

González-Vázquez, A., Hernández-Valles, J. H., Candia Arredondo J. S. y Tizoc Márquez, A. (2025). Conductas de riesgo en jóvenes universitarios. En M. A. Santacruz Vélez (Coord). *Medicina y Salud. Un Panorama Integral de Especialidades y Avances Científicos (Volumen I)*. (pp. 96-112). Religación Press. <http://doi.org/10.46652/religacionpress.275.c458>



Capítulo 4

Conductas de riesgo en jóvenes universitarios

Annel González-Vázquez, Jonathan Hermayn Hernández-Valles, Josefina Sarai Candia Arredondo, Arodi Tizoc Márquez

Resumen

Las conductas de riesgo en jóvenes, como el consumo de alcohol y tabaco, así como los hábitos alimenticios poco saludables, representan una preocupación de salud pública debido a sus efectos en el bienestar físico, mental y social. El propósito de este capítulo es describir las conductas de riesgo respecto al consumo de alcohol, tabaco y hábitos alimenticios que pueden presentar los jóvenes universitarios. Estudio descriptivo conformado por 130 jóvenes universitarios. Se observó que la universidad es una etapa en la que la pertenencia a un grupo y la aceptación social son extremadamente importantes, los jóvenes pueden sentirse presionados a consumir alcohol para sentirse parte de su grupo de amigos o para evitar el rechazo a algunas actividades sociales. Asimismo, el estrés y las presiones académicas y sociales pueden impulsar a los jóvenes a consumir alcohol como una forma de liberación; las demandas académicas, expectativas familiares y la presión por el rendimiento pueden generar niveles significativos de ansiedad y estrés, encaminándolos a buscar libertad en el consumo del alcohol.

Palabras clave: Estudiante universitario; Alcoholismo; Tabaco; Costumbres alimenticias.

Introducción

La juventud representa una etapa importante en el desarrollo personal y profesional, que se caracteriza por la transición a la independencia y la exploración de nuevas experiencias (González et al., 2021). Asimismo, este periodo está marcado por la exposición a diversas conductas que pueden tener efectos negativos a la salud (Payares & Chamorro, 2023; Picazzo-Palencia et al., 2021; Roman et al., 2022).

Las conductas de riesgo en esta población incluyen una variedad de comportamientos que pueden comprometer su salud física, mental y emocional. El consumo de sustancias psicoactivas, la actividad sexual sin protección, los trastornos alimenticios y la falta de ejercicio físico, son algunas conductas que afectan a los jóvenes (Jimbo & Maygua, 2023; Mosquera et al., 2022; Parra et al., 2024). Es importante mencionar que no solo afectan la calidad de vida, sino que también pueden interferir en su desempeño académico y en su desarrollo personal (Ramos-Galarza et al., 2020; Rodríguez, 2023).

El consumo de alcohol y tabaco entre los jóvenes es una problemática de salud pública a nivel mundial. Este comportamiento no solo representa un riesgo para la salud de los jóvenes, sino que también tiene implicaciones a largo plazo, el continuo uso de estas sustancias puede establecer patrones de comportamiento que pueden persistir en la vida adulta (Barrera-Nuñez et al., 2022; Rodríguez de la Cruz et al., 2022).

El alcohol y el tabaco son las sustancias más comunes entre los jóvenes, y su consumo está influenciado por factores sociales, psicológicos y ambientales. Entre los factores que contribuyen a la adopción de estas conductas se encuentran la presión de grupo, la búsqueda de aceptación social, el estrés académico, y la publicidad que promueve su consumo como una forma de escape (Quijije et al., 2024; Restrepo, 2024).

El consumo de alcohol entre los jóvenes suele manifestarse en forma de episodios de ingesta excesiva, lo que aumenta el riesgo de accidentes, lesiones, comportamientos sexuales de riesgo y problemas académicos. En cuanto a el inicio del tabaco en esta etapa de la vida puede llevar a la dependencia a la nicotina, enfermedades respiratorias y cardiovasculares y una mayor probabilidad de desarrollar cáncer a largo plazo (Rodríguez de la Cruz et al., 2022).

