Gac Sanit. 2026;40(S4):251

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

231 - PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO CARDIOMETABÓLICO, FUNCIONAL Y DE SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: ANÁLISIS EPIDEMIOLÓGICO SEGÚN EL SEXO

M. Gutiérrez-García, N. García-Alonso, S. Oscoz-Ochandorena, M. Izquierdo, R. Ramírez-Vélez

Navarrabiomed; Universidad Pública de Navarra (UPNA).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La detección de enfermedades cardiometabólicas y de salud mental se produce cada vez en edades más tempranas, con un aumento en la prevalencia que varía según el sexo. La identificación precoz de indicadores representa una estrategia clave para la prevención del riesgo futuro. La población universitaria representa un grupo de interés epidemiológico por ser una etapa crítica para la consolidación de hábitos. El objetivo de este estudio fue analizar la prevalencia de indicadores de riesgo en estudiantes universitarios, así como explorar diferencias según el sexo.

Métodos: Estudio transversal en 483 estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Pública de Navarra en el marco del EpiHealth-Navarra Study. La capacidad cardiorrespiratoria (VO_2peak) se evaluó mediante prueba de esfuerzo con análisis de gases y la fuerza muscular mediante dinamometría manual. Se registraron la recuperación cardiaca y la frecuencia cardiaca en reposo. La composición corporal se evaluó mediante DEXA. Los estilos de vida y la sintomatología depresiva se obtuvieron mediante cuestionarios. Las variables se categorizaron según puntos de corte por sexo, y las diferencias entre sexos se analizaron con pruebas de contraste.

Resultados: La proporción de estudiantes con indicadores asociados a un perfil cardiometabólico adverso fue del 30% por baja fuerza muscular, 45% por capacidad aeróbica reducida y 40% por exceso de adiposidad. Además, el 40% fue clasificado con riesgo cardiovascular por recuperación cardiaca alterada y el 28% presentó sintomatología depresiva clínicamente relevante. El 26% presentó inactividad física, el 32% baja adherencia a la dieta mediterránea y el 11% hábito tabáquico. Se observaron diferencias significativas por sexo ($p < 0,05$). Las mujeres presentaron mayor prevalencia de capacidad aeróbica reducida (52%), exceso de adiposidad (56%), mayor riesgo cardiovascular (49%), sintomatología depresiva (32%) e inactividad física (28%). Por el contrario, la frecuencia de baja fuerza muscular fue mayor en los hombres (49%). No se observaron diferencias por sexo en dieta, pantalla ni tabaquismo.

Conclusiones/Recomendaciones: Una proporción sustancial de estudiantes presentaron al menos un indicador de riesgo cardiometabólico, funcional o de salud mental, con diferencias según el sexo. Las mujeres presentaron mayor riesgo por capacidad aeróbica, adiposidad y bienestar psicológico, mientras que los hombres presentaron mayor prevalencia de baja fuerza muscular. Estos hallazgos sugieren la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud en el entorno universitario y mejorar la detección de indicadores de riesgo con un enfoque sensible al sexo.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados