



Consejo Universitario

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO

N° 664 -2024-UNTRM/CU

Chachapoyas, 02 AGO 2024

VISTO:

El acuerdo de sesión ordinaria N° VIII de Consejo Universitario, de fecha 02 de agosto de 2024; y

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, organiza su régimen de gobierno de acuerdo a la Ley Universitaria N° 30220, su estatuto y reglamentos, atendiendo a sus necesidades y características;

Que mediante Resolución de Asamblea Universitaria N° 022-2023-UNTRM/AU, de fecha 01 de diciembre de 2023, se aprueba la Actualización del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;

Que el Estatuto Universitario, señala en el "Artículo 5.- Fines. La UNTRM tiene los siguientes fines: a) Preservar, acrecentar y transmitir de modo permanente la herencia científica, tecnológica, cultural y artística de la humanidad. b) Formar profesionales de alta calidad de manera integral y con pleno sentido de responsabilidad social de acuerdo a las necesidades del país. c) Proyectar a la comunidad sus acciones y servicios para promover su cambio y desarrollo. (...). e) Realizar y promover la investigación científica, tecnológica y humanística, así como la creación intelectual y artística. f) Difundir el conocimiento universal en beneficio de la humanidad. (...). h) Promover el desarrollo humano y sostenible en el ámbito local, regional, nacional y mundial. (...)". Asimismo, establece en el "Artículo 6.- Funciones. Las funciones de la UNTRM son las siguientes: a) Formación profesional. b) Investigación. d) Educación continua. e) Contribuir al desarrollo humano. (...)". También indica en el "Artículo 9.- Regímenes de la autonomía universitaria. La autonomía universitaria comprende los siguientes regímenes: a) Normativo: (...). b) De gobierno: (...). c) Académico: (...). d) Administrativo: (...). e) Económico: (...). f) Investigación: (...)";

Que mediante Oficio N° 405-2024-UNTRM-VRAC/FAMED-DECANATO, de fecha 30 de julio de 2024, la Decana (e) de la Facultad de Medicina, remite al Vicerrector Académico, la **Resolución de Consejo Académico N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED**, de fecha 24 de julio de 2024, del Consejo Académico de la Facultad de Medicina, que resuelve: **Artículo Primero.- Aprobar el Plan de Intervención: "Evaluación y Mitigación de Estilos de Vida y Riesgos de síndrome Metabólico en Estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM"**, el cual se realizará por el periodo de 1 año (agosto 2024- agosto 2025) en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, de acuerdo al cronograma señalado que como anexo forma parte integrante de la presente resolución en (12) folios útiles. **Artículo Segundo.- Elevar** la presente resolución al Consejo Universitario para su ratificación;

Que con Oficio N° 0923-2024-UNTRM-VRAC, de fecha 31 de julio de 2024, el Vicerrector Académico, solicita al señor Rector poner a consideración del Consejo Universitario, la ratificación de la Resolución de Consejo Académico N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED, de fecha 24 de julio de 2024, antes descrita;

Que asimismo, el Estatuto Universitario señala en el "Artículo 30. Consejo Universitario. El Consejo Universitario es el máximo órgano de gestión, dirección y ejecución académica y administrativa de la UNTRM. (...)";

Que el Consejo Universitario en sesión ordinaria, de fecha 02 de agosto de 2024, acordó ratificar la Resolución de Consejo Académico N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED, de fecha 24 de julio de 2024, del Consejo Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;





Consejo Universitario

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO

N° 654 -2024-UNTRM/CU

Que estando a lo expuesto y en ejercicio de las atribuciones que la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto Universitario y el Reglamento de Organización y Funciones aprobado mediante Resolución Rectoral N° 022-2023-UNTRM/R y ratificado con Resolución de Consejo Universitario N° 012-2023-UNTRM/CU, le confieren al Rector en calidad de Presidente del Consejo Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, y contando con el visto bueno de la Oficina de Asesoría Jurídica;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- RATIFICAR la Resolución de Consejo Académico N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED, de fecha 24 de julio de 2024, del Consejo Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

ARTÍCULO SEGUNDO.- NOTIFICAR la presente resolución a los estamentos internos de la universidad y a los interesados, de forma y modo de Ley para conocimiento y fines pertinentes.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph.D.
Rector

UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

Abg. Mag. Roger Angeles Sánchez
Secretario General

JLMQ/R.
RAS/SG
Crimf



Facultad de Medicina

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO ACADÉMICO N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED

Chachapoyas, 24 de julio de 2024

VISTO:

El acta de sesión extraordinaria del Consejo Académico de la Facultad de Medicina, de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, de fecha 22 de julio de 2024, y;

CONSIDERANDO:

Que, la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, organiza su Régimen de Gobierno de acuerdo a Ley Universitaria N° 30220, su Estatuto y reglamentos, atendiendo a sus necesidades y características;

Que, con Resolución de Asamblea Universitaria N° 001-2023-UNTRM/AU, de fecha 02 de enero de 2023, se aprueba el Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, cuerpo normativo que consta de XXII Títulos, 178 Artículos, 04 Disposiciones Complementarias, 07 Disposiciones Transitorias, 01 Disposición Final, en 78 folios;

Que, el artículo 48° del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, señala que el Consejo de Facultad es el órgano de gobierno de la Facultad. La conducción y su dirección le corresponde al Decano de la Facultad de acuerdo con las atribuciones señaladas en la Ley Universitaria y el presente Estatuto.

Que, el artículo 52°, del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, estable que el Decano es la máxima autoridad de Gobierno de la Facultad, representa a la Facultad ante el Consejo Universitario y la Asamblea Universitaria conforme lo dispone el presente Estatuto y la Ley Universitaria;

Que, en el Capítulo I. Cuarta Disposición Transitoria, del Estatuto vigente de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, establece que en las facultades donde no se haya podido elegir el Consejo de Facultad, por no haber candidatos que cumplan los requisitos, sus funciones serán asumidas por el Consejo Académico integrado por el Decano, el Director del Departamento Académico, los Directores de Escuela y un tercio (1/3) corresponde a los representantes estudiantiles. Los representantes estudiantiles serán designados por el Decano entre los estudiantes del VI al IX ciclo de las Escuelas Profesionales de la Facultad, que ocupen los primeros puestos en base a su promedio ponderado. La duración del mandato del Consejo Académico es de un año lectivo;

Que, con Resolución de Consejo Universitario N° 155-2024-UNTRM/CU, de fecha 09 de febrero del 2024, se ratifica la Resolución de Decanato N° 013-2024-UNTRM-VRAC/FAMED, de fecha 07 de febrero del 2024, donde resuelve en su Artículo Primero. - Conformar el Consejo Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, que tendrá vigencia a partir del 07 de febrero del 2024 al 31 de diciembre de 2024, en cumplimiento del Estatuto de la UNTRM;

El Oficio N° 070-2024-UNTRM-VRAC/FAMED-EPMH, de fecha 22 de julio de 2024, el Méd. Esp. Enrique Javier Vigil Ventura, Director (e) de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad





Facultad de Medicina

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO ACADÉMICO N° 036-2024-UNTRM-VRAC/FAMED

de Medicina, hace llegar el Plan de Intervención: "Evaluación y Mitigación de Estilos de Vida y Riesgos de Síndrome Metabólico en Estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM", el cual se realizará por el periodo de 1 año (agosto 2024- agosto 2025) en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;

Que, en sesión extraordinaria de Consejo Académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, de fecha 22 de julio de 2024, el consejo en pleno aprueba el Plan de Intervención; "Evaluación y Mitigación de Estilos de Vida y Riesgos de Síndrome Metabólico en Estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM";

Que, con Resolución de Consejo Universitaria N° 950-2023-UNTRM/CU, de fecha 27 de diciembre de 2023, renuevan la encargatura de la Decana de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, a la Dra. Carmen Inés Gutiérrez de Carrillo, por el periodo 2024, de acuerdo a las disposiciones transitorias del Estatuto Universitario, en tanto se realicen los actos eleccionarios;

Que, estando a las consideraciones expuestas y las atribuciones conferidas a la Decana (e) de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR, el Plan de Intervención: " **Evaluación y Mitigación de Estilos de Vida y Riesgos de síndrome Metabólico en Estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM**", el cual se realizará por el periodo de 1 año (agosto 2024- agosto 2025) en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, de acuerdo al cronograma señalado que como anexo forma parte integrante de la presente resolución en (12) folios útiles.

