

## ARTÍCULO CIENTÍFICO

### “HÁBITOS DE CONSUMO DE BEBIDAS ESTIMULANTES, MEDICAMENTOS, ALIMENTACIÓN, DESCANSO Y UTILIZACIÓN DEL TIEMPO LIBRE, EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN MARTIN SEDE PASTO-PERÍODO 2018 – I”

ALEXANDER GONZALEZ CUELLAR  
CARLOS ANDRES GUERRERO MEJIA  
CRISTIAN DAVID SAMBONI

Andrés Salas Zambrano  
Fundación Universitaria San Martín

**Resumen: Objetivo:** Caracterizar los hábitos para mantener el ritmo de estudio en estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín sede Pasto. Identificando variables sociodemográficas, consumo de bebidas energizantes, estimulantes, antidepresivos, cigarrillo, hábitos de alimentación y actividades extracurriculares. **Métodos:** se realizó un estudio retrospectivo, cuantitativo de corte transversal en un censo poblacional a 190 estudiantes de diferentes semestres de la Fundación Universitaria San Martín, período 2018-1. **Resultados:** el porcentaje de estudiantes de sexo femenino encuestado (58%) es mayor que el del sexo masculino (42%), son en su gran mayoría solteros (97,4%), dos terceras partes de los estudiantes provienen de la ciudad de Pasto (66,3%), son en su mayoría mestizos (90,5%) , El estrato socioeconómico al que más estudiantes pertenecen es el 3 (38,4 %). El 70,5 % de los estudiantes consumen bebidas estimulantes, (17%) de los estudiantes consumen o han consumido estimulantes, el (23%) fuma, (38%) de los estudiantes encuestados comen 5 veces al día. Usan Facebook un (21%) entre 120-180 minutos y Whatsapp el (18%) entre 240 a 300 minutos. **Conclusiones:** Los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria san Martín toman bebidas energizantes para mantener la concentración y el rendimiento (31,6%) y para mantenerse despiertos (58,9%). La bebida que más consumen es el café (64,2%). Los antidepresivos y estimulantes los consumen por las mismas razones que las bebidas energizantes. Los efectos adversos más comunes son el dolor de cabeza (33,2%), el insomnio (22,2%) y la ansiedad (29,47%). Las redes sociales más usadas son Whatsapp y Facebook. Es muy poco el tiempo que dedican a otras actividades.

**Palabras Clave:** Hábitos, estudiantes, medicina, energizantes, estimulantes, antidepresivos, redes sociales, actividades.

**Abstract: Objective:** To evaluate the habits to maintain the rhythm of study in medical students of the University Foundation San Martín Pasto. Identifying sociodemographic variables, consumption of energy drinks, stimulants, antidepressants, cigarettes, eating habits and extracurricular activities. **Methods:** a retrospective, quantitative cross-sectional study was conducted in a population census of 190 students from different semesters of the San Martín University Foundation, 2018-1. **Results:** the percentage of female students surveyed (58%) is higher than the male (42%), the majority are single (97.4%), two thirds of the students come from the city of Grass (66.3%), are mostly mestizos (90.5%), The socioeconomic stratum to which more students belong is 3 (38.4%). 70.5% of students consume stimulant beverages, (17%) of the students consume or have consumed stimulants, (23%) smoke, (38%) of the students surveyed eat 5 times a day. They use Facebook one (21%) between 120-180 minutes and Whatsapp the (18%) between 240 to 300 minutes. **Conclusions:** Medical students of the San Martín University Foundation drink energy drinks to maintain concentration and performance (31, 6%) and to stay awake (58.9%). The beverage that consumes the most is coffee (64.2%). Antidepressants and stimulants consume them for the same reasons as energy drinks. The most common adverse effects are headache (33.2%), insomnia (22.2%) and anxiety (29.47%). The most used social networks are WhatsApp and Facebook. There is very little time spent on other activities.

Keywords: Habits, students, medicine, energizers, stimulants, antidepressants, social networks, activities

## INTRODUCCIÓN

Se entiende por ritmo de estudio al modo de como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico; es decir, es la costumbre natural de procurar aprender permanentemente[1], lo cual implica la forma en que se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar.[2] Las causas del consumo de bebidas energizantes y otras sustancias como hábito para mantener los exigentes niveles de rendimiento académico que implica una carrera extenuante y absorbible como es la de medicina se deben en principio a la carga excesiva de trabajo que viene acompañado de estrés [3].

