

POSTER

Relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal en médicos residentes de medicina familiar

Nadia Arami Caballero Cuevas, David Roberto Espinoza Nuñez, y Yenny Estefanía Torales Ortiz

DOI: 10.5281/zenodo.17495036

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

INTRODUCCIÓN

El estilo de vida influye directamente en la salud física y mental, siendo determinante en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. En el caso particular de los médicos residentes, el estrés laboral, las largas jornadas y la falta de tiempo para el autocuidado pueden favorecer hábitos poco saludables. Resulta relevante investigar cómo los factores relacionados con el estilo de vida se asocian al estado nutricional de este grupo, reflejado en el índice de masa corporal (IMC).

OBJETIVOS

Investigar la relación entre el estilo de vida y el índice de masa corporal (IMC) en médicos residentes de medicina familiar del Hospital General de San Lorenzo, con el fin de generar información que contribuya a la implementación de estrategias de promoción de la salud en el entorno hospitalario.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio observacional, correlacional, prospectivo y transversal, con muestreo no probabilístico por conveniencia. Participaron 32 médicos residentes de medicina familiar (edades entre 24 y 50 años) con al menos seis meses de trabajo en la institución, previo consentimiento informado. Se realizaron mediciones antropométricas (peso y talla) para calcular el IMC (OMS). Para evaluar el estilo de vida, se aplicó una encuesta estructurada (alimentación, actividad física, estrés, apoyo interpersonal, autorrealización y hábitos nocivos). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y correlacional. El estudio contó con aprobación ética institucional.

RESULTADOS

De los 32 médicos residentes evaluados, el 32.3 % presentó un IMC normal, el 38.7 % sobrepeso y el 29 % obesidad. La mayoría (65.6 %) declaró no consumir sustancias nocivas. Sin embargo, se observó un estilo de vida subóptimo: solo el 34.4 % realiza siempre las

tres comidas al día; el 62.5 % participa solo ocasionalmente en actividades que promueven la salud; y el 68.8 % acude al médico únicamente cuando presenta molestias. Además, más del 70 % no se realiza controles médicos anuales, solo el 28.1 % sigue siempre las recomendaciones médicas, y apenas el 9.4 % realiza actividades regulares de desarrollo personal.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran una correlación importante entre el estilo de vida y el IMC en médicos residentes. A pesar de su formación en salud, muchos residentes presentan sobrepeso u obesidad (67.7 %) y conductas que no favorecen su bienestar. Las áreas de mayor oportunidad incluyen una alimentación más regular, mayor participación en actividades preventivas y una mayor conciencia sobre el autocuidado. Se recomienda implementar estrategias de promoción de salud dirigidas al personal médico en formación.

PALABRAS CLAVE

Estilo de Vida; Índice de Masa Corporal (IMC); Médicos Residentes; Sobrepeso; Obesidad; Salud Ocupacional.