

# DETERMINACIÓN DE LA PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO CARDIOVASCULAR Y ESTILOS DE VIDA DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO MAYOR DE ANTIOQUIA EN 2023

Castro Carolina<sup>1</sup>, Ospina Lina<sup>2</sup>, Muñoz Adriana<sup>2</sup>, Gómez Lyz<sup>2</sup>

<sup>1</sup>. SIFACS. Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia.

<sup>2</sup>. Grupo de Investigación Biociencias. Institución Universitaria Colegio Mayor de Antioquia.

## RESUMEN

**Introducción:** Los factores de riesgo cardiovascular han aumentado su prevalencia población universitaria debido a la adopción de dietas con alto aporte calórico y sedentarismo. **Objetivo:** Determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida de estudiantes del Colegio Mayor de Antioquia en 2023. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio prospectivo transversal con una muestra de 90 estudiantes, se aplicaron encuestas para determinar factores sociodemográficos, se midieron parámetros antropométricos, presión arterial y parámetros bioquímicos. Los análisis estadísticos se realizaron utilizando el paquete SPSS con un nivel de confianza del 95%. **Resultados:** Se observó que 15,7% de las mujeres tenían el perímetro abdominal elevado mientras que los hombres el 10% ( $p=0,028$ ), el 20% de las mujeres y 14 % de los hombres tuvieron el colesterol Total elevado ( $p=0,01$ ). Hubo una menor frecuencia de hombres con HDL alterado (15%) respecto a las mujeres (25,7%). Las mujeres tuvieron menor frecuencia en la actividad física 37,14% frente a 75% de los hombres y un mayor consumo de azúcares simples 55,7%. **Conclusión:** Dentro de la población de estudiantes de la IUCMA, las mujeres presentan un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares frente a los hombres.

**Palabras clave:** Estilo de vida, enfermedad cardiovascular, factor de riesgo cardiovascular.

## **INTRODUCCION**

Las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la principal causa de muerte a nivel global, representando el 29,5% de los fallecimientos en Colombia (1). Estas estadísticas se vinculan estrechamente con los estilos de vida contemporáneos, marcados por el consumo de grasas saturadas, azúcares simples, sedentarismo y obesidad, todos ellos factores de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas (2). En las últimas décadas, ha sido evidente el incremento de estos factores entre población joven universitaria (3-5). Por esta razón es esencial evaluar los factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida de estudiantes del Colegio Mayor de Antioquia.

## **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la prevalencia de factores de riesgo cardiovascular y estilos de vida de estudiantes IUCMA 2023.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio prospectivo transversal en 90 estudiantes del Colegio Mayor de Antioquia entre los 18 y 26 años, sin diagnóstico de enfermedades crónicas, malignas o infecciosas. A través de encuestas, mediciones antropométricas y la toma de una muestra de sangre venosa, se pudo reunir información sociodemográfica de los participantes, junto con los valores de peso, talla, perímetro abdominal, presión arterial, frecuencia cardíaca, parámetros bioquímicos y estilos de vida. Estas variables se analizaron utilizando el paquete estadístico SPSS con un nivel de confianza del 95%.

## **RESULTADOS**

Del grupo total, el 77,7% eran mujeres, con una edad promedio de 20 años. Se observó que el 15,7% de las mujeres tenían un perímetro abdominal elevado, mientras que en los hombres fue del 10%, además, se encontró asociación entre la actividad física y el sexo ( $p=0,003$ ) siendo más sedentario el grupo de las mujeres (62%) que los hombres (25%). En cuanto a la dieta se encontró un mayor consumo de fritos en mujeres que en hombres ( $p=0,021$ ), el mismo comportamiento se observó para el consumo de azúcares simples y comidas rápidas. Por su parte, los hombres tuvieron un mayor consumo de carbohidratos (90%), frutas (50%) y verduras (35%) que las mujeres. Respecto al colesterol total, el 20% de las mujeres tuvo valores por encima de los 200 mg/dL, mientras que en los hombres no se encontró alteraciones en este parámetro. Por otro lado, los hombres

experimentaron un aumento en los niveles de glucosa por encima de 100 mg/dL en un 5% y de triglicéridos superiores a 150 mg/dL en un 15%, ambos porcentajes fueron superiores a los valores obtenidos en el grupo de mujeres. En cuanto a la presión sistólica en las mujeres se encontraron cifras superiores a 130 mmHg en un 8,60% y para la presión diastólica el 2,90% tuvo valores por encima de 85 mmHg (Figura 1).