Otro problema de salud pública es la obesidad afectando a personas sin importar edad o estrato social. La obesidad en jóvenes ha experimentado un alarmante incremento en las últimas décadas, los hábitos alimenticios juegan un papel importante en el desarrollo de esta, destacando la importancia de abordar esta problemática desde una etapa temprana (Martínez-Hernández et al., 2021; Maza-Ávila et al., 2022; Méndez et al., 2023).

Los jóvenes, en la etapa estudiantil, adoptan hábitos alimenticios poco saludables; el consumo frecuente de comida rápida, bebidas azucaradas y alimentos procesados, junto con la omisión de comidas y la falta de frutas y verduras en la dieta, contribuyen al aumento de peso. Estos patrones alimenticios se ven influenciados por factores como el fácil acceso a alimentos saludables, baja educación nutricional, estrés y el marketing de alimentos no saludables (Martínez-Hernández et al., 2021).

La obesidad en jóvenes no solo tiene implicaciones en su bienestar físico, como la aparición de enfermedades metabólicas, problemas cardiovasculares y trastornos musculoesqueléticos, afectando también su salud mental y emocional. La estigmatización y la baja autoestima son comunes entre los jóvenes con sobrepeso u obesidad, lo que puede conducir a problemas adicionales como la depresión y los trastornos alimentarios (García-López & Gutiérrez-Romero, 2023; Sánchez-Rojas et al., 2022).

Dado a la relevancia de las conductas de riesgo y a la vulnerabilidad que representan los jóvenes actualmente, el propósito de la investigación es conocer cuáles son aquellas conductas de riesgo respecto al consumo de alcohol, tabaco y hábitos alimenticios que pueden presentar los jóvenes.

Material y métodos

El diseño del estudio fue descriptivo (Grove et al., 2016). La población de estudio estuvo conformada por jóvenes universitarios. El muestreo fue no probabilístico a conveniencia. La muestra se conformó por 130 jóvenes de un centro de salud público de Monterrey, Nuevo León.

Instrumentos de medición

Para medir las variables del estudio se utilizó una cedula de datos personales, la cual indaga datos del participante y se divide en tres secciones. La primera indaga datos sociodemográficos como edad, sexo y estado civil. La segunda parte mide la prevalencia del consumo de alcohol y la tercera la prevalencia del consumo de tabaco.

Para evaluar la variable de hábitos alimenticios se utilizó el Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasas, frutas/vegetales y fibra en su versión español (INCAP, 2006). Consta de 2 bloques siendo un total de 24 reactivos, contiene una escala de respuesta tipo Likert de 0 a 4, donde 0 representa menos de una vez al mes y 4 representa 5 o más veces a la semana de acuerdo con el consumo

de indicador seleccionado. El Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasas, frutas/vegetales y fibra ha mostrado fiabilidad aceptable de .85 en alfa de Cronbach (Rodríguez et al., 2019).

Procedimiento de recolección de datos

Primeramente, se solicitó la aprobación por el comité de ética de la Facultad de Enfermería de la Universidad Autónoma de Nuevo León, posterior a la aprobación se procedió a invitar a jóvenes que acudían a un centro de salud público, a los jóvenes que desearon participar de manera voluntaria en el estudio, se les dio a conocer el objetivo de la investigación y posteriormente se le aclararon las dudas existentes. La recolección de los datos se llevó a cabo a través de Google Formularios, donde se dio a conocer el consentimiento informado, en donde el joven indicaba sí continuaba con su participación y procedía al llenado de los instrumentos. Al finalizar se agradeció a los participantes.

Consideraciones éticas

La presente investigación se apegó a lo establecido por la Ley General de Salud de Materia de Investigación (Secretaría de Salud, 2014). Respetando las consideraciones de los aspectos éticos en la investigación en seres humanos, se contó con el consentimiento informado, además de que el estudio fue estrictamente confidencial.

Análisis de datos

Para dar respuesta a los objetivos del estudio se utilizó el paquete Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®). Se utilizó la estadística descriptiva, para las variables categóricas se empleará frecuencias y porcentajes. Para variables continuas, se utilizó medidas de tendencia central y variabilidad, la media, mediana y moda, desviación estándar, valor mínimo y máximo.