Estudios anteriores coinciden en señalar que el no usar adecuadamente el tiempo, la ausencia de técnicas para comprender lo que se lee, el no saber tomar apuntes y la incapacidad para hacer esquemas son una característica evidente de los alumnos con mal desempeño académico [4]. Lo anterior provoca desaliento y frustración al no experimentar progresos académicos lo cual los lleva a desarrollar otros hábitos alternativos para no perder el alto ritmo de estudio [5]. Los jóvenes se exponen (en este caso estudiantes de medicina) a la promesa de aumentar los niveles de energía, actividad mental y disminución de la fatiga y sueño si consumen bebidas energizantes o estimulantes de cualquier tipo [6]. Con lo anterior se evidencia la necesidad en estudiar los hábitos de estudio en estudiantes universitarios [7].

Los más comunes son la disminución del apetito y el insomnio, también se presentan cuadros de alucinaciones (especialmente visuales; ideas de persecución), tics múltiples acompañados de hiperactividad y depresión [8]. Las bebidas energizantes a base de estimulantes como la cafeína siguen siendo hasta el día de hoy la sustancia de mayor consumo a pesar de nuevos productos emergentes en el mercado [9]. A nivel mundial, la población universitaria, en su mayoría son jóvenes en edades promedio que tienen una mayor tendencia por el consumo

de estas bebidas [10], para mejorar el rendimiento sobre todo en época de parciales [11].

El presente estudio propone estimar la prevalencia de consumo de bebidas energizantes entre estudiantes universitarios de la facultad de medicina de la Fundación Universitaria San Martín sede Pasto, además de caracterizar los patrones de consumo y motivaciones de los consumidores para la utilización de estas bebidas estimulantes.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio retrospectivo con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal en los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín de la ciudad de Pasto en el primer semestre de 2018. La población objeto de estudio fueron los estudiantes que cursaban de primero a décimo semestre.

Se realizó un muestreo para determinar una proporción en población finita: margen de error del 5%. Nivel de confianza 95% Población: 190. Una vez obtenido el permiso por parte del comité de ética de la Fundación Universitaria San Martín para realizar la investigación, se dio inicio a la recolección de la información correspondiente mediante una encuesta auto diligenciada, controlada por los investigadores.

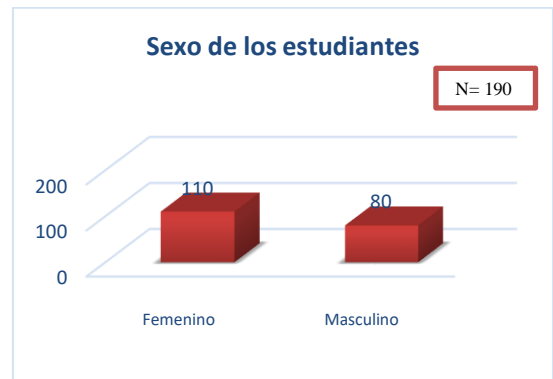
Esta encuesta constaba de dos partes, en la primera parte se estableció las variables sociodemográficas de enfoque cualitativo, que fueron, el género, la edad, la orientación sexual, la religión, el semestre en el que se encontraban, el estrato social y la procedencia, y en la segunda parte, donde se encontraba la escala de dependencia para el uso de estimulantes, que exploró la actitud de los estudiantes en relación con el rendimiento académico. Este instrumento constaba de diez secciones, que ofrecía un patrón de respuesta polinómico con opciones de posibles respuestas.

Se procedió luego a un análisis estadístico univariado de los datos recolectados. Para las variables cualitativas, se utilizaron gráficos, tablas, y la moda como medida representativa. En las variables cuantitativas se realizaron gráficos, tablas y medidas de tendencia central, Igualmente se realizó el cruce de las variables para identificar la relación entre estos factores con gráficos y tablas para identificar cuáles son las variables que influyen en el consumo de bebidas energizantes, estimulantes y antidepresivos en los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín sede Pasto.

## RESULTADOS

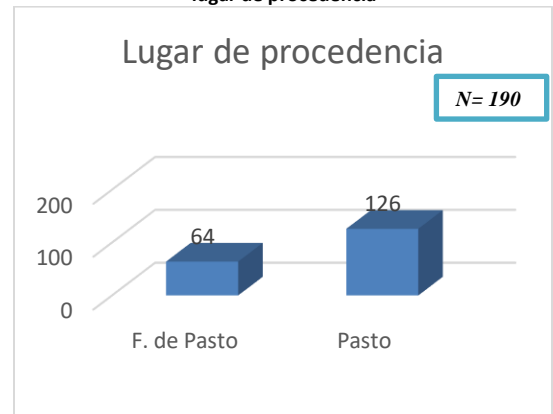
En las variables sociodemográficos se encontró que el porcentaje de estudiantes de sexo femenino encuestado (58%) es mayor que el del sexo masculino (42%). (Grafico 1) En su gran mayoría solteros (97,4%) posiblemente porque son jóvenes o porque la carrera ocupa la mayor parte de su tiempo. Aproximadamente dos terceras partes de los estudiantes provienen de la ciudad de Pasto (66,3%), sin embargo, hay un porcentaje considerable de estudiantes de otras ciudades del departamento o departamentos de Colombia (33,7%) (Grafico 2). Son en su mayoría mestizos (90,5%) aunque también existe un porcentaje pequeño de indígenas (6,3%) y menor de afrodescendientes (3,2%). El estrato socioeconómico al que más estudiantes pertenecen es el 3 (38,4 %), seguido del 2 (21,1%), y el 4 (17,9%).. La mayor parte de los estudiantes pertenecen al régimen contributivo (64,7%), comparado con el (35,3%) que pertenecen al régimen subsidiado.

**Grafico 1. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según sexo**



Según la base de datos el porcentaje de estudiantes de sexo femenino encuestado (58%) es mayor que el del sexo masculino (42%), lo que explica que en la FUSM el número de mujeres que ingresa es mayor que el de los hombres.

**Grafico 2. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según lugar de procedencia**



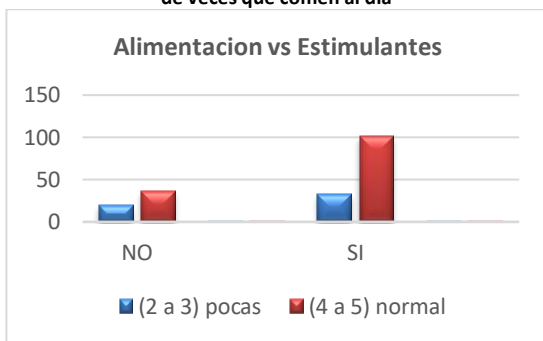
Aproximadamente dos terceras partes de los estudiantes provienen de la ciudad de Pasto (66,3%), sin embargo, hay un porcentaje considerable de estudiantes de otras ciudades del departamento o departamentos de Colombia (33,7%)

En los Factores de hábitos relacionados con la alimentación y el consumo de estimulantes. El porcentaje de estudiantes que toman bebidas estimulantes en un 70,5%, siendo el café la bebida estimulante más consumida 122 (64,2%), los efectos adversos más comunes son el dolor de cabeza 33.2%, la ansiedad 29.47% y el insomnio 22.2% y lo consumen especialmente para mantenerse despiertos 112 (58,9%) y mejorar la

concentración y el rendimiento 60 (31,6%). El consumo de antidepresivos se da en un 14% y estimulantes en un 17%. La cantidad de estudiantes que fuma es de un 23% y lo hacen en su mayoría para mantenerse despiertos 16%.

El consumo de alimentos lo hacen mayoritariamente cinco veces al día 72% con un porcentaje de estudiantes que comen 2 o 3 veces al día del 28%. El 63% de estudiantes encuestados añaden sal a sus comidas mientras que un 37% no lo hace. (Grafico 3 y 4)

**Gráfico 3. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín que consumen bebidas energizantes en relación con el número de veces que comen al día**



El dato más representativo es que el 70,5 % de estudiantes consumen bebidas estimulantes, mientras que el 28,9 % no lo hacen. Se puede establecer según el gráfico que del 70,5% de estudiantes que consumen bebidas estimulantes la mayoría se alimentan de manera normal (4-5) frente a un número menor de estudiantes que se alimentan (2-3) veces al día. De la misma manera del 28,9% de estudiantes que no consumen bebidas estimulantes es mucho menos significativa la diferencia entre los que comen normal (4-5) veces al día, de los que comen poco (2-3) veces al día.

**Gráfico 4. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín que consumen vive 100 en relación con el número de veces que comen al día**



En esta gráfica el dato más representativo es que el 56, 4 de los estudiantes encuestados no consumen vive 100 y de estos el 6.8% come pocas veces al día (2-3) mientras que el 94.4% se alimenta normalmente (4-5) veces al día. De los estudiantes que dicen consumir la bebida vive 100 (42.6%) un 13% lo consumen en un día de estudio, 13% lo hacen 2 veces y 13% lo hacen 3 veces al día, mientras que un 5% que equivale a 9 estudiantes la consumen 4 veces al día. Con relación a la frecuencia de comida de este 42.6% se puede decir que quienes consumen vive 100, 1, 2 y 3 