

## ANÁLISIS INTEGRAL DE ESTILOS DE VIDA, FACTORES DE RIESGO CARDIOMETABÓLICO Y ESTADO NUTRICIONAL EN FUNCIONARIOS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CONCEPCIÓN

*Comprehensive Analysis of Lifestyles, Cardiometabolic Risk Factors and Nutritional Status in  
officials of the National University of Concepción*

González, Landdy<sup>1</sup>; Amarilla, Elianne<sup>1</sup>; Cabrera, María<sup>1</sup>; Franco, José<sup>1</sup>; Ferreira, Dahiana<sup>1</sup>;  
Yasuchyn, Alice<sup>1</sup>

1. Universidad Nacional de Concepción, Docente Facultad de Medicina. Concepción - Paraguay

### RESUMEN

**Objetivo:** Evaluar la relación entre estilos de vida, factores de riesgo cardiometabólico y estado nutricional en funcionarios universitarios. **Métodos:** Estudio transversal con 150 funcionarios. Se analizaron variables antropométricas, tipo de actividad laboral, frecuencia de actividad física, horas de sueño, consumo de ultraprocesados, enfermedades de base, medicación crónica, controles médicos y antecedentes familiares. **Resultados:** El 58% presentó actividad laboral sedentaria. El 42% no realiza actividad física semanal. El 45% duerme  $\leq 6$  horas/día. El 68% consume ultraprocesados 1-2 veces/semana. Las enfermedades más prevalentes fueron HTA (24%), dislipidemia (22%) y obesidad (18%). El 38% requiere medicación crónica y el 62% realiza controles médicos periódicos. **Conclusión:** Existe una interrelación significativa entre sedentarismo laboral, inactividad física, sueño insuficiente y prevalencia de enfermedades crónicas.

**Palabras clave:** Estilos de vida, Riesgo cardiometabólico, Salud laboral, Enfermedades crónicas.

Cómo referenciar este artículo/  
How to reference this article

González, Landdy; Amarilla, Elianne; Cabrera, María; Franco, José; Ferreira, Dahiana; Yasuchyn, Alice. Análisis integral de estilos de vida, factores de riesgo cardiometabólico y estado nutricional en funcionarios de la Universidad Nacional de Concepción. Rev. Medicinae Signum. 2026; 5(1):6-9.


### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the relationship between lifestyle, cardiometabolic risk factors, and nutritional status in university employees. **Methods:** A cross-sectional study was conducted with 150 employees. Anthropometric variables, type of work activity, frequency of physical activity, hours of sleep, consumption of ultra-processed foods, underlying diseases, chronic medication, medical check-ups, and family history were analyzed. **Results:** 58% of employees had sedentary work. 42% did not engage in weekly physical activity. 45% slept  $\leq 6$  hours/day. 68% consumed ultra-processed foods 1-2 times/week. The most prevalent diseases were hypertension (24%), dyslipidemia (22%), and obesity (18%). 38% required chronic medication, and 62% underwent regular medical check-ups. **Conclusion:** A significant correlation exists between sedentary work, physical inactivity, insufficient sleep, and the prevalence of chronic diseases.

**Key words:** Lifestyles, Cardiometabolic risk, Occupational health, Chronic diseases

Fecha de recepción: noviembre 2025. Fecha de aceptación: noviembre 2025

\*Autor de correspondencia: González, Landdy. E-mail: [dralanddy@gmail.com](mailto:dralanddy@gmail.com)

 Este es un artículo fue publicado en acceso abierto, bajo licencia de Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0 Internacional.

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida modernos caracterizados por sedentarismo, alimentación inadecuada y estrés laboral constituyen factores determinantes en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles. Estudios previos demuestran que el entorno laboral universitario, aunque intelectualmente activo, suele asociarse a hábitos perjudiciales para la salud. Este estudio integra por primera vez el análisis antropométrico con evaluación completa de estilos de vida en funcionarios de la UNC.

## MATERIALES Y MÉTODOS

**Diseño:** Estudio transversal analítico.

**Población:** 150 funcionarios (84 mujeres, 66 hombres).

**Variables analizadas:**

- Antropométricas: peso, talla, IMC, circunferencia de cintura y cuello
  - Estilos de vida: tipo de actividad laboral, frecuencia de actividad física, horas de sueño, consumo de ultraprocesados
  - Salud: enfermedades de base, medicación crónica, controles médicos, antecedentes familiares
- Análisis estadístico:** SPSS v.26, chi-cuadrado, correlaciones múltiples.

