



Influencia de los hábitos de sueño y alimentación en los indicadores antropométricos y autoinformados de salud metabólica en médicos internos de la Universidad Central del Paraguay: un estudio de campo en el primer semestre de 2025.

Danielle Aparecida Gonçalves,

Humberto Luiz de Moulaz,

Kenedi Figueiredo Pinto

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay, Pedro Juan Caballero.

Tutoria: Dra. Yenny Carolina Lindstrom

26 de Agosto de 2025

Trabajo Final de Grado

Influencia de los hábitos de sueño y alimentación en los indicadores antropométricos y autoinformados de salud metabólica en médicos internos de la Universidad Central del Paraguay: un estudio de campo en el primer semestre de 2025

Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Central del Paraguay,

Pedro Juan Caballero, Amambay, Paraguay.

Resumen

La literatura describe que la combinación de turnos rotativos, estrés crónico y limitaciones de tiempo favorecen patrones de sueño insuficientes y dietas ricas en ultraprocesados, factores que precipitan adiposidad abdominal y disfunción metabólica. Con base en este marco teórico, el presente estudio de campo tuvo como objetivo analizar cómo los hábitos de sueño y alimentación influyen en indicadores antropométricos y autoinformados de salud metabólica en médicos internos de la Universidad Central del Paraguay durante el primer semestre de 2025. Se diseñó una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal de corte observacional, aplicada a 62 internos que cumplieran jornadas hospitalarias activas y aceptaron participar mediante consentimiento informado. Se recolectaron, mediante cuestionario auto-administrado, variables antropométricas (peso, IMC, circunferencia de cintura, enfermedades metabólicas), parámetros de sueño (horas, latencia, despertares, somnolencia) y hábitos alimentarios (frecuencia de comidas, ingesta de ultraprocesados, frutas y verduras). Los resultados muestran que 59,7% de los participantes duerme solo 4-6 h por noche, que el 48% supera perímetros de cintura asociados a riesgo cardiometabólico temprano y que 61.3% consume alimentos ultraprocesados una o dos veces por semana, evidenciando una interacción nociva entre cronodisrupción y calidad dietética que demanda estrategias preventivas en esta población en formación.

Palabras clave: Hábitos de Sueño; Conducta Alimentaria; Síndrome Metabólico; Estudiantes de Medicina; Antropometría.