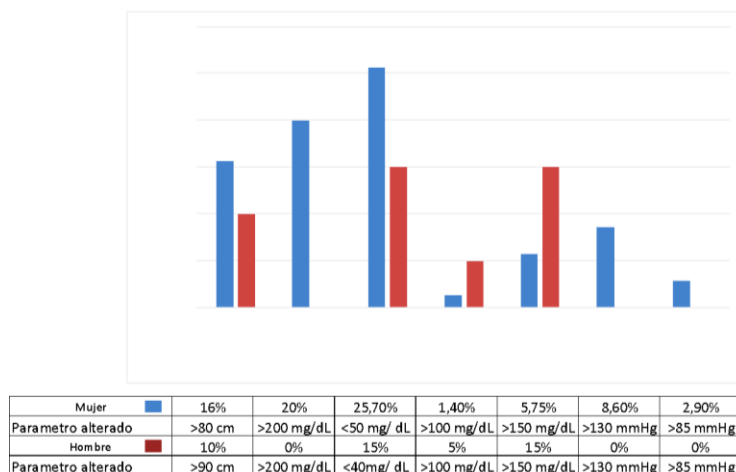


Figura 1. Parámetros bioquímicos, antropométricos y presión arterial alterada

## DISCUSIÓN

Nuestros resultados están sustentados en estudios previos que indican que los azúcares y lípidos pueden influir en los niveles de colesterol en el cuerpo de diferentes maneras. Los azúcares refinados, pueden promover la síntesis de triglicéridos en el hígado, lo que puede aumentar los niveles de lipoproteínas de muy baja densidad (VLDL) en la sangre. A su vez, los VLDL contribuyen al aumento del colesterol total y de las lipoproteínas de baja densidad (LDL). Además, una dieta alta en carbohidratos puede desencadenar resistencia a la insulina, lo que promueve la liberación de más colesterol en la sangre. En cuanto a los lípidos, las grasas saturadas y trans, presentes en muchos alimentos, pueden elevar los niveles de LDL en la sangre, lo que aumenta el riesgo de ECV. En conjunto, el consumo excesivo de azúcares y lípidos poco saludables puede tener un impacto negativo en el perfil lipídico, aumentando el perímetro abdominal y contribuyendo a la elevación de la presión arterial (6,7). De acuerdo con la literatura, se ha observado que en general las mujeres tienden a llevar un estilo de vida más sedentario (5, 8). Por otra parte, las mujeres que consumen anticonceptivos orales pueden tener cifras de presión arterial más altas por el contenido

estrogénico que contribuye a la retención de líquidos (9). La guía colombiana de hipertensión arterial propone que se debe aumentar la ingesta de frutas y verduras y evitar el consumo de sal y embutidos (10).

## **CONCLUSIÓN**

Frente a los factores de riesgo cardiovascular en los estudiantes de la institución universitaria colegio mayor de Antioquia se encontraron mayores factores de riesgo cardiovascular en mujeres que en hombres.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Escobar G, Orozco A, Núñez J, Muñoz L. Mortalidad por enfermedades cardiovasculares en Colombia 1993-2017. Un análisis de las políticas públicas. *Salud, Barranquilla*. 2020;36(3):558-570. Doi:10.14482/sun.36.3.616.12.
2. Varela MT, Ochoa AF, Tovar JR. Tipologías de estilos de vida en jóvenes universitarios. *Univ Salud*. 2016;18(2):246–56.
3. Fahed G, Aoun L, Bou Zerdan M, Allam S, Bou Zerdan M, Bouferraa Y, et al. Metabolic syndrome: Updates on pathophysiology and management in 2021. *IntJ Mol Sci*. 2022;23(2):786.
4. Maza FJ, Caneda MC, Vivas AC. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *PSICOGENTE*. 2022;25(47):1–31.
5. Solano YS. La actividad física en estudiantes universitarios. *PSIC*. 2023;12(45):21–
6. Feinman RD, Volek JS. Low carbohydrate diets improve atherogenic dyslipidemia even in the absence of weight loss. *Nutrition & Metabolism*. 2006;3(1). Doi.org/10.1186/1743-7075-3-24
7. Pardo MP, Núñez NA. Estilo de vida y salud en la mujer adulta joven. *Aquichan*. 2008;8(2).
8. Salamanca E. Estilos de vida promotores de salud en mujeres de los programas sociales de Villavicencio-Colombia. *Orinoquia*. 2015;19(2):213–9.
9. Urrea JK. Hipertensión arterial en la mujer. *Rev Colomb Cardiol*. 2018;25:13–20.
10. Moya L, Moreno J, Lombo M, Guerrero C, Aristizábal D, Vera A, et al. Consenso de expertos sobre el manejo clínico de la hipertensión arterial en Colombia. *Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía*. *Rev Colomb Cardiol*. 2018;25(3):4