

Bienestar centrado en el estudiante

Student centered wellness

Presentación: 26 y 27 de octubre de 2022

Germán Yennerich

Universidad Tecnológica Nacional / Universidad Nacional de Villa María
yennerich_grillo@yahoo.com.ar

Alberto Toloza

Universidad Tecnológica Nacional
atoloza@frsfcu.utn.edu.ar

Carina Gazzaniga

Universidad Nacional de Villa María
carinagazzaniga@hotmail.com

Ignacio Castellano

Universidad Nacional de Villa María
nachocaste.di@gmail.com

Resumen

Se ha realizado una encuesta para diagnosticar las molestias que presentan los estudiantes de la Facultad Regional San Francisco, Universidad Tecnológica Nacional, con el fin de corregir o implementar prácticas que beneficien la salud de los estudiantes.

Se eligió el sexo, el peso, la altura, la actividad deportiva, el descanso nocturno, la consulta a profesionales de la salud, posturas y problemas visuales, como variables para tener en cuenta en la presencia de dolores o molestias que los estudiantes manifiestan. La preocupación por el bienestar de los estudiantes viene de la mano con el cambio de paradigma que se pretende implementar en la UTN, donde el protagonismo del aprendizaje pasa del docente al alumno, para ello hay que preocuparse también por la salud de este.

Se ha dividido el análisis de los resultados de la encuesta en función del género. Las quejas, en orden de importancia, entre las mujeres es el dolor de cabeza, la cervicalgia, o dolor detrás del cuello, y dolor en la parte media y baja de la columna. Mientras en los varones, el principal dolor es la cervicalgia, y siguen el dolor de cabeza y de piernas. En ambos casos, estas molestias se relacionan con poca actividad física, problemas para dormir y no consultar a profesionales de la salud. En función de esto, las Universidades deberían organizar controles sanitarios periódicos o exigirlos, y también disponer de diversidad de horarios y posibilidades para la práctica de actividades físicas.

Palabras clave: salud, gestión, prevención

Abstract

A survey has been carried out to diagnose the discomforts presented by the students at the San Francisco Regional Faculty National Technological University, in order to correct or implement practices that benefit the health of the students.

Sex, weight, height, sports, activity, night rest, consultation with health professionals, posture, and visual problems, were chosen as variables to take into account in the presence of pain or discomfort that students manifest. The concern for the well-being of

the students, comes hand in hand with the paradigm shift that is intended to be implemented in the UTN, where the role of learning passes from the teacher to the student, for this it is also necessary to worry about the health of the students.

The analysis of the survey results has been divided according to gender. The complaints, in order of importance, among women are headache, cervicalgia or pain behind the neck, and pain in the middle and lower spine. While in men, the main pain is neck pain, followed by headache and leg pain. In both cases, these discomforts are related to little physical activity, sleep problems and not consulting health professionals. Based on this, Universities should organize regular health checks or require them, also have a diversity of schedules and possibilities for the practice of physical activities.

Keywords: health, management, prevention

Introducción

La vida estudiantil tiene sus exigencias con una alta carga cognitiva, que los estudiantes afrontan con diversas estrategias, la mayoría de las cuales tienen que ver con tiempo de lectura sobre pantallas o textos impresos. Esa exigencia de conocimientos no es sólo un esfuerzo mental, sino que implica la participación del cuerpo con posturas estáticas. Nadie enseña a los estudiantes, cómo organizar su lugar de estudio de manera ergonómica, cómo organizar el tiempo, cómo preparar un examen, van aprendiendo por ensayo y error. Pero a veces un error puede perjudicar la salud del estudiante, como el caso de las malas posturas, el sedentarismo o no corregir problemas de visión.

Es por ello que es necesario realizar un estudio de campo sobre las molestias de los estudiantes para mejorar su bienestar, ya sea con condiciones más ergonómicas del mobiliario de la Universidad, y/o con controles en su salud

Debido a su masividad se ha elegido demostrar la relación entre el dolor detrás del cuello o cervicalgia, el dolor de cabeza, los problemas de sueño y la falta de actividad física.

