



**Rev Mex Med Forense, 2020, 5(suppl 1):38-40**

**ISSN: 2448-8011**

## **Estilo de vida saludable en los estudiantes universitarios para la conservación de la salud y prevención del cáncer** **Propuesta Original**

Healthy lifestyle in university students for the conservation of health and  
cancer prevention

**Carrillo Toledo, María Graciela <sup>1</sup>; Silva Cañetas, Carmen Sofía del Socorro <sup>1</sup>**

---

Recibido: 15 Oct 2019, Aceptado: 15 Nov 2019, Publicado: 15 Marzo 2020

<sup>1</sup> Instituto de Investigaciones Médico Biológicas, Universidad Veracruzana, Región Veracruz

Autor de correspondencia: [María Graciela Carrillo Toledo, gcarillo@uv.mx](mailto:gcarillo@uv.mx)

### **INTRODUCCIÓN**

El aprendizaje significativo es parte del autoaprendizaje, aplicado a conservar la salud y prevenir enfermedades, mediante conductas y hábitos saludables que realicen los estudiantes universitarios, para una vida

sana y feliz. El aprendizaje significativo es aquel que conduce a la creación de estructuras de conocimiento mediante la relación sustantiva entre la nueva información y las ideas previas que tienen los estudiantes acerca del tema que se trate (Díaz-Barriga, 2009).

El cáncer y otras enfermedades crónicas degenerativas están altamente ligadas a un estilo de vida poco o nada saludable. En México, la diabetes mellitus y el cáncer continúan ocupando el tercero y cuarto lugar como causa de muerte. El cáncer de mama es la causa más frecuente de mortalidad en mujeres y el estilo de vida en toda la población se encuentra relacionada. (Vara-Salazar E, 2011).

El sobrepeso y la obesidad, considerados actualmente enfermedades sistémicas, afectan a mucha de la población mundial y constituyen un grave problema de salud pública. Se les encuentra asociadas a enfermedades cardiovasculares, endocrinas y neoplásicas, sobre todo con el cáncer de mama. Otras neoplasias se relacionan también con estilos de vida poco saludables. (Cardona-Sosa M.P., 2018).

### Objetivos

- Integrar en el saber de los estudiantes universitarios el conocimiento de un estilo de vida saludable que les ayudará a prevenir enfermedades graves como es el cáncer.
- Informar a los estudiantes universitarios la mejor forma de alimentación para toda la vida, que les permita mantenerse sanos y con energía suficiente para sus actividades diarias.
- Explicar a los estudiantes universitarios que existen conductas de riesgo que atentan contra la salud en forma inmediata y a largo plazo, afectando incluso a terceras personas, como son las enfermedades crónicas degenerativas y otras que devastan su salud y su vida.

### Metodología

Impartir pláticas dirigidas a estudiantes universitarios y/o académicos y trabajadores de la Universidad Veracruzana en donde se les de la información suficiente sobre el tipo de cáncer de que se trate y los factores de riesgo para el mismo. Pláticas-taller en las que participan los pasantes en servicio social de las carreras de Medicina y Nutrición, del IIMB. Se complementan estas pláticas con maniquíes – simuladores que permiten, según el tema, visualizar con más claridad cómo se realizan algunas maniobras, como es la autoexploración para detectar un posible cáncer de mama. Se darán a conocer los Factores de riesgo para el tipo de cáncer de que se trate la plática, incluyendo medidas generales de un estilo de vida saludable, así como orientación nutricional que ayude a una mejor alimentación. Se valorará antes de cada plática, mediante un cuestionario, el estilo de vida de cada asistente, así como sus conocimientos sobre el tema a tratar (tipo de cáncer del que se hable) y al final de la plática se aplicará solo el cuestionario de los conocimientos de los factores de riesgo para evaluar si se comprendió el tema del que se habló. Estas pláticas se impartirán en cada Feria de la Salud que programe el PSI y cuando sea solicitada en otras Escuelas o Facultades.

Conclusiones. Se conocerá después de analizar los cuestionarios aplicados, si la plática fue de utilidad en cuanto a comprensión de lo expuesto. El resultado del estilo de vida saludable no podrá ser medido inmediatamente.

### REFERENCIAS

1. Díaz-Barriga A.F., Hernández R. G. (2009) Estrategias docentes

- para un aprendizaje significativo.  
Una Interpretación constructivista.  
3ª. Edición. Editorial Mc Graw Hill.
2. Vara-Salazar E, 2011. Tendencias de la mortalidad por cáncer de mama en México 1980-2009. Revista Salud Pública de México. México.
  3. Cardona-Sosa M.P., 2018. Revista Biomédica. El exceso de peso y la malignidad de los tumores mamarios en mujeres yucatecas.



**Revista Mexicana de Medicina Forense  
y Ciencias de la Salud**