ARTÍCULO SEGUNDO. - ELEVAR la Presente Resolución a Consejo Universitario, para su ratificación.

ARTÍCULO TERCERO. - NOTIFICAR la presente Resolución, a los estamentos internos de la Facultad e interesados, de forma y modo de Ley para conocimiento y fines.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE



UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
FACULTAD DE MEDICINA

Dra. Carmen Inés Gutiérrez De Carrillo
DECANA (e)

CIGDC/Dec.(e)FAMED.
Distribución
Decanato
Interesados
Archivo

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**

FACULTAD DE MEDICINA



PLAN DE INTERVENCIÓN

**EVALUACIÓN Y MITIGACIÓN DE ESTILOS DE VIDA Y RIESGOS DE
SÍNDROME METABÓLICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA
HUMANA DE LA UNTRM**

CHACHAPOYAS – PERU

2024

ÍNDICE

I.	IDENTIFICACIÓN.....	3
	1.1. De la experiencia académica:	3
II.	DESCRIPCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN:.....	3
III.	PROBLEMÁTICA ACTUAL:.....	4
	3.1. Factores Contribuyentes a la Problemática.....	4
IV.	JUSTIFICACIÓN:.....	5
V.	OBJETIVOS:.....	6
	5.1. Objetivo General.....	6
	5.2. Objetivos Específicos.....	6
VI.	METODOLOGÍA.....	6
	6.1. Diseño del Estudio:.....	6
	6.2. Población y Muestra:.....	6
	6.3. Instrumentos de Recolección de Datos:.....	6
	6.4. Procedimiento:.....	7
VII.	ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN:.....	7
	7.1. Campañas Educativas y de Concienciación:.....	7
	7.2. Promoción de Hábitos Alimenticios Saludables:.....	8
	7.3. Fomento de la Actividad Física:.....	8
	7.4. Apoyo Psicológico y Manejo del Estrés:.....	8
VIII.	EVALUACIÓN Y MONITOREO:.....	9
	8.1. Exámenes Médicos Periódicos:.....	9
	8.2. Encuestas y Cuestionarios:.....	9
	8.3. Análisis de Datos:.....	9
IX.	ORGANIZADORES:.....	9
X.	BENEFICIARIOS:.....	9
XI.	RECURSOS HUMANOS:.....	9
XII.	CRONOGRAMA GENERAL:.....	10
XIII.	PRESUPUESTO: AUTOFINANCIADO:.....	11
XIV.	RESULTADOS ESPERADOS:.....	12
	14.1. Prevalencia de Factores de Riesgo:.....	12
	14.2. Reducción de Factores de Riesgo:.....	12
	14.3. Perfil del Estilo de Vida:.....	12
	14.4. Relación entre Estilo de Vida y Síndrome Metabólico:.....	12
	14.5. Estrategias de Intervención:.....	12
	14.6. Mejora en los Hábitos Alimenticios:.....	12
	14.7. Incremento de la Actividad Física:.....	12
XV.	META:.....	12



I. IDENTIFICACIÓN:

1.1. De la experiencia académica:

1.1.1. Denominación:

Evaluación y Mitigación de Estilos de Vida y Riesgos de Síndrome Metabólico en Estudiantes de Medicina Humana de La UNTRM

1.1.2. Tipo:

Intervención y Promoción de Salud.

1.1.3. Duración:

01 año (agosto 2024 - agosto 2025).

1.1.4. Sede:

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

1.1.5. Del solicitante:

- ✓ Mg. Víctor Juan Vera Ponce-Docente Investigador de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina-UNTRM.
- ✓ Dra. Carmen Inés Gutiérrez de Carrillo-Docente de la Escuela Profesional de Medicina de la Facultad de Medicina - UNTRM.
- ✓ Mg. Marcos Daniel García Rodríguez-Docente de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina-UNTRM.
- ✓ Méd. Esp. Enrique Javier Vigil Ventura-Docente de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Facultad de Medicina-UNTRM.



