

POSTER

Hábitos saludables en médicos residentes del Hospital Regional de Encarnación

María Arami Picagua Bordón, Liz Romina Rolón Pereira, y Diana Benítez Reyes

DOI: 10.5281/zenodo.17495036

Presentado en: IX Congreso Paraguayo de Medicina Familiar, 7–9 de agosto de 2025, Asunción

INTRODUCCIÓN

Los hábitos saludables tienen un impacto positivo en el bienestar físico, mental y social. Su importancia radica en prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de los médicos residentes, cuya formación implica jornadas laborales extenuantes y guardias prolongadas con un marcado estrés. Mantener un estilo de vida saludable representa un desafío constante.

OBJETIVOS

La calidad de vida de los médicos en formación afecta su bienestar personal, rendimiento profesional y la calidad de atención que brindan. Este estudio busca analizar los hábitos saludables en médicos residentes del Hospital Regional de Encarnación, identificar los factores que los favorecen y dificultan, y proporcionar información para futuras intervenciones orientadas a mejorar su calidad de vida.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un análisis descriptivo mediante una encuesta virtual con preguntas cerradas, socializada con los Médicos Residentes del Hospital Regional de Encarnación el 15/05/2025. Se garantizó la confidencialidad de los datos. La recolección de datos se llevó a cabo de forma online y el análisis se realizó con las herramientas gráficas de Google Forms.

RESULTADOS

Se incluyeron 90 Médicos Residentes de distintas especialidades. El 83.3 % presentó antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares. El 55.6 % de los médicos realizaba actividades físicas, mientras que el 44.4 % no. Un 72.2 % consumía bebidas alcohólicas y un 77.8 % fumaba. En cuanto a la alimentación, el 72.2 % refirió llevar un estilo de vida saludable. El 77.8 % consumía suficiente agua diariamente y el 77.8 % realizaba cheques médicos periódicos. El 83.3 % contaba con su esquema de vacunación al día. Finalmente, el 55.6 % se realizaba controles de presión arterial, glicemia y colesterol, mientras que el 44.4 % no lo hacía.

CONCLUSIÓN

Se demostró que los médicos residentes presentan una baja prevalencia de hábitos saludables, centrado principalmente en un alto porcentaje de hábitos tóxicos, como el alcohol y el cigarrillo. Estos resultados reflejan las consecuencias directas de la sobrecarga laboral y la falta de tiempo durante la residencia médica. La incorporación de programas de autocuidado, manejo del estrés y fomento de estilos de vida saludables dentro del entorno hospitalario podría contribuir positivamente a la salud de los médicos en formación y a la calidad de atención brindada.

PALABRAS CLAVE

Médicos Residentes; Internado y Residencia; Hábitos Saludables; Estrés Laboral; Síndrome de Burnout.