Resultados

La tabla 1 reporta los datos sociodemográficos de los participantes por edad, sexo y estado civil. El 56.9% eran de sexo femenino, el 93.8% eran solteros y la media de edad fue de 20.88 (DE=1.790).

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Variable	f	%			
Sexo					
Masculino	56	43.1			
Femenino	74	56.9			
Estado civil					
Soltero	122	93.8			
Casado	8	6.2			
Variable	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
Edad	20.88	20.00	1.790	18	26

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 2 muestra la prevalencia del consumo de alcohol, se observa que el 80% de los jóvenes han consumido alcohol alguna vez en su vida, el 63.1% ha consumido en los últimos 12 meses, el 35.4% en los últimos 30 días y el 23.1% ha consumido en los últimos 7 días. Además, se identificó la media de la edad de inicio de consumo de alcohol de $\bar{X}=17.35$ ($DE=1.63$), el número de bebidas consumidas en un día típico fue $\bar{X}=3.48$ ($DE=2.86$).

Tabla 2. Prevalencia del consumo de alcohol

Consumo de alcohol	Sí		No	
	f	%	f	%
¿Ha consumido alcohol alguna vez en la vida?	104	80.0	26	20.0
¿Ha consumido alcohol en los últimos 12 meses?	82	63.1	48	36.9
¿Ha consumido alcohol en los últimos 30 días?	46	35.4	84	64.6
¿Ha consumido alcohol en los últimos 7 días?	30	23.1	100	76.9

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 3 muestra la prevalencia de consumo de tabaco, se reporta que un 43.8% de los jóvenes han consumido tabaco alguna vez en su vida, el 22.3% en los últimos 12 meses, el 16.2% ha consumido en los últimos 30 días y el 8.5% en los últimos 7 días. Además, se identificó la media de la edad de inicio de consumo de tabaco de $\bar{X}=17.74$ (DE= 2.86), el número de cigarrillos consumidos en un día típico fue $\bar{X}= 3.27$ (DE= 3.16).

Tabla 3. Prevalencia de consumo de tabaco

Consumo de alcohol	Si		No	
Variable	f	%	f	%
¿Ha consumido tabaco alguna vez en la vida?	57	43.8	73	56.2
¿Ha consumido tabaco en los últimos 12 meses?	29	22.3	101	77.7
¿Ha consumido tabaco en los últimos 30 días?	21	16.2	109	83.8
¿Ha consumido tabaco en los últimos 7 días?	11	8.5	119	91.5

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 4 reporta la prevalencia del consumo de alcohol por sexo, se puede observar que el consumo es mayor en las mujeres en las cuatro prevalencias (alguna vez en la vida, en los últimos 12 meses, últimos 30 días y últimos 7 días).

Tabla 4. Prevalencia del consumo de alcohol por sexo

Consumo de alcohol	Masculino				Femenino			
	Si		No		Si		No	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alguna vez en la vida	44	78.6	12	21.4	60	81.1	14	18.9
En los últimos 12 meses	28	50.0	28	50.0	54	73.0	20	27.0
En los últimos 30 días	18	32.1	38	67.9	28	37.8	46	62.2
En los últimos 7 días	13	23.2	43	76.8	17	23.0	57	77.0

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 5 reporta la prevalencia del consumo de tabaco por sexo, se identificó que el consumo es mayor en los hombres en tres prevalencias (alguna vez en la vida, últimos 30 días y últimos 7 días).

Tabla 5. Prevalencia del consumo de tabaco por sexo

Consumo de tabaco	Masculino				Femenino			
	Si		No		Si		No	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alguna vez en la vida	25	44.6	31	55.4	32	43.2	42	56.8
En los últimos 12 meses	14	25.0	42	75.0	15	20.3	59	79.7
En los últimos 30 días	12	21.4	44	78.6	9	12.2	65	87.8

Consumo de tabaco	Masculino		Femenino					
	Si	No	Si	No				
En los últimos 7 días	8	14.3	48	85.7	3	4.1	71	95.9

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 6 reporta las frecuencias y proporciones del cuestionario de hábitos alimenticios, se muestra que el 30% de los participantes obtuvo un puntaje deseado en la ingesta de grasas adecuadas y un 23.1% presenta una dieta muy alta en grasa.