II. DESCRIPCIÓN Y FUNDAMENTACIÓN:

La importancia de llevar un estilo de vida saludable nunca ha sido tan relevante como en la actualidad. Un estilo de vida saludable, que incluye una alimentación equilibrada, actividad física regular, control del estrés y hábitos de sueño adecuados, es fundamental para prevenir una variedad de enfermedades crónicas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que la adopción de estos hábitos puede reducir significativamente el riesgo de enfermedades no transmisibles, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. En el Perú y la Región Amazonas, la promoción de estilos de vida saludables es esencial para mejorar la salud y el bienestar de la población, especialmente en comunidades con acceso limitado a servicios médicos.

El personal de salud tiene una doble responsabilidad: no solo deben promover la salud entre sus pacientes, sino también ser un ejemplo de vida saludable. Los médicos, enfermeras y otros profesionales de la salud influyen en las decisiones de sus pacientes y en la comunidad en general. Cuando los profesionales de la salud adoptan y mantienen hábitos saludables, no solo mejoran su propio bienestar, sino que también fortalecen su credibilidad y capacidad para aconsejar a otros. Ser un modelo de vida saludable es crucial para motivar y guiar a los pacientes en la adopción de hábitos que previenen enfermedades crónicas y mejoran la esperanza de vida, de manera que se vivan más años con salud.

Los organismos internacionales, como la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), han advertido sobre el creciente problema de la obesidad y sus complicaciones, incluyendo el síndrome metabólico. Este síndrome, caracterizado por la presencia de múltiples factores de riesgo como la obesidad abdominal, hipertensión, dislipidemia y resistencia a la insulina, aumenta significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Las proyecciones indican que, de no abordarse, la prevalencia de estas condiciones seguirá aumentando, llevando a una mayor carga para los sistemas de salud. Factores como la alimentación inadecuada, el sedentarismo, el estrés, hábito tabáquico y otros hábitos de vida poco saludables son determinantes clave en el desarrollo de estas enfermedades. Por ello, es fundamental implementar estrategias de prevención y promoción de la salud que aborden estos factores desde una perspectiva holística.



Este plan de trabajo se enfoca en evaluar el estilo de vida y los riesgos de síndrome metabólico en estudiantes de medicina de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNTRM, con el objetivo de promover hábitos saludables y reducir estos riesgos. Al hacerlo, no solo se busca mejorar la salud, sino que los egresados sean modelo de salud en la comunidad universitaria.

III. PROBLEMÁTICA ACTUAL:

El síndrome metabólico es una agrupación de condiciones que incluyen hipertensión, hiperglucemia, exceso de grasa abdominal y niveles anormales de colesterol o triglicéridos, que incrementan significativamente el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La identificación y abordaje temprano de estos factores de riesgo en estudiantes de Medicina es crucial, ya que ellos mismos serán futuros promotores de la salud.

3.1. Factores Contribuyentes a la Problemática.

- ✓ Estilo de vida sedentario, La intensa carga académica y las largas horas de estudio reducen el tiempo disponible para la actividad física regular a esto

se suma el uso prolongado de dispositivos electrónicos para el estudio y el ocio contribuye al sedentarismo.

- ✓ Hábitos alimenticios poco saludables, el estudiante está sometido a una dieta desbalanceada a través del consumo frecuente de comida rápida, alimentos procesados y bebidas azucaradas debido a la falta de tiempo y el acceso limitado a opciones saludables en el campus universitario, además de la irregularidad en los horarios de las comidas y tendencia a saltarse el desayuno o almuerzo.
- ✓ El estrés académico y psicológico asociado con el desempeño académico puede llevar a comportamientos no saludables, como el consumo excesivo de alimentos y bebidas altas en azúcar, a esto se añade las largas horas de estudio afectan la calidad y cantidad del sueño, lo que contribuye a un metabolismo irregular y al aumento de peso.
- ✓ La desinformación y falta de conciencia, reflejado en un conocimiento insuficiente a pesar de estar en el campo de la medicina, algunos estudiantes pueden no estar completamente informados sobre los riesgos del síndrome metabólico y la importancia de un estilo de vida saludable. Además, la prioridad de aprobar exámenes y cumplir con las demandas académicas puede hacer que los estudiantes descuiden su salud personal.
- ✓ La problemática actual de los estilos de vida y los riesgos de síndrome metabólico en los estudiantes de Medicina Humana de la UNTRM es un desafío significativo que requiere un enfoque multifacético. Es esencial implementar estrategias educativas, proporcionar recursos para un estilo de vida saludable, ofrecer apoyo psicológico y llevar a cabo investigaciones continuas para abordar eficazmente esta problemática y mejorar la salud y el bienestar de los futuros profesionales de la salud.



