



Universidad Autónoma del Estado de México

UAEMéx analizará estilos de vida y salud de estudiantes de Medicina

- *La investigación de la Facultad de Medicina identificará hábitos y factores asociados con alimentación, actividad física, composición corporal, estrés y ansiedad.*
- *Los resultados servirán para diseñar estrategias de prevención y promoción de estilos de vida saludables entre estudiantes de cinco licenciaturas.*

 **Toluca, Méx. – Sábado 3 de octubre de 2026.** Con mediciones de composición corporal y un cuestionario especializado, la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), a través de la Facultad de Medicina, analizará los hábitos y condiciones relacionadas con la salud de estudiantes de pregrado, como parte del proyecto de investigación “Diseño de estrategias que fomenten entornos saludables y determinación de los estilos de vida en los estudiantes de pregrado como derecho humano”.

La investigación busca generar evidencia que permita a las y los universitarios conocer mejor su estado de salud y contar con elementos para tomar decisiones informadas sobre su bienestar. Para ello, analizará factores como alimentación, actividad física, sedentarismo, estrés, ansiedad y otros aspectos vinculados con la salud mental.

La primera fase del proyecto comenzó el 30 de septiembre de 2026 y se desarrollará todos los miércoles a partir de las 9:30 horas. Durante esta etapa se realizará la medición de la composición corporal de las y los participantes, que contempla indicadores como masa muscular, masa grasa e índice de grasa visceral, además de la aplicación de un cuestionario sobre estilos de vida.

También se aplicará el cuestionario PERFIL a estudiantes de las cinco licenciaturas de la Facultad de Medicina: Médico Cirujano, Nutrición, Terapia Física, Terapia Ocupacional y Bioingeniería Médica.

Se trata de un instrumento validado en población mexicana, integrado por 48 preguntas que permiten evaluar dimensiones relacionadas con nutrición, actividad física, autocuidado, ansiedad y estrés.

Los responsables del proyecto, Hugo Mendieta Zerón, director de la Facultad de Medicina, así como Betsy Corina Sosa García y Alberto Vargas Hernández, docentes investigadores de esta institución, explicaron que la participación de estudiantes de diferentes carreras permitirá incorporar la diversidad de actividades, hábitos y estilos de vida presentes en la comunidad universitaria.





Universidad Autónoma del Estado de México

Además de ampliar la muestra de estudio, esta diversidad permitirá obtener información sobre distintas necesidades y condiciones relacionadas con el bienestar de las y los estudiantes, que servirá como base para la siguiente etapa de la investigación. En una segunda fase, los resultados obtenidos serán utilizados para diseñar estrategias educativas y de promoción de estilos de vida saludables, particularmente en temas como alimentación, actividad física y salud mental, así como en otras áreas que sean identificadas durante el diagnóstico.

La intervención tendrá una duración de seis meses y permitirá comparar las condiciones de las y los participantes antes y después de su implementación, con el objetivo de identificar cambios y valorar el impacto de las acciones desarrolladas.

De acuerdo con los responsables del proyecto, la información generada también podrá aportar elementos para el diseño de futuras estrategias y programas de promoción de la salud en instituciones de educación superior y, eventualmente, ampliar estas acciones a un mayor número de universitarios.

De esta manera, la investigación plantea un diagnóstico de las condiciones y hábitos de la población estudiantil para convertir sus resultados en acciones de prevención y promoción de la salud, con énfasis en la construcción de entornos que favorezcan el bienestar de la comunidad universitaria.

Reportero: Juan Carlos Zarco

Fotógrafo: Orlando Tenorio