Tabla 6. Frecuencias y proporciones del cuestionario de hábitos alimenticios.

Bloque de carnes		
Valido	f	%
Puntaje deseado (ingesta de grasas adecuadas)	39	30.0
Mejores decisiones en alimentos bajos en grasa	27	20.8
Dieta tradicional	21	16.2
Dieta alta en grasas	13	10.0
Dieta muy alta en grasa	30	23.1

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 7 reporta las frecuencias y proporciones del cuestionario de hábitos alimenticios, se observa que el 71.5% de los jóvenes se identifica en una dieta baja en nutrientes importantes.

Tabla 7. Frecuencias y proporciones del cuestionario de hábitos alimenticios.

Bloque de verduras		
Valido	f	%
Considera a incluir más frutas, vegetales y granos completos	37	28.5
Dieta es baja en nutrientes importantes	93	71.5

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

La tabla 8 reporta la frecuencia y porcentaje del cuestionario de hábitos alimenticios por sexo, en donde se muestra que el sexo masculino cuenta con un 26.8% en las mejores decisiones en alimentos bajos en grasas, por otro lado, el sexo femenino reporta un 27% en el consumo de una dieta muy alta en grasas. En el consumo de frutas, se observa que el sexo femenino reporta un 71.6% de consumo bajo en nutrientes importantes, por otra parte, el 28.6% de los hombres considera incluir más frutas, vegetales y granos completos.

Tabla 8. Frecuencias y proporciones del cuestionario de hábitos alimenticios por sexo.

Bloque de carnes				
	Masculino		Femenino	
Valido	f	%	f	%
Puntaje deseado (ingesta de grasas adecuadas)	15	26.8	24	32.4
Mejores decisiones en alimentos, bajos en grasas	15	26.8	12	16.2
Dieta tradicional	10	17.9	11	14.9
Dieta alta en grasa	6	10.7	7	9.5
Dieta muy alta en grasa	10	17.9	20	27.0
Bloque de frutas				
	Masculino		Femenino	
Valido	f	%	f	%
Considera incluir más frutas, vegetales y granos completos	16	28.6	21	28.4

Bloque de carnes				
	Masculino		Femenino	
Dieta es baja en nutrientes importantes	40	71.4	53	71.6

Fuente: elaboración propia

Nota: f = frecuencia, % = porcentaje.

Discusión

El presente estudio permitió identificar la prevalencia de consumo de alcohol, tabaco y los hábitos alimenticios en jóvenes universitarios. Se observó que los jóvenes presentan características de consumo que lo distinguen siendo mayor el consumo sobre el promedio nacional de la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco. Los estudiantes universitarios enfrentan nuevos retos académicos, sociales y personales, lo que puede generar presión social y estrés, factores que se encuentran relacionados con el consumo de sustancias como el alcohol. Así mismo, las dinámicas sociales dentro del ambiente universitario tienen un papel fundamental, suelen estar vinculados al consumo de alcohol como parte de la integración; la percepción de normalidad o aceptación cultural del consumo contribuye a que lo consideren una actividad poco riesgosa, sobre todo cuando la realizan en compañía de otros universitarios (Ghiabauda & López, 2023; Zamora et al., 2024).

La prevalencia de consumo de tabaco alguna vez en la vida se reportó alta en los universitarios. Los jóvenes durante este proceso académico desarrollan la transición hacia la adultez en el que muchos estudiantes buscan afirmar su identidad, explorar nuevas experiencias y adaptarse a los diferentes grupos sociales, este ambiente puede favorecer la experimentación en el consumo de tabaco. El tabaco puede ser visto como una forma de aliviar el estrés académico o personal que pueden experimentar durante el estudio universitario, lo que puede reforzar su consumo en momentos de presión. Aunado a lo anterior, el alcohol, siendo una droga lícita, puede actuar como puerta de entrada al consumo de otras sustancias; el consumo inicial del alcohol puede generar curiosidad y predisponer a los estudiantes a probar otras sustancias como el tabaco (Ortega & Coronado, 2024; Rodríguez de la Cruz et al., 2022).