IV. JUSTIFICACIÓN:

El síndrome metabólico es una condición prevalente que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. Evaluar el estilo de vida y los riesgos asociados a este síndrome en estudiantes de medicina es fundamental, ya que estos futuros profesionales serán responsables de promover la salud y prevenir enfermedades en la comunidad.

V. OBJETIVOS:

5.1. Objetivo General.

Evaluar el estilo de vida y los riesgos de síndrome metabólico, así como reducir los factores de riesgo del síndrome metabólico y promover estilos de vida saludables en los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM).

5.2. Objetivos Específicos.

1. Determinar la prevalencia de factores de riesgo asociados al síndrome metabólico entre los estudiantes.
2. Evaluar los hábitos alimenticios y niveles de actividad física de los estudiantes.
3. Identificar la prevalencia de sobrepeso y obesidad.
4. Analizar la relación entre el estilo de vida y los factores de riesgo de síndrome metabólico.
5. Desarrollar estrategias de intervención para la prevención del síndrome metabólico.
6. Mejorar los hábitos alimenticios y promover una nutrición balanceada.
7. Incrementar los niveles de actividad física regular entre los estudiantes.

VI. METODOLOGÍA

6.1. Diseño del Estudio:

Estudio descriptivo transversal.

6.2. Población y Muestra:

✓ **Población:**

Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNTRM.

✓ **Muestra:**

Selección aleatoria de 100 estudiantes, representativa de todas las promociones.

6.3. Instrumentos de Recolección de Datos:

1. Cuestionario Estandarizado: Evaluación de hábitos alimenticios, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, y antecedentes familiares de enfermedades metabólicas.



2. Mediciones Antropométricas: Peso, altura, índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura.
3. Exámenes Clínicos: Medición de presión arterial, niveles de glucosa en sangre, perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos).

6.4. Procedimiento:

1. Preparación:

- ✓ Diseño y validación de los cuestionarios.
- ✓ Capacitación del equipo de recolección de datos.
- ✓ Coordinación con la administración de la UNTRM para la logística del estudio.

2. Recolección de Datos:

- ✓ Aplicación de cuestionarios y realización de mediciones antropométricas y clínicas en una semana predefinida.
- ✓ Consentimiento informado de los participantes.

3. Análisis de Datos:

- ✓ Codificación y tabulación de datos.
- ✓ Análisis estadístico descriptivo y correlacional para identificar factores de riesgo y su relación con el estilo de vida.



VII. ESTRATEGIAS DE MITIGACIÓN:

7.1. Campañas Educativas y de Concienciación:

✓ Charlas y Talleres:

Organizar charlas y talleres con expertos en salud pública, nutrición y ejercicio físico para educar a los estudiantes sobre los riesgos del síndrome metabólico y cómo prevenirlo.

✓ Materiales Informativos:

Distribuir folletos, carteles y recursos digitales con información sobre hábitos saludables.

7.2. Promoción de Hábitos Alimenticios Saludables:

- ✓ **Mejoras en la Cafetería:**
Colaborar con los servicios de alimentación del campus para ofrecer opciones de comidas más saludables y balanceadas.
- ✓ **Talleres de Nutrición:**
Realizar talleres de cocina saludable y educación nutricional para enseñar a los estudiantes a preparar comidas nutritivas y equilibradas.
- ✓ **Planes de Alimentación Personalizados:**
Ofrecer consultas con nutricionistas para desarrollar planes de alimentación personalizados para los estudiantes.

7.3. Fomento de la Actividad Física:

- ✓ **Programa de Ejercicio:**
Implementar un programa regular de actividades físicas como clases de yoga, aeróbicos, y deportes intramurales.
- ✓ **Gimnasio en el Campus:**
Mejorar las instalaciones del gimnasio y proporcionar horarios accesibles para todos los estudiantes.
- ✓ **Desafíos y Competencias:**
Organizar competencias y desafíos de fitness para motivar a los estudiantes a mantenerse activos.