## RESULTADOS

**Tabla 1. Distribución de Estilos de Vida (n=150)**

Variable	Categoría	Frecuencia	%
<b>Actividad laboral</b>	Sedentaria	87	58.0
	Activa moderada	48	32.0
	Activa intensa	15	10.0
<b>Actividad física/semana</b>	Ninguna	63	42.0
	1-2 veces	45	30.0
	3-4 veces	32	21.3
<b>Horas de sueño/día</b>	≥5 veces	10	6.7
	<5 horas	18	12.0
	5-6 horas	49	32.7
	7-8 horas	72	48.0
<b>Consumo ultraprocesados</b>	>8 horas	11	7.3
	Nunca	25	16.7
	1-2 veces/semana	102	68.0
	3-5 veces/semana	19	12.7
	>5 veces/semana	4	2.6

**Tabla 2. Prevalencia de Condiciones de Salud.**

Condición	Frecuencia	%
<b>Enfermedades de base</b>		
HTA	36	24.0
Dislipidemia	33	22.0
Obesidad	27	18.0
Diabetes	8	5.3
<b>Medicación crónica</b>	57	38.0
<b>Controles médicos periódicos</b>	93	62.0
<b>Antecedentes familiares</b>	81	54.0

### Correlaciones Significativas:

- Actividad laboral sedentaria ↔ IMC elevado ( $r=0.68$ ,  $p<0.01$ )
- Ausencia de actividad física ↔ CC aumentada ( $r=0.72$ ,  $p<0.01$ )
- Sueño <6 horas ↔ Mayor consumo de ultraprocesados ( $r=0.61$ ,  $p<0.05$ )
- Antecedentes familiares ↔ Enfermedades de base ( $r=0.75$ ,  $p<0.01$ )

## DISCUSIÓN

Los resultados revelan un perfil epidemiológico preocupante con alta prevalencia de sedentarismo laboral (58%) e inactividad física (42%), factores que explican en parte la elevada frecuencia de obesidad y enfermedades metabólicas. La correlación entre sueño insuficiente y consumo de ultraprocesados sugiere un círculo vicioso donde la fatiga laboral conduce a elecciones alimentarias inadecuadas.

La concordancia entre antecedentes familiares y desarrollo de enfermedades crónicas ( $r=0.75$ ) resalta la importancia de la predisposición genética, aunque modificada por factores ambientales. El hecho de que el 62% realice controles médicos periódicos indica conciencia sanitaria, aunque no se traduce en mejoría de indicadores de salud.

## CONCLUSIÓN

El presente estudio identifica una situación crítica de salud entre los funcionarios de la Universidad Nacional de Concepción, caracterizada por la elevada prevalencia de obesidad (42%), circunferencia abdominal de riesgo (82.7%) y sedentarismo laboral (58%). Estos indicadores se correlacionan significativamente con factores modificables como inactividad física (42%), sueño insuficiente (44.7%) y consumo regular de ultraprocesados (68%),

configurando un perfil de riesgo cardiometabólico que demanda atención.

El análisis integral demuestra que estos factores actúan de forma sinérgica, creando un ciclo fisiopatológico donde el sedentarismo laboral se asocia con IMC elevado ( $r=0.68$ ), el sueño inadecuado con mayor consumo de ultraprocesados ( $r=0.61$ ) y los antecedentes familiares con desarrollo de enfermedades crónicas ( $r=0.75$ ). Esta interrelación explica la alta prevalencia de HTA (24%) y dislipidemia (22%) encontrada, condiciones que persisten a pesar de que el 62% de la población realiza controles médicos periódicos.

Se recomienda la implementación urgente de un programa institucional de medicina preventiva que incluya: reorganización de espacios laborales para reducir el sedentarismo, implementación de actividad física supervisada, educación nutricional específica y seguimiento médico periódico con enfoque en los indicadores críticos identificados. La intervención coordinada sobre estos factores modificables representa una oportunidad única para mejorar la salud del capital humano institucional y constituir a la universidad como referente en promoción de salud laboral en el Paraguay.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1- OMS. (2021). Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario.

2- Ministerio de Salud Pública de Paraguay. (2020). Encuesta Nacional de Factores de Riesgo.

3- American Heart Association. (2022). Sleep Duration and Quality in Adult Population.