



Artículo de Investigación

Influencia de Hábitos Alimenticios y Acidez Estomacal en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Influence of Eating Habits and Stomach Acidity in Nursing Students at the State University of Milagro, Ecuador

Iker Joel Ronquillo Pérez¹ , Marjorie Haidee Martinez Martinez¹ ,
Zully Arelys González Coll¹ , Melissa Liseth Jara Mendez¹ ,
Madeline Oderay Valarezo Perez¹ , Mauricio Alfredo Guillen Godoy¹ 

¹ Universidad Estatal de Milagro, Cdla. Universitaria – Km. 1.5 vía Milagro – Virgen de Fátima, Milagro, Ecuador

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historial del artículo

Recibido: 15/03/2025

Aceptado: 20/04/2025

Publicado: 09/05/2025

Palabras clave:

hábitos alimenticios,
acidez estomacal,
estudiantes, enfermería,
estrés académico

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 03/15/2025

Accepted: 04/20/2025

Published: 05/09/2025

Keywords:

eating habits, stomach
acidity, students, nursing,
academic stress

INFORMAÇÕES DO ARTIGO

Histórico do artigo:

Recebido: 15/03/2025

Aceito: 20/04/2025

Publicado: 09/05/2025

Palavras-chave:

hábitos alimentares,
acidez estomacal,

RESUMEN

Este estudio aborda la acidez estomacal en estudiantes universitarios, reconociéndola como una afección influenciada no solo por factores fisiológicos, sino también por el estilo de vida, el estrés académico y los hábitos alimenticios inadecuados, frecuentes en carreras exigentes como Enfermería. Desde un enfoque cuantitativo, descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental y de corte transversal, se aplicó una encuesta estructurada a una muestra no probabilística de 46 estudiantes del tercer al sexto semestre de la carrera de Enfermería en la Universidad Estatal de Milagro. El instrumento permitió recopilar datos sobre frecuencia de consumo de alimentos, omisión de comidas, uso de medicamentos y síntomas gastrointestinales. Los resultados revelaron una alta prevalencia de acidez estomacal asociada al consumo irregular de alimentos, ingesta de productos ultra procesados y niveles elevados de estrés académico. Estos hallazgos evidencian la necesidad de promover hábitos saludables y estrategias institucionales para prevenir trastornos digestivos, con el fin de mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

ABSTRACT

This study addresses stomach acidity in university students, recognizing it as a condition influenced not only by physiological factors but also by lifestyle, academic stress, and poor eating habits, which are common in demanding programs such as Nursing. Using a quantitative, descriptive, and correlational approach with a non-experimental, cross-sectional design, a structured survey was applied to a non-probabilistic sample of 46 third- to sixth-semester Nursing students at the State University of Milagro. The instrument collected data on food consumption frequency, meal skipping, medication use, and gastrointestinal symptoms. The results revealed a high prevalence of stomach acidity associated with irregular eating patterns, consumption of ultra-processed foods, and high levels of academic stress. These findings highlight the need to promote healthy habits and institutional strategies to prevent digestive disorders in order to improve students' well-being and academic performance.

RESUMO

Este estudo aborda a acidez estomacal em estudantes universitários, reconhecendo-a como uma condição influenciada não apenas por fatores fisiológicos, mas também pelo estilo de vida, estresse acadêmico e hábitos alimentares inadequados, comuns em cursos exigentes

estudiantes, enfermagem,
estresse acadêmico

como Enfermagem. Com uma abordagem quantitativa, descritiva e correlacional, de desenho não experimental e corte transversal, foi aplicada uma pesquisa estruturada a uma amostra não probabilística de 46 estudantes do terceiro ao sexto semestre do curso de Enfermagem da Universidade Estatal de Milagro. O instrumento permitiu a coleta de dados sobre frequência alimentar, omissão de refeições, uso de medicamentos e sintomas gastrointestinais. Os resultados revelaram uma alta prevalência de acidez estomacal associada à ingestão irregular de alimentos, consumo de produtos ultraprocessados e altos níveis de estresse acadêmico. Esses achados evidenciam a necessidade de promover hábitos saudáveis e estratégias institucionais para prevenir distúrbios digestivos, com o objetivo de melhorar o bem-estar e o desempenho acadêmico dos estudantes.