Desarrollo

¿Cuáles son los dolores que sienten los estudiantes de Ingeniería y qué variables los producen? Para responder a esta pregunta se ha diseñado una encuesta para los estudiantes de Ingeniería de primer año de las siguientes carreras de la Facultad Regional San Francisco de la UTN:

- Ingeniería Electromecánica.
- Ingeniería Química.
- Ingeniería Electrónica.

También se ha encuestado al tercer año de Ingeniería en Sistemas, para comparar los resultados con estudiantes con más tiempo de vida universitaria.

La encuesta pregunta por el sexo, el peso, la cantidad de horas diarias estimadas frente a la PC, el celular y material impreso, si se practica o no un deporte o actividad física regularmente, si siente y dónde dolores diarios o semanales, si consultó o no al médico, si presenta problemas para dormir, si presenta problemas para leer, si consultó o no al oftalmólogo, si usa o no lentes.

En total se encuestaron 120 alumnos, 41 mujeres y 69 varones. La encuesta incluyó a todos los estudiantes de primer año de Ingeniería de la Facultad, menos a los estudiantes de primer año de Ingeniería en Sistemas, ya que en esta carrera se encuestó a los de tercer año.

Las encuestas se realizaron en el horario de cursado de la asignatura Ingeniería y Sociedad, aprovechando que es una materia homogénea que nuclea a todas las Ingenierías, se entregó la encuesta en formato papel, luego se explicó punto por punto, sobre todo las partes del cuerpo humano, para que los alumnos comprendieran bien las mismas. Luego se paseó al lado de los bancos mientras los estudiantes llenaban la encuesta, para poder ser accesibles a cualquier duda, y también para medir su grado de inclinación de las cervicales, usando una cinta métrica desde la frente del estudiante hasta el texto. El llenado de la encuesta llevó unos 10 minutos y se llevó a cabo en marzo del 2022.

La encuesta contempla el estilo de vida de los estudiantes porque la mayoría de las dolencias, y en especial la cervicalgia, son multicausales, y las mismas dependen mucho de las elecciones personales del estudiante, y de su contexto social que estimula o no diversas prácticas que pueden ser beneficiosas o perjudiciales para la salud.

Si la salud es un estado de bienestar biológico, psicológico y social, el dolor atenta contra ese bienestar, y se lo define como una sensación desagradable, que genera un sufrimiento, que la persona ve como una amenaza [1]. La cervicalgia es un

síntoma, es decir una señal que no se puede ver, como el dolor de cabeza o la náusea, pero que puede indicar una afección o enfermedad. El dolor cervical puede ser agudo cuando dura hasta seis semanas, subagudo hasta tres meses, y crónico cuando se extiende más de seis meses. Y puede ser producido por causas como: degeneraciones óseas, tumores, infecciones, inflamaciones, artrosis, contracciones musculares, malas posturas, ansiedad, depresión. Esta multicausalidad hace muy difícil su tratamiento.

La movilidad del cuello tiene básicamente dos funciones, mantener la verticalidad del cuerpo en un continuo cabeza-tronco, y también, buscar lo que el ojo quiere ver, de ahí que la relación cuello-mirada sea tan íntima [2]. En cuanto a la mirada, las mujeres tienen mayores problemas visuales que los varones, por ejemplo, en el síndrome del ojo seco, las mujeres tienen de dos a tres veces más casos que los varones a cualquier edad. [3].

También las cefaleas son un sufrimiento que mayoritariamente afecta a las mujeres, específicamente en la población universitaria, Cebrián *et alter* (2016) lo comprueban para la Universidad Autónoma de Madrid, y Combes *et alter* (2014), para la Universidad Nacional de Tucumán, e Icart Isern *et alter* (2006), para la Universidad de Barcelona.

En la Tabla 1 se grafican los resultados de la encuesta:

Tabla 1: Porcentajes de estudiantes que presentan dolores diarios o semanales en diversas partes del cuerpo.

	Mujeres	Varones
Cabeza	61 %	29 %
Detrás del cuello	54 %	39 %
Hombros	25 %	20 %
Parte media de la columna	46 %	17 %
Parte baja de la columna	41 %	24 %
Piernas	28 %	30 %
Pies	18 %	17 %

Como se puede observar, las estudiantes mujeres presentan mayor sufrimiento que los varones, salvo en el caso de las piernas. La mayor diferencia se encuentra en los dolores de cabeza, que también es la principal queja en las estudiantes mujeres. Esto confirma el hecho de que las mujeres tienen más cefalea que los varones, también dentro del ámbito universitario, como lo demuestran estudios citados en el párrafo anterior.

Desde el punto de vista físico no está claro la causa de esta diferencia. Se explica por el proceso hormonal que se relaciona con la menstruación, más precisamente con la disminución de estrógeno previo y durante la menstruación [4], pero también podría haber causas genéticas, y psicológicas, como el estrés [7].

Lo cierto es que las cefaleas se relacionan con la cervicalgia, porque las mismas se pueden extender detrás del cuello. En la encuesta en el caso de las mujeres, luego del dolor de cabeza, la cervicalgia es el segundo dolor en importancia según las alumnas:

Tabla 2: Porcentajes de estudiantes con cervicalgia que comparten dolores diarios o semanales con cefaleas.

	Mujeres	Varones
Cervicalgia con cefalea	62 %	46 %

Como se ve, son dolores bastante asociados, también desde el punto de vista del género, las mujeres tienen mayores problemas visuales que los varones, esto también se manifiesta en la encuesta. Esto podría explicar la mayor cantidad de cervicalgia entre las mujeres, por el hecho de que la falta de agudeza visual obliga a adoptar posturas no naturales, inclinando el cuello hacia adelante en el caso de la miopía o extendiéndolos hacia atrás en el caso de la hipermetropía.

Se podría pensar que, al ser el plano de trabajo de las mesas que utilizan los alumnos, todos de la misma altura, y al ser los varones más altos que las mujeres, con un promedio, en Argentina, para las mujeres de 19 años de 1,60 metros, frente a los varones de igual edad de 1,73 metros [5]. Deberían los varones inclinarse más para trabajar y generar más dolor cervical, pero son las mujeres las que presentan mayor frecuencia de cervicalgia.

Tampoco el tiempo de lectura en pantallas o textos escritos han demostrado estar relacionados con la cervicalgia. Es de señalar que los alumnos de primer año leen principalmente en la pantalla del celular:

Tabla 3: Promedios de horas diarias frente a diversas fuentes de lectura en función del tipo de dolor cervical. Estudiantes mujeres

	Celular	Computadora	Texto impreso
Sin dolor	7,2	2,9	3
Dolor semanal	6,3	2,7	1,3
Dolor diario	7	2,4	1,2

Tabla 4: Promedios de horas diarias frente a diversas fuentes de lectura en función del tipo de dolor cervical. Estudiantes varones.

	Celular	Computadora	Texto impreso
Sin dolor	5,9	3	1,3
Dolor semanal	5,4	2	1,9
Dolor diario	4,7	2,5	1,3

No hay relación entre el tiempo de uso del material de lectura y la cervicalgia. Lo mismo pasa con los alumnos de tercer año de Ingeniería en Sistemas, la única diferencia es que duplican el tiempo de uso de las PC, en comparación con primer año, las mujeres pasan a 4,3 horas diarias y los varones a 7 horas diarias, manteniendo el tiempo dedicado a celulares y textos impresos, no obstante, no presentan mayores dolores que los alumnos de primer año.

Los factores que sí se relacionan con la cervicalgia, fuera de otro dolor como la cefalea ya mencionada, en el caso de las estudiantes mujeres, son los problemas visuales, el uso de lentes, problemas para dormir, la falta de ejercicio físico y la no consulta al médico. Al tener más problemas visuales que los varones, las mujeres asisten más al oftalmólogo, (según la encuesta, 77 % de las estudiantes, frente al 60 % de los varones). No obstante, las estudiantes tienen más dificultades para leer, al punto tal que las seis estudiantes mujeres, que manifiestan sufrir diariamente dolor detrás del cuello, usan lentes, y de ellas el 50 % dice tener dificultades para leer.

Tabla 4: Porcentaje de presencia de variables que inciden en distintos grados de cervicalgia. Estudiantes mujeres.

	Poca agudeza visual	Dormir mal	Sin práctica deportiva	No consulta al médico
Sin dolor	20 %	28 %	64 %	33 %
Dolor semanal	27 %	27 %	47 %	33 %
Dolor diario	50 %	33 %	83 %	40 %

Tabla 4: Porcentaje de presencia de variables que inciden en distintos grados de cervicalgia. Estudiantes varones.

	Sin práctica deportiva	No consulta al médico	No consulta al oculista	Dormir mal
Sin dolor	46 %	56 %	40 %	17 %
Dolor semanal	53 %	56 %	37 %	10 %
Dolor diario	63 %	75 %	50 %	25 %

Como se ve, tanto en mujeres como en varones, la falta de ejercicio físico, no dormir adecuadamente, y obviamente no consultar a los profesionales de la salud, son concomitantes con la cervicalgia, y posiblemente con el resto de los dolores nombrados en Tabla 1.

Conclusiones

Los resultados de la encuesta muestran que la cervicalgia está más presente en las estudiantes mujeres que en los varones, como también lo muestra el trabajo de Romero [8], y en oposición al trabajo de Morra [2].

Las cefaleas y los problemas visuales, más presentes en las mujeres pueden ayudar a explicar esta diferencia.

Tanto las cefaleas como los problemas de visión dificultan la actividad deportiva y/o la realización de ejercicios físicos, que ayudan a sacar a los estudiantes del sedentarismo, también ayudan a facilitar el sueño, que es esencial para recuperarse de la fatiga.

La Universidad Tecnológica, al menos la Facultad Regional San Francisco, no realiza exámenes psicofísicos ni oftalmológicos a sus estudiantes, y tampoco los exige, como sucede en el nivel primario y secundario, esto redundando en dejar librado a la voluntad del alumnado el cuidado de su salud.

La encuesta muestra que el 23 % de las estudiantes mujeres y el 40 % de los estudiantes varones, nunca consultó un oftalmólogo, siendo la vista el sentido que el estudiante usará preponderantemente en su cursado.

No sólo se debería hacer o exigir un examen psicofísico y oftalmológico, sino que la institución debería hacerlo periódicamente, porque, en el caso de la vista, las correcciones ópticas se deben renovar constantemente.

Referencias

- [1] Montoro, C. (2006). El padecimiento ante la enfermedad. Un enfoque desde la teoría de la representación social. *Scielo Analytics, Index Enferm*, Vol. 15 N° 55.
- [2] Morra, B. (2012). *Prevalencia de cervicalgia en estudiantes de Ingeniería en Sistemas*. Universidad Abierta Interamericana, Rosario, Santa Fe.
- [3] Gipson, I. y Turner, V. ¿Son las mujeres más propensas que los hombres a manifestar disfunciones visuales y ceguera? *Archivos de la Sociedad Española de Oftalmología*. Vol. 80, N° 6 jun 2005. pp. 325-326.
- [4] Cebrían, R., Fernández, T., Lozano, T. (2016) *Estudio epidemiológico sobre cefaleas en población universitaria*. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de: <https://doi.org/10.21500/19002386.2785>
- [5] Hospital de Pediatría Garrahan. (2009) *Archivos Argentinos de Pediatría*. Recuperado de: <https://www.garrahan.gov.ar/tablas-de-crecimiento/crecimiento-y-desarrollo/crecimiento-y-desarrollo>
- [6] Icart Isern, M., Pulpón, A., Icart Isern, M. C. (2006). Trastornos menores de salud en una muestra de estudiantes de la Universidad de Barcelona. *Educación Médica*. 9 (3) 138-143.
- [7] Combes, J., Sarubbi, E. (2014). *Estrés y cefaleas vasculares en estudiantes universitarios*. Universidad Nacional de Tucumán. Recuperado de: <https://www.academica.or/000-035/369>
- [8] Romero, D. Calidad de vida y dolor de cuello en estudiantes en Ciencias en la Salud. *Revista de Salud Pública*, Vol. XIX Recuperado de: <http://www.saludpublica.fcm.unc.edu.ar/sites/default/files/RS>