Respecto al consumo de alcohol por sexo, se reportaron diferencias significativas en donde las mujeres presentan mayor consumo de alcohol. A lo largo de los años las mujeres han experimentado cambios significativos en sus roles sociales y culturales, la universidad es un espacio clave donde estas transformaciones son evidentes. Las mujeres universitarias ahora participan en

una amplia variedad de actividades que normalmente se asociaban principalmente a los hombres, como el consumo de alcohol; este cambio no solo refleja una lucha por la igualdad de género, sino también una creciente presión por ser percibidas como iguales en diferentes aspectos de la vida, incluidas las experiencias sociales y recreativas (Bassante, 2020).

De acuerdo con el consumo de tabaco por sexo, se observó diferencias significativas en donde las mujeres presentan mayor consumo de tabaco. El consumo de tabaco puede tener efectos graves y específicos en la salud femenina, aumentando la vulnerabilidad a una serie de condiciones; está vinculado a un mayor riesgo de enfermedades respiratorias como el cáncer de pulmón, enfermedades cardiovasculares y problemas reproductivos, incluyendo infertilidad y complicaciones durante el embarazo. Además, puede aumentar la probabilidad de desarrollar cáncer cervical debido a su efecto en el sistema inmunológico (Diez et al., 2020; Sueldo et al., 2022).

De acuerdo con el cuestionario de hábitos alimenticios, el 30% de los jóvenes reporta una ingesta adecuada de grasas, mientras que un 23.1% refiere seguir una dieta alta en grasas. Los universitarios pueden alcanzar un consumo equilibrado de grasas debido a una mayor conciencia nutricional, el acceso a opciones saludables y la influencia de tendencias alimentarias. Además, muchos buscan mejorar su rendimiento académico y físico mediante una dieta balanceada. Sin embargo, factores como el estrés, la falta de tiempo y los recursos económicos limitados pueden afectar sus elecciones alimentarias, lo que posiblemente explique a la proporción de estudiantes que refieren su dieta alta en grasas (Estrada et al., 2020; Maza-Ávila et al., 2022).

Es importante destacar que para el bloque de consumo de verduras la mayoría de los jóvenes refirió un consumo bajo en nutrientes importantes. En primer lugar, las preferencias alimenticias juegan un papel fundamental, ya que muchos perciben las verduras como menos atractivas en comparación con los alimentos procesados que cuentan con un alto contenido en azúcares y grasas. Además, los hábitos adquiridos en la infancia pueden influir en su alimentación actual (Botía-Rodríguez et al., 2020).

Por otro lado, los factores socioculturales también tienen un impacto significativo. La disponibilidad y accesibilidad de las verduras pueden ser limitadas en comparación con las opciones rápidas, lo que dificulta su inclusión en la alimentación diaria. Asimismo, la influencia de la publicidad y las redes sociales promueve con mayor frecuencia productos procesados en lugar de alimentos naturales, reforzando la preferencia por opciones menos saludables (Duran et al., 2020; Mamani-Urrutia et al., 2021).

Finalmente, se identificó que de acuerdo con el sexo las preferencias nutricionales pueden variar, mientras que los hombres priorizan la reducción de

grasas por motivos de salud o rendimiento deportivo, las mujeres pueden ser más susceptibles a presentar fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo menstrual que pueden influir en sus antojos y en la preferencia por alimentos con mayor contenido de grasas y azúcares. Otra posible explicación es puede ser de acuerdo con los términos psicológicos, las mujeres pueden experimentar una relación más emocional con la alimentación, lo que podría aumentar la ingesta de alimentos altos en grasas en situaciones de estrés o ansiedad (González-Becerra et al., 2023; Ortiz-Rodríguez et al., 2023).