Cómo citar

Ronquillo Pérez, I. J., Martínez Martínez, M. H., González Coll, Z. A., Jara Mendez, M. L., Valarezo Perez, M. O., & Guillen Godoy, M. A. (2025). Influencia de Hábitos Alimenticios y Acidez Estomacal en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. *SAGA: Revista Científica Multidisciplinar*, 2(2), 367-376. <https://doi.org/10.63415/saga.v2i2.114>



Esta obra está bajo una licencia internacional
Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0

INTRODUCCIÓN

La acidez estomacal representa una problemática significativa en la salud de los estudiantes universitarios, quienes están sometidos a múltiples presiones que afectan tanto su bienestar físico como emocional. Este grupo poblacional, en especial aquellos que cursan carreras exigentes como enfermería, medicina o ingeniería, está particularmente expuesto a factores de riesgo que propician alteraciones en el sistema digestivo (Aguilar et al., 2018). Estas alteraciones no solo afectan la salud física, sino también la estabilidad emocional, lo cual repercute negativamente en el desempeño académico y en la calidad de vida.

En la actualidad, se reconoce que las acideces estomacales no deben analizarse únicamente desde una perspectiva fisiológica. Diversos estudios coinciden en que las condiciones ambientales, los hábitos personales y el estrés académico son factores determinantes en la aparición y persistencia de estos síntomas (Alvira et al., 2022). Entre las manifestaciones clínicas más comunes se encuentran el dolor abdominal, náuseas, vómitos, acidez, diarrea y estreñimiento, los cuales pueden llegar a ser crónicos si no se atienden oportunamente.

La alimentación inadecuada es uno de los factores que más contribuyen al deterioro de la salud gastrointestinal en la población

estudiantil. La preferencia por alimentos ultra procesados, ricos en grasas saturadas, sodio y azúcares simples, ha desplazado el consumo de frutas, verduras y fibra dietética, esenciales para el correcto funcionamiento del sistema digestivo (Beatriz, 2022). Esta situación se agrava por el consumo irregular de alimentos, ya que muchos estudiantes omiten comidas principales o comen a deshoras, alterando su metabolismo digestivo.

Asimismo, el estilo de vida universitario está caracterizado por jornadas extensas, alta carga académica, prácticas clínicas o laborales, y escaso tiempo para el descanso y la relajación. Estas condiciones favorecen la aparición de cuadros de ansiedad y estrés, los cuales han demostrado tener una estrecha relación con la acidez estomacal funcionales como el síndrome del intestino irritable (SII) (Betancourt et al., 2021). La conexión entre el eje cerebro-intestino ha sido ampliamente documentada en investigaciones recientes.

La prevalencia de acidez estomacal en la población universitaria varía considerablemente, entre ellos principales los hábitos alimenticios alineados con el estilo de vida, la dieta que están expuestos los estudiantes (Calle y Matamoros, 2024). A nivel global, se estima que entre el 30% y el 60% de los estudiantes universitarios experimentan algún tipo de trastorno

gastrointestinal durante su etapa académica (Calero y Sánchez, 2022).

A nivel mundial, se estima que entre el 20% y el 60% de la población experimenta síntomas gastrointestinales en algún momento de su vida, siendo estos trastornos una de las principales razones de consulta médica en atención primaria. (Ynés, 2022)

En países desarrollados, la acidez estomacal, como el síndrome del intestino irritable (SII), la gastritis, el reflujo gastroesofágico y la dispepsia funcional, son altamente prevalentes, afectando a alrededor del 20% al 40% de la población (Canals y Arijá, 2022). Estos problemas suelen estar asociados con dietas ricas en alimentos procesados, el consumo elevado de grasas y azúcares, y niveles de estrés elevados relacionados con el estilo de vida urbano. (Bortoli, 2021)

Los hábitos de vida poco saludables también incluyen el consumo excesivo de cafeína, bebidas energéticas, tabaco y alcohol. Estas sustancias alteran la mucosa gástrica, incrementan la secreción de ácido y predisponen a trastornos como la gastritis o el reflujo gastroesofágico (Calle y Matamoros, 2024). Además, el uso de medicamentos como analgésicos o antiinflamatorios no esteroideos sin prescripción médica puede agravar los síntomas gastrointestinales en los estudiantes.

Las estadísticas globales indican que entre el 30% y el 60% de los estudiantes universitarios han experimentado algún tipo de trastorno gastrointestinal durante su etapa académica (Calero y Sánchez, 2022). Esta alta prevalencia convierte a los TGI en un problema de salud pública en el ámbito universitario, el cual requiere ser abordado mediante políticas de prevención, educación alimentaria y estrategias de intervención integrales (Vélez y Torres, 2023).

Por otra parte, el impacto de estos trastornos no se limita al plano físico, sino que afecta profundamente la vida académica y social de los jóvenes (Vieira et al., 2010). Los estudiantes con síntomas digestivos crónicos reportan menor concentración, disminución del rendimiento, ausencias frecuentes a clases

y escasa participación en actividades extracurriculares (Vera et al., 2022). Esta situación genera un círculo vicioso donde el malestar físico incrementa el estrés y, a su vez, el estrés agrava los síntomas digestivos (Ynés, 2022)

En países industrializados, se ha evidenciado que la acidez estomacal funcionales afectan al 20% al 40% de la población adulta, siendo más comunes en contextos urbanos y en personas con alto nivel de exigencia académica o laboral (Sundas et al., 2024). Este fenómeno está asociado a dietas ricas en grasas, el sedentarismo y la exposición constante a factores estresantes (Silva Ramos et al., 2019). La situación en países en desarrollo no difiere mucho, aunque con menos registros epidemiológicos (Rafael, 2014).

A pesar de su elevada prevalencia, la acidez estomacal continúa siendo subestimados o mal diagnosticados en el entorno universitario (Quichimbo et al., 2019). En muchos casos, los síntomas son minimizados tanto por los propios estudiantes como por el personal médico de las instituciones educativas, lo que retrasa el tratamiento y la adopción de hábitos saludables (Bortoli, 2021). Esta falta de atención puede llevar al desarrollo de complicaciones más severas o incluso a trastornos psicológicos asociados, como ansiedad o depresión (Plata et al., 2015).

Uno de los desafíos actuales es la escasa disponibilidad de estudios que analicen de manera específica los factores de riesgo y las condiciones particulares que enfrentan los estudiantes universitarios en relación con los TGI (Peralta y Iza, 2023). En diversas instituciones de educación superior, no se cuenta con datos sistematizados sobre los hábitos alimenticios, el estilo de vida o las condiciones de salud de sus alumnos (Castelao Navala et al., 2019). Esto limita la posibilidad de diseñar e implementar programas de prevención eficaces y contextualizados (Osorio, 2022).

La presente investigación surge ante la necesidad de comprender con mayor profundidad la relación entre la acidez estomacal y el estilo de vida de los estudiantes

universitarios (Medrano, 2024). Es fundamental identificar qué conductas y factores están incidiendo en la aparición de estos síntomas, con el fin de proponer estrategias de intervención pertinentes y sostenibles a mediano y largo plazo (Duran et al., 2014). El enfoque de este estudio permitirá integrar dimensiones físicas, emocionales y sociales en el análisis del problema (Erazo et al., 2023).

Los resultados que se obtengan a partir de este trabajo podrán contribuir de forma significativa al desarrollo de políticas institucionales orientadas a la promoción de la salud digestiva dentro de los campus universitarios (Medrano, 2024). Estas políticas deben considerar tanto la oferta alimentaria como los servicios de salud mental, la promoción de la actividad física y la educación nutricional (Fayed, 2024). Además, el involucramiento de docentes y directivos será clave para generar un entorno saludable que reduzca la incidencia de estos trastornos (Fernández y Ortiz, 2020).

Al analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes, se podrá diseñar intervenciones más precisas y eficaces, estas estrategias podrían incluir talleres de cocina saludable, campañas informativas, menús balanceados en cafeterías universitarias y acompañamiento nutricional para estudiantes con diagnósticos digestivos confirmados (Concepción Galarreta, 2018). Asimismo, se podrían establecer alianzas con centros de salud cercanos para brindar atención médica oportuna (Majuán Pintado y Montenegro Pasapera, 2025).

