, Insaurralde Rodríguez SA, Chirico Achinelli CE. High Blood pressure and other cardiovascular risk factors in students of the national university of Asunción-Paraguay. Rev Fac Cien Med Univ Nac Cordoba. 2019;76(2):79-85.
<https://doi.org/10.31053/1853.0605.v76.n2.23152>
 10. Bojórquez-Díaz CI, Castro-Robles AI, Mejía-León ME, Díaz-López KJ, Quintana-López VA. Asociación del índice de masa corporal y relación cintura/estatura con la presión arterial como factor de riesgo metabólico en estudiantes universitarios. Arch Latinoam Nutr. 2021;71(3):178-188.
<https://doi.org/10.37527/2021.71.3.002>
 11. Ayogu RNB, Nwodo CJ. Epidemiological characteristics of hypertension, impaired fasting capillary glucose and their comorbidity: a retrospective cross-sectional population-based study of rural adolescents in Southeast Nigeria. BMJ Open. 2021;11(5):e041481.
<https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-041481>
 12. Latorre MLA, Tena RO, Cruz JCR, García CAD, Solórzano JAP, Naranjo M del SM. Estilos de vida y factores de riesgo metabólico en universitarios mexicanos: un análisis sociodemográfico: Estilos de vida y riesgo metabólico en universitarios mexicanos. Revista Investig. Salud Univ. Boyacá. 2025;12(2).
<https://doi.org/10.24267/23897325.1463>
 13. Organización Panamericana de la Salud. Enfermedades no transmisibles - OPS/OMS. 2025.
<https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
 14. Barone Gibbs B, Hivert MF, Jerome GJ, Kraus WE, Rosenkranz SK, Schorr EK, et al. Physical Activity as a Critical Component of First-Line Treatment for Elevated Blood Pressure or Cholesterol: Who, What, and How?: A Scientific Statement From the American Heart Association. Hypertension. 2021;78(2):e26-e37.
<https://doi.org/10.1161/HYP.0000000000000196>
 15. Hanawi SA, Saat NZM, Zulkafly M, Hazlenah H, Taibukahn NH, Yoganathan D, et al. Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of University Students. IJPRAS. 2020;9(2-2020):2-2020.
<https://ijpras.com/article/impact-of-a-healthy-lifestyle-on-the-psychological-well-being-of-university-students>
 16. Herrera-Pinzón MA, Castro-Jiménez LE, Herreño-Rodríguez DE, Argüello-Gutiérrez YP, Aguirre-Rueda DM, Sánchez-Rojas IA. Confiabilidad del cuestionario de estilos de vida saludable (CEVS) en estudiantes universitarios. Health care & amp; global health. 2023;7(2):37-44.
<https://doi.org/10.22258/hgh.2023.72.153>
 17. Secretaría de salud. Norma Oficial Mexicana NOM-015-SSA2-2010, Para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus. Ciudad de México. México. 2010.
<https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4215/salud/salud.htm>
 18. American Heart Association. Comprender las mediciones de presión arterial. Go Red for Women. 2025.
<https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/high-blood-pressure/understanding-blood-pressure-readings>
 19. Griban GP, Lyakhova NA, Harlinska AM, Yavorska TYe, Kolesnyk NYe, Hryshchuk SM, et al. Students' health level as a result of their lifestyle. Wiad Lek. 2021;74(4):874-9.
<https://doi.org/10.36740/WLek20210411>
 20. Ortigoza A, Canova Barrios CJ. Estilos de vida de estudiantes de la Escuela Universitaria de Enfermería de la Universidad Nacional de Tucumán, Argentina. Revista Finlay. 2023;13(2):199-208.
<https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1256>
 21. Ledesma LB, Preza MG, Martínez SE, Cosaín YH, Cosaín EH, Valles JR, et al. Estilo de vida y dimensiones, en estudiantes universitarios del área de la salud. Ciencia y Humanismo en la Salud. 2015;2(2):53-63.
https://www.academia.edu/37715247/PB_5_email_work_card=view-paper

22. Sharda K, Saxena P, Yadav SK, Sharma A, Gurjar M, Dayama N, et al. To Estimate the Prevalence of Obesity and High Blood Pressure among Undergraduate Students at a University Medical Institution in North India. *J Assoc Physicians India*. 2023;71(11):30-5. <https://doi.org/10.59556/japi.71.0398>
23. Abro S, Saleem Q, Lashari J, Nigar S, Farrukh GM, Mughal SA. Gender based comparison of blood pressure and heart rate in adolescent population. *Professional Med J*. 2021;28(11):1539-45. <https://doi.org/10.29309/TPMJ/2021.28.11.6145>
24. Campos-Nonato I, Oviedo-Solís C, Vargas-Meza J, Ramírez-Villalobos D, Medina-García C, Gómez-Álvarez E, et al. Prevalencia, tratamiento y control de la hipertensión arterial en adultos mexicanos: resultados de la Ensanut 2022. *Salud Publica Mex*. 2023;65:s169-80. <https://doi.org/10.21149/14779>
25. Zambrano Castro JJ, Mazon Arteaga EA, Lino Villacreces WA. Precisión del tamizaje glucosa capilar y venosa en los estudiantes de la carrera de laboratorio clínico de la Universidad Estatal del Sur de Manabí. *BIOSANA*. 2025;5(2):169-90. <https://doi.org/10.62305/biosana.v5i2.453>
26. Aiello P, Peluso I, Di Giacomo S, Di Sotto A, Villaño Valencia D. Body Composition and Metabolic Status of Italian and Spanish University Students: Relationship with Fruit and Vegetable Consumption. *Nutrients*. 2022;14(16):3296. <https://doi.org/10.3390/nu14163296>
27. Sapkota M, Timilsina A, Shakya M, Thapa TB, Shrestha S, Pokhrel S, et al. Metabolic Syndrome and Diabetes Risk Among Young Adult Students in the Health Sciences from Kathmandu, Nepal. *Drug Healthc Patient Saf*. 2020;12:125-33. <https://doi.org/10.2147/DHPS.S258331>
28. Caranqui JPE. Métodos educativos orientados a impulsar estilos de vida saludables entre universitarios. *MUJOACA*. 2025;2(2):1-10. <https://doi.org/10.63969/qhjgbq28>