Conclusión

De acuerdo con los resultados de la investigación, se identifica que las conductas de los jóvenes universitarios pueden representar un riesgo para su salud. En este contexto, el personal de enfermería, como principal responsable del cuidado de la salud de individuos, grupos y familias, desempeña un papel fundamental en la promoción y prevención. Esto resalta la amplia área de intervención que puede desarrollar para mejorar la salud de la población y contribuir al cumplimiento de los objetivos del Plan Nacional de Salud, enfocados en optimizar los indicadores de bienestar y calidad de vida.

Referencias

- Alegría Paz, F., & Puma Condori, L. M. (2021). *Relación entre el nivel de depresión y el consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes de los programas profesionales de enfermería y derecho de la Universidad Católica de Santa María, Arequipa 2019* [Tesis de enfermería, Universidad Católica de Santa María]
- Barrera-Núñez, D. A., Rengifo-Reina, H. A., López-Olmedo, N., Barrientos-Gutiérrez, T., & Reynales-Shigematsu, L. M. (2022). Cambios en los patrones de consumo de alcohol y tabaco antes y durante la pandemia de Covid-19. *Ensanut 2018 y 2020. Salud pública de México, 64*(2), 137-147.
- Bassante Guerrero, C. F. (2020). *Predisposición cognitiva y búsqueda de sensaciones en el consumo del alcohol y tabaco en estudiantes universitarios de pregrado* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].
- Botía-Rodríguez, I., Cardona-Arguello, G. A., & Carvajal-Suárez, L. (2020). Patrón de consumo de verduras en una población infantil de Pamplona: Estudio Cualitativo. *Universidad y Salud, 22*(1), 84-90.

- Diez, M., Pawlowicz, M. P., Vissicchio, F., Amendolaro, R., Barla, J. C., Muñiz, A., & Arrúa, L. (2020). Entre la invisibilidad y el estigma: consumo de sustancias psicoactivas en mujeres embarazadas y puérperas de tres hospitales generales de Argentina. *Salud colectiva*, 16, 67-68.
- Durán Tejada, L. Y., Recinos Ventura, Y. I., & Delgado, R. (2020). *Marketing de alimentos y su efecto en los hábitos de alimentación del personal de salud* [Tesis de doctorado, Universidad Evangélica de El Salvador].
- Estrada Nava, E. Y., Veytia López, M., Pérez-Gallardo, L., Guadarrama Guadarrama, R., & Gaona Valle, L. S. (2020). Relación de la grasa corporal con la alimentación emocional y calidad de la dieta en universitarios de México. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 70(3), 164-173.
- García-López, S. Z., & Gutiérrez-Romero, A. (2023). Índice de masa corporal asociado a imagen corporal y autoestima en adultos jóvenes, UMF 62. *Revista mexicana de medicina familiar*, 10(1), 11-16.
- Ghibaudo, C. M., & Lopez, E. T. (2023). *Relaciones sociales y consumo de alcohol en adolescentes de entre 13 y 16 años de la ciudad de Paraná* [Trabajo final, Pontificia Universidad Católica Argentina].
- González-Becerra, K., Avalos-Navarro, G., & Rangel-Villalobos, H. (2023). Hábitos de salud mental y nutricional a inicios de la pandemia por COVID-19: impacto, perspectivas y recomendaciones. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(5), 645.
- González Domínguez, N. Y., Carnero Sánchez, M., & Navarrete Pita, Y. (2021). Lúdica y situación social del desarrollo. Una nueva mirada a la educación superior. *Revista universidad y sociedad*, 13(3), 29-37.
- Grove, S. K., Gray, J. R., & Burns, N. (2016). *Understanding Nursing Research*. Elsevier.
- Instituto de nutrición de centro América y Panamá. (2006). *Cuestionario de Tamizaje por Block para ingesta de grasa, fruta/vegetales y fibra*.
- Jimbo, C. D. R. B., & Maygua, M. A. V. (2023). Caracterización del estilo de vida en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Reumatología*, 26.
- Mamani-Urrutia, V., Dominguez-Curi, C. H., La Puente, S. I. P., López-Guerrero, P. A., & Bustamante-López, A. (2021). Asociación entre percepción de consejos prácticos, mensajes educativos de las Guías Alimentarias y medios de difusión en universitarios peruanos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 71(1), 36-44.
- Martínez-Hernández, V. R., Sandoval-Copado, J. R., & Juarros, M. A. (2021). Acceso a los alimentos y hábitos alimentarios de jóvenes universitarios, Estado de México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 36-45.
- Maza-Ávila, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Vivas-Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 110-140.

- Méndez, C. M. E., Espejel, I. R., Salazar, C. M., Rodríguez, S. L. S. M., & Chico, B. F. (2023). Relación entre obesidad central y hábitos de salud reportados en universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (48), 54-59.
- Mosquera, E. L. C., Rodríguez, J. P. P., & Parra, P. M. P. (2022). Tendencias actuales sobre la depresión, factores de riesgo y abuso de sustancias. *Journal of American health*, 5(1).
- Ortega, L. N. M., & Coronado, Y. C. G. (2024). Consumo de drogas y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. *Ibero-American Journal of Health Science Research*, 4(2), 367-377.
- Ortiz-Rodríguez, B., Gómez-Pérez, D., & Ortiz, M. S. (2023). Relación entre estigma de peso y alimentación emocional: una aproximación desde el modelo de ecuaciones estructurales. *Nutrición Hospitalaria*, 40(3), 521-528.
- Quijije, S. K., Castro, G. Y. R., & Cruz, E. J. R. (2024). El uso problemático de sustancias versus cicatrización de herida emocional: Problematic substance use versus emotional wound healing. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), 42.
- Payares Medina, M. M., & Chamorro Posso, M. J. (2023). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia.
- Picazzo-Palencia, E., Ortiz-Rodríguez, J., & Ramírez-Girón, N. (2021). Riesgo de padecer Diabetes Mellitus Tipo 2 entre las diferentes generaciones de adultos en México. *Papeles de población*, 27(109), 119-142.
- Roman Garcia, O., Bacigalupe, A., & Vaamonde Garcia, C. (2022). Relación de la pornografía mainstream con la salud sexual y reproductiva de los/las adolescentes. Una revisión de alcance. *Revista Española de Salud Pública*, 95, e202108102.
- Parra Tijaro, A. F., Argüello Gutiérrez, Y. P., & Castro Jiménez, L. E. (2024). Salud Mental en los Estilos de Vida de jóvenes universitarios: modelo precede. *Revista Salud Uninorte*, 40(2), 560-574.
- Ramos-Galarza, C., Rubio, D., Ortiz, D., Acosta, P., Hinojosa, F., Cadena, D., & Lopez, E. (2020). Autogestión del aprendizaje del universitario: un aporte en su construcción teórica. *Revista Espacios*, 41(18).
- Restrepo Betancur, L. F. (2024). Análisis comparativo entre regiones del mundo relacionado con el consumo de sustancias psicoactivas en las últimas tres décadas. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 18(1), 61-71.
- Rodríguez de la Cruz, P. J., González-Angulo, P., Salazar-Mendoza, J., Camacho-Martínez, J. U., & López-Cocotle, J. J. (2022). Percepción de riesgo de consumo de alcohol y tabaco en universitarios del área de salud. *Sanus*, 7.

- Rodríguez, F. A., García, D., Gálvez, Á., Ayala, E., & Fonseca, L. (2019). Integrando estrategias de aceptación y compromiso, conductuales tradicionales, nutricionales y de actividad física para el manejo de la obesidad. Un estudio piloto. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(2), 313-330.
- Rodríguez, N. J. P. (2023). Estilos de Vida y Rendimiento Académico de los Estudiantes de Ciencias e Ingenierías Físicas y Formales de una Universidad Privada Peruana. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 7670-7687.
- Sánchez-Rojas, A. A., García-Galicia, A., Vázquez-Cruz, E., Montiel-Jarquín, Á. J., & Aréchiga-Santamaría, A. (2022). Autoimagen, autoestima y depresión en escolares y adolescentes con y sin obesidad. *Gaceta médica de México*, 158(3), 124-129.
- Secretaría de salud. (2014). *Reglamento de la ley general de salud en materia de Investigación para la salud*.
- Sueldo, M. A. D., Rivera, M. A. M., Sánchez-Zambrano, M. B., Zilberman, J., Múnera-Echeverri, A. G., Paniagua, M., & Serra, C. M. (2022). Guía de práctica clínica de la Sociedad Interamericana de Cardiología sobre prevención primaria de enfermedad cardiovascular en la mujer. *Archivos de cardiología de México*, 92, 1-68.
- Zamora, T. A. C., Cando, J. P. I., & Proaño, J. V. R. (2024). Factores Determinantes en la Edad de Inicio del Consumo de Alcohol en estudiantes universitarios: Un Estudio Multidimensional. *REINCISOL: Revista de Investigación Científica y Social*, 3(6), 5024-5047.