En este contexto, la información generada por el presente estudio será de utilidad no solo para las universidades, sino también para autoridades de salud pública y profesionales de la salud interesados en la prevención de enfermedades digestivas en jóvenes (Osada Liy et al., 2008). Las recomendaciones derivadas podrán ser adaptadas a distintos entornos educativos, considerando las particularidades culturales y económicas de cada región (Corrales, 2019).

La prevención y manejo adecuado de la acidez estomacal tiene el potencial de mejorar

significativamente la calidad de vida de los estudiantes universitarios (Lorenza y Concepción, 2022). Una adecuada salud digestiva se traduce en mayor bienestar general, mejor rendimiento académico y mayor satisfacción personal, lo que en conjunto favorece una trayectoria universitaria exitosa (Encinas Orbegoso, 2019). La universidad, como espacio formativo integral, tiene la responsabilidad de promover estas condiciones (Zhunio et al., 2015).

METODOLOGÍA

Enfoque

El enfoque utilizado en esta investigación es de carácter cuantitativo, ya que se enfoca en la recopilación y análisis de datos numéricos para obtener resultados objetivos. El estudio busca identificar los factores que influyen en la prevalencia de acidez estomacal en estudiantes de Enfermería, utilizando instrumentos de medición específicos, como encuestas, que permiten cuantificar la relación entre las variables analizadas en base a los objetivos planteados.

Alcance

El alcance del estudio es de naturaleza transversal, descriptiva y correlacional. Este tipo de investigación se enfoca en recolectar datos en un único momento para describir características de la población estudiada y analizar la relación entre los factores evaluados, como los hábitos alimenticios y el estrés académico. Esto permitirá comprender mejor la situación actual de la salud digestiva en los estudiantes de enfermería y los factores asociados.

Tipo de investigación

La investigación es de tipo descriptiva, ya que tiene como objetivo observar y describir las características que afectan la salud digestiva de los estudiantes de enfermería sin manipular las variables. Se clasifica como un estudio no experimental u observacional, ya que no se realizaron intervenciones sobre los sujetos, sino que se analizaron las condiciones existentes para identificar patrones y relaciones.

Población

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, donde la población total de estudiantes de Enfermería asciende a 1,256. Para este estudio, se seleccionó específicamente a aquellos que cursan desde el tercer hasta el sexto semestre, considerando que están en una etapa crítica de su formación académica.

Muestra

Se seleccionó una muestra de 46 estudiantes de la población objetivo mediante métodos no probabilísticos. Esta muestra estuvo conformada por estudiantes de Enfermería del tercer al sexto semestre, permitiendo evaluar las características de aquellos que podrían estar más expuestos a los factores que se investigan en relación a la acidez estomacal.

Instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos, se utilizó una encuesta estructurada que abordaba los hábitos

alimentarios. Las preguntas incluían la frecuencia de consumo de alimentos principales, la regularidad en el uso de frutas y verduras, y la ingesta de alimentos ricos en grasas.

RESULTADOS

Las encuestas fueron respondidas principalmente por estudiantes del tercer semestre, quienes representaron el 65% (30/46) de los encuestados, seguidos por estudiantes del cuarto semestre con un 19.6% (9/46) y estudiantes del quinto y sexto semestre con un 15.2% (7/46) en conjunto. En cuanto a la distribución de género, el 69.6% de los participantes fueron mujeres (32/46), mientras que el 30.4% fueron hombres (14/46). Esta segmentación permitió obtener una visión más clara sobre cómo los factores estudiados afectan a distintos grupos dentro de la misma carrera.