7.4. Apoyo Psicológico y Manejo del Estrés:

- ✓ **Servicios de Consejería:**
Fortalecer los servicios de consejería psicológica para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés académico y personal.
- ✓ **Talleres de Manejo del Estrés:**
Ofrecer talleres sobre técnicas de manejo del estrés, como la meditación, el mindfulness y la respiración profunda.
- ✓ **Grupos de Apoyo:**
Formar grupos de apoyo donde los estudiantes puedan compartir experiencias y estrategias para mantener una buena salud mental.



VIII. EVALUACIÓN Y MONITOREO:

8.1. Exámenes Médicos Periódicos:

Realizar exámenes médicos periódicos para monitorear indicadores de salud como el IMC, la presión arterial y los niveles de glucosa y colesterol.

8.2. Encuestas y Cuestionarios:

Aplicar encuestas y cuestionarios para evaluar los hábitos alimenticios, niveles de actividad física y bienestar mental de los estudiantes.

8.3. Análisis de Datos:

Analizar los datos recolectados para identificar áreas de mejora y ajustar las estrategias de intervención según sea necesario.

IX. ORGANIZADORES:

- ✓ Coordinador General : Mg. Víctor Juan Vera Ponce.
- ✓ Equipo Técnico : Dra. Carmen Inés Gutiérrez De Carrillo.
Mg. Marcos Daniel García Rodríguez.
Med. Especialista Enrique Javier Vigil Ventura.
- ✓ Componente Médico : Cuestionario Estandarizado
- ✓ Componente Enfermería : Mediciones Antropométricas y presión arterial.
- ✓ Componente Laboratorial: Exámenes Clínicos



X. BENEFICIARIOS:

Estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana que aceptan voluntariamente formar parte del plan.

XI. RECURSOS HUMANOS:

- ✓ Docentes de la Escuela Profesional de Medicina Humana.
- ✓ Profesionales Técnicos de Laboratorio Clínico.
- ✓ Médicos especializados en salud preventiva.
- ✓ Nutricionistas
- ✓ Enfermeras.
- ✓ Personal administrativo para la coordinación de actividades

XII. CRONOGRAMA GENERAL:

ACTIVIDAD	2024					2025					
	AG.	SET.	OCT.	NOV.	DIC.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AG.
Diseño del Estudio	X										
Preparación y Validación	X										
Capacitación del Equipo	X										
RECOLECCIÓN DE DATOS											
Aplicación del Cuestionario Estandarizado: Evaluación de hábitos alimenticios, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, y antecedentes familiares de enfermedades metabólicas.		X									
Mediciones Antropométricas: Peso, altura, índice de masa corporal (IMC), circunferencia de cintura.			X								
Exámenes Clínicos: Medición de presión arterial, niveles de glucosa en sangre, perfil lipídico (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos).				X							
ANÁLISIS DE DATOS					X						



XIV. RESULTADOS ESPERADOS:

14.1. Prevalencia de Factores de Riesgo:

Datos detallados sobre la prevalencia de factores de riesgo de síndrome metabólico en los estudiantes de Medicina.

14.2. Reducción de Factores de Riesgo:

Disminución de la prevalencia de factores de riesgo asociados con el síndrome metabólico.

14.3. Perfil del Estilo de Vida:

Información sobre los hábitos alimenticios, niveles de actividad física y otros comportamientos de salud.

14.4. Relación entre Estilo de Vida y Síndrome Metabólico:

Identificación de patrones y asociaciones significativas.

14.5. Estrategias de Intervención:

Desarrollo de recomendaciones y programas específicos para mejorar el estilo de vida y reducir los riesgos de síndrome metabólico en la población estudiantil.

14.6. Mejora en los Hábitos Alimenticios:

Reducción en el consumo de alimentos poco saludables y aumento en la adopción de una dieta balanceada.

14.7. Incremento de la Actividad Física:

Aumento en los niveles de actividad física regular entre los estudiantes.

XV. META:

Lograr una mejora significativa en los factores de riesgo de síndrome metabólico de los estudiantes al cumplirse un año del plan, evidenciada por la reducción de índices de masa corporal, perímetro abdominal, y niveles de glucosa y lípidos en sangre. La implementación de este plan de trabajo permitirá identificar áreas críticas de intervención y desarrollar estrategias efectivas para promover la salud y el bienestar de los estudiantes sino también servir como un modelo de promoción de la salud que estos futuros profesionales puedan aplicar en su práctica clínica y en la comunidad.