Risk behaviors in young university students

Comportamentos de risco em jovens universitários

Annel González-Vázquez

Universidad Autónoma de Nuevo León | Monterrey | Nuevo León | México

<https://orcid.org/0000-0003-4976-0345>

annel.gonzalezvz@uanl.edu.mx

Licenciada en Enfermería; Maestra y Doctora en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Jonathan Hermayn Hernández-Valles

Universidad Autónoma de Nuevo León | Monterrey | Nuevo León | México

<https://orcid.org/0000-0001-8194-9418>

Jhernandezv@uanl.edu.mx

Licenciado en Enfermería y Maestro en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León; Doctor en Ciencias en Sistemas de Salud por el Instituto Nacional de Salud Pública.

Josefina Sarai Candia Arredondo

Universidad Autónoma de Nuevo León | Monterrey | Nuevo León | México

<https://orcid.org/0000-0002-2058-1338>

josefina.candiaar@uanl.edu.mx

Licenciada en Enfermería y Obstetricia por la Universidad Nacional Autónoma de México; Maestra en Administración de la atención de Enfermería por la Universidad Autónoma de San Luis Potosí y Doctora en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Arodi Tizoc Márquez

Universidad Autónoma de Baja California | Mexicali | Baja California | México

<https://orcid.org/0000-0001-8175-1268>

atizoc@uabc.edu.mx

Licenciado en Enfermería por la Universidad Autónoma de Sinaloa; Maestro y Doctor en Ciencias de Enfermería por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Abstract

Risk behaviors in young people, such as alcohol and tobacco consumption, as well as unhealthy eating habits, represent a public health concern due to their effects on physical, mental, and social well-being. The purpose of this chapter is to describe the risk behaviors regarding alcohol consumption, tobacco and eating habits that young university students may present. Descriptive study made up of 130 young university students. It was observed that university is a stage in which belonging to a group and social acceptance are extremely important, young people may feel pressured to consume alcohol to feel part of their group of friends or to avoid rejection in some social activities. Likewise, stress and academic and social pressures can push young people to consume alcohol as a form of release; academic demands, family expectations and pressure to perform can generate significant levels of anxiety and stress, leading them to seek freedom in alcohol consumption.

Keywords: University students; Alcoholism; Tobacco; Food customs.

Resumo

Os comportamentos de risco em jovens, como o consumo de álcool e tabaco, bem como hábitos alimentares não saudáveis, representam uma preocupação de saúde pública devido a seus efeitos sobre o bem-estar físico, mental e social. O objetivo deste capítulo é descrever os comportamentos de risco relacionados ao consumo de álcool, ao uso de tabaco e aos hábitos alimentares que os jovens universitários podem apresentar. Foi realizado um estudo descritivo com 130 jovens universitários. Observou-se que a universidade é uma época em que pertencer a um grupo e a aceitação social são extremamente importantes. Os jovens podem se sentir pressionados a consumir álcool para se sentirem parte de seu grupo de amigos ou para evitar a rejeição em algumas atividades sociais. Da mesma forma, o estresse e as pressões acadêmicas e sociais podem levar os jovens a consumir álcool como forma de alívio; as exigências acadêmicas, as expectativas familiares e a pressão para o desempenho podem gerar níveis significativos de ansiedade e estresse, levando-os a buscar a liberdade no consumo de álcool.

Palavras-chave: Estudante universitário; alcoolismo; tabaco; hábitos alimentares.