Tabla 1
Hábitos alimenticios (E/E UNEMI)

Hábitos alimenticios			
Preguntas	Opciones	Fr.	%
¿Consumes alimentos principales a diario (desayuno, almuerzo, cena) todos los días?	Siempre	12	26.1%
	A veces	22	47.8%
	Nunca	12	26.1%
¿Tienes horarios regulares para tus comidas?	Siempre	9	19.6%
	A veces	15	32,6%
	Nunca	22	47,8%

El análisis revela que solo el 26.7% de los estudiantes afirmó consumir diariamente las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena). La mayoría, el 48.9%, lo hace solo a veces, y un 24.4% indicó que nunca sigue ese hábito, lo que refleja una alimentación inconstante. En cuanto a los horarios, un alto

porcentaje (46.7%) declaró no tener horarios regulares para sus comidas, mientras que solo el 20% mantiene una rutina alimenticia organizada. Este patrón puede estar influyendo en el funcionamiento digestivo de los estudiantes.

Tabla 2
Frecuencia de hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería (E/E UNEMI)

Frecuencia de hábitos alimenticios en estudiantes de Enfermería			
Preguntas	Opciones	Fr.	%
¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas o procesadas?	Siempre	19	41.3%
	A veces	10	21.7%
	Nunca	17	37.0%
¿Incluyes frutas y verduras en tus comidas diarias?	Siempre	14	30.4%
	A veces	15	32.6%
	Nunca	17	37.0%

En relación con el consumo de comidas rápidas o procesadas, el 42.2% de los estudiantes afirmó consumirlas siempre, lo que representa un porcentaje elevado y un posible factor de riesgo para la salud gastrointestinal. Por otro lado, el 35.6% dijo que nunca las

consume, y un 22.2% lo hace ocasionalmente. En cuanto al consumo de frutas y verduras, solo el 35.6% las incluye siempre en su dieta, mientras que el 31.1% admitió no incluirlas nunca, lo cual podría afectar la calidad nutricional de su alimentación.

Tabla 3
Los hábitos alimenticios y la ingesta de bebidas (E/E UNEMI)

Pregunta	Opciones	Fr.	%
¿Con qué frecuencia consumes bebidas con cafeína (café, té, bebidas energéticas)?	Siempre	10	21.7%
	A veces	25	54.3%
	Nunca	11	23.9%
¿Has notado molestias digestivas después de consumir cafeína o bebidas energizantes?	Siempre	7	15.2%
	A veces	22	47.8%
	Nunca	17	37.0%

El 53.3% de los estudiantes manifestó consumir bebidas con cafeína (como café, té o energizantes) de forma ocasional, mientras que el 22.2% lo hace siempre y el 24.4% nunca. En relación con molestias digestivas asociadas a estas bebidas, el 46.7% indicó haberlas sentido

a veces, el 15.6% las experimenta siempre y el 37.8% no las ha presentado. Estos resultados muestran una posible relación entre el consumo de cafeína y la aparición de síntomas digestivos.

Tabla 4
Trastorno de acidez estomacal

Pregunta	Opciones	Fr.	%
¿Usted presenta acidez estomacal con frecuencia?	Si	33	71.7%
	No	13	28.3%

Una gran mayoría de los estudiantes (71.1%) reportó presentar acidez estomacal con frecuencia, mientras que el 28.9% no la experimenta. Este dato es significativo, ya que podría estar relacionado con los hábitos

alimenticios observados anteriormente, especialmente la ingesta frecuente de alimentos procesados, la falta de horarios regulares y el consumo de cafeína.

Tabla 5
Resultados correlacionales

		Acidez estomacal	
Rho de Spearman	¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas o procesadas?	Coefficiente de correlación	,735**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	46
	¿Con qué frecuencia consumes bebidas con cafeína (café, té, bebidas energéticas)?	Coefficiente de correlación	,738**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	46

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

El análisis de correlación de Spearman revela una relación positiva y significativa entre la acidez estomacal y los hábitos alimenticios: la frecuencia en el consumo de comidas rápidas o procesadas ($r = 0.735$, $p = 0.000$) y la frecuencia en el consumo de bebidas con cafeína ($r = 0.738$, $p = 0.000$). Estos coeficientes indican que, a medida que aumenta la frecuencia en el consumo de estos alimentos y bebidas, también tiende a incrementarse la presencia de acidez estomacal entre los estudiantes. La significación bilateral en ambos casos es menor a 0.01, lo que confirma que estas correlaciones son estadísticamente muy significativas.

DISCUSIÓN

Los hallazgos de la presente investigación muestran que un 71.7% de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro presenta acidez estomacal con frecuencia, situación que se correlaciona de forma significativa con la ingesta de comidas rápidas ($r = 0.735$) y bebidas con cafeína ($r = 0.738$). Estos resultados concuerdan con los obtenidos por Martinucci et al. (2018), Quienes identificaron que el 65% de los estudiantes universitarios italianos sufría de síntomas de reflujo asociados a una alimentación desorganizada y rica en grasas.

De forma similar, un estudio en estudiantes de secundaria en Indonesia evidenció que el 43% presentaba acidez estomacal frecuente, especialmente aquellos que consumían alimentos procesados y omitían comidas regulares. Asimismo, Kharaba et al. (2022), En Arabia Saudita encontraron que casi el 50% de los estudiantes ingería cafeína diariamente, y que un 39.7% reportaba síntomas digestivos relacionados.

Estos datos apoyan la relación identificada en nuestro estudio entre el consumo ocasional o habitual de cafeína y la aparición de molestias digestivas. Por su parte, en estudiantes de medicina, Sharma et al. (2017), hallaron que más del 60% experimentaba síntomas compatibles con enfermedad por reflujo gastroesofágico, con factores de riesgo similares: comidas rápidas, bebidas estimulantes y desorganización alimentaria.

Finalmente, una revisión reciente Heidarzadeh et al. (2021), concluyó que hasta el 70% de los pacientes con acidez estomacal presentaban una dieta basada en alimentos grasos y bebidas irritantes, como café y gaseosas, lo que refuerza el vínculo entre los malos hábitos alimenticios y los trastornos digestivos, en conjunto, estas evidencias respaldan que la frecuencia de acidez entre los estudiantes investigados puede estar estrechamente vinculada con los patrones alimentarios desordenados, el consumo elevado de procesados y cafeína, y la falta de horarios estables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, M. R., Ortiz, E. C., Trujillo, C. D., & Díaz, M. d. (2018). Consumo de bebidas con cafeína y sus efectos en. *Revista Iberoamericana de las ciencias de la salud*, 7(13), 33-51.
<https://doi.org/10.23913/rics.v7i13.59>
- Alvira, M. S., Ossa, L. M., & Espinosa, E. P. (2022). Estrés, depresión, ansiedad y el hábito alimentario en personas con síndrome de intestino irritable. *Revista colombiana de gastroenterología*, 37(4), 369-382.
<https://doi.org/10.22516/25007440.899>
- Ávila, F. J., Bermejo, M. C., & Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos

- en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *redalyc*, 25(47), 110-140. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. . Prentice Hall.
- Beatriz, O. G. (2022). *Asociación entre la adherencia a la dieta mediterránea y la frecuencia de trastornos gastrointestinales en estudiantes del grado de enfermería*. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/60134>
- Betancourt, M. d., Montes, J. F., & Valderrama, M. G. (2021). Estrés académico y apoyo social en estudiantes universitarios. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(11). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2916>
- Bortoli, N. (2021). ERGE y trastornos funcionales gastrointestinales. *IntraMed*, 31(6), 639-648. <https://www.intramed.net/content/93958>
- Calero, B. K., & Sánchez, M. K. (2022). Efectos del alcohol en jóvenes universitarios. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 6(3), 138-147. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2230>
- Calle, J. V., & Matamoros, A. F. (2024). Consumo de bebidas energizantes en estudiantes. *Anatomia digital*, 7(1), 158-169. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v7i1.3004>
- Canals, J., & Arijá, V. (2022). Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos del comportamiento. *Nutricion Hospitalaria*, 39(2), 16-26. <https://doi.org/10.20960/nh.04174>
- Castelao Navala, O., Blanco Fernández, A., Meseguer Barros, C. M., Thuissard Vasallo, I. J., Cerdá, B., & Larrosa, M. (2019). Estilo de vida y riesgo de trastorno alimentario atípico en estudiantes universitarios: realidad versus percepción. *Enfermería Clínica*, 29(5), 280-290. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.03.002>
- Concepción Galarreta, L. Y. (2018). *Estilo de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Universidad Peruana Unión. Repositorio UPEU.: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2138>
- Corrales, A. (2019). Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. *Revista Científico Cultural*, 7(1), 334-338. <https://doi.org/10.36881/yachay.v7i01.81>
- Duran, S. S., Martínez, F. G., & Cárdenas, S. D. (2014). Hábitos y Trastornos Alimenticios asociados a factores Socio-demográficos, Físicos y Conductuales en Universitarios de Cartagena, Colombia. *Scielo*, 4(3), 193-204. <https://doi.org/10.4321/S1699-695X2011000300003>
- Encinas Orbegoso, M. J. (2019). *Repositorio UESS*. Universidad de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Lazarus%20y%20Folkman%201986%20Teor%C3%ADa,lograr%20el%20retorno%20del%20equilibrio>
- Erazo, A. P., Montenegro, Z. N., & Imbago, D. L. (2023). Análisis estadístico neutrosófico para la valoración de factores de riesgo asociados a la gastritis en estudiantes de la carrera de enfermería universidad UNIANDES, periodo octubre 2022 - marzo 2023. *Neutrosophic Computing and Machine Learning*, 28, 251-260. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8408659>
- Fayed, M. (2024). Consumo de bebidas con cafeína y trastornos gastrointestinales en estudiantes de medicina. *Revista de medicina y familia*.
- Fernández, A. M., & Ortiz, P. (2020). Relación entre los hábitos alimentarios, el estado nutricional y los problemas gastrointestinales en estudiantes universitarios de 18- 30 años de guápiles, Pococí, Costa Rica. *Revista Ciencias de la Salud*, 6(1), 14-21. <https://doi.org/10.56239/rhcs.2020.61.415>
- Flores, D. B., & Flores, M. E. (2017). *Conocimientos y prácticas sobre los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Carrera de Enfermería de Cuenca*. Universidad de Cuenca: https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/21527?utm_source=chatgpt.com
- Heidarzadeh, N., Soleimani, D., Hajiahmadi, S., Moradi, S., Heidarzadeh, N., & Nachvak, S. M. (2021). Ingesta dietética en relación con el riesgo de enfermedad por reflujo: una revisión sistemática. *Prev Nutr Food Sci*, 26(4), 367-379. <https://doi.org/10.3746/pnf.2021.26.4.367>
- Kharaba, Z., Sammani, N., Ashour, S., Ghemrawi, R., A., A. M., Al-Azayzih, A., . . . Alfoteih, Y. (2022). Consumo de cafeína entre estudiantes universitarios de los

- Emiratos Árabes Unidos: análisis de su frecuencia, sus diferentes fuentes y notificación de efectos adversos y síntomas de abstinencia. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 18.
<https://doi.org/10.1155/2022/5762299>
- Lorenza, G., & Concepción, Y. (2022). Estilo de vida y su impacto en los trastornos gastrointestinales en estudiantes universitarios. *Revista Multidisciplinaria*, 2(3), 48-57.
<https://doi.org/10.62319/criterio.v.2i3.12>
- Lovallo, W. R. (2005). *Efecto de la Cafeína sobre el Sistema Nervioso Autónomo (Teoría de la Respuesta del Sistema Nervioso Autónomo)*.
https://ejfsat.journals.ekb.eg/article_375355.html?utm_source
- Majuán Pintado, L., & Montenegro Pasapera, A. (2025). *Hábitos de consumo de cafeína y la percepción de sus efectos sobre la salud en estudiantes de medicina de la universidad de San Martín de Porres*. Universidad de San Martín de Porres.
<https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/16592>
- Martinucci, M. N., Lorenzoni V, P. L., A, M., G, T., D, P., . . . N., B. R. (2018). Gastroesophageal reflux symptoms among Italian university students: epidemiology and dietary correlates using automatically recorded transactions. *BMC Gastroenterol*, 18(1).
<https://doi.org/10.1186/s12876-018-0832-9>
- Medrano, D. F. (2024). *Estilos de vida y trastornos gastrointestinales en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal - 2023*. Universidad Nacional Federico Villarreal.
<https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/9751>
- Osada Liy, J., Rojas Villegas, M., Rosales Vásquez, C., & Vega Dienstmaier, J. (2008). Consumo de cafeína en estudiantes de medicina y su coexistencia con sintomatología ansiosa y depresiva. *Revista Médica Herediana*, 19(3), 102-107.
<https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/964>
- Osorio, P. (2022). Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *Universidada Ciencia Sociedad*, 23(2), 1-3.
<https://doi.org/https://doi.org/10.61070/uc s.v23i2.16>
- Peralta, A. L., & Iza, K. R. (2023). Factores de riesgo que desarrollan gastritis en estudiantes de carrera de enfermería. *Revista de ciencias de la salud*, 5(3).
<https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0204>
- Plata, G. E., Villamizar, M. A., Avendaño, L. B., & Meneses, Y. N. (2015). Prevalencia de los factores de riesgo para cáncer gástrico en universitarios. *Revista ciencia y cuidado*, 11(1).
<https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cien ciaycuidado/article/view/181>
- Quichimbo, Y. E., Angulo, P. I., Guisell, K., Villarue, K. S., & Guillen, M. A. (2019). Malos hábitos alimenticios y cansancio mental en los estudiantes universitarios del Ecuador (caso cantón Milagro). *Anatomia Digital*, 2(4), 60-70.
<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1179>
- Rafael, C. (2014). Síndrome de intestino irritable. *Medicina universitaria*, 12(46), 39-46.
<https://www.elsevier.es/en-revista-medicina-universitaria-304-pdf-X166557961050442X>
- Sharma, A., Sharma, P. K., & Puri, P. (2017). Prevalencia y factores de riesgo de la enfermedad por reflujo gastroesofágico en estudiantes de medicina. *Med J Fuerzas Armadas de la India*, 74(3), 250-254.
<https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2017.08.005>
- Silva Ramos, F., López, J., & Elena, C. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Sundas, A., Sampath, H., Lamtha, S., Soohinda, G., & Dutta, S. (2024). Correlatos psicosociales de calidad de vida en trastornos gastrointestinales funcionales. *Revista de Gastroenterología de Mexico*, 89(1), 11-18.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2022.04.006>
- Vélez, E. Y., & Torres, E. A. (2023). Analysis of the lifestyle of Ecuadorian university students. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126.
<https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- Vera, P. V., Jesús, T., Rodas, A. L., Torres, M. J., García, L. R., & Cruz, V. J. (2022). Asociación entre enfermedad por reflujo

gastroesofágico e intensidad de la actividad física en una muestra de pobladores peruanos. *Redalyc org.*, 6(2), 80-86.
<https://doi.org/https://doi.org/10.52379/mcs.v6i2.251>

Vieira, S. R., Navarro, R. T., Pascual, V. Á., & Rodríguez, B. C. (2010). La enfermedad por reflujo gastroesofágico y la unión esofagogástrica. Revisión de la literatura. *Revista osteopatía científica*, 5(3).
[https://doi.org/10.1016/S1886-9297\(10\)70016-3](https://doi.org/10.1016/S1886-9297(10)70016-3)

Ynés, L. (2022). Estilo de vida y su impacto en los trastornos. *Driterio*, 2(3), 48-57.
<https://doi.org/10.62319/criterio.v.2i3.12>

Zhunio, L. V., Zhunio, E. E., & Zhinin, M. I. (2015). *Relación del estado nutricional con los hábitos alimenticios de las estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Cuenca*. Universidad de Cuenca.
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/items/152a6299-c965-4509-8450-6ac9babad207>

DECLARACIÓN DE CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.



DERECHOS DE AUTOR

Ronquillo Pérez, I. J., Martínez Martínez, M. H., González Coll, Z. A., Jara Méndez, M. L., Valarezo Pérez, M. O., & Guillen Godoy, M. A. (2025)



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo la licencia Creative Commons de Atribución No Comercial 4.0, que permite su uso sin restricciones, su distribución y reproducción por cualquier medio, siempre que no se haga con fines comerciales y el trabajo original sea fielmente citado.

El texto final, datos, expresiones, opiniones y apreciaciones contenidas en esta publicación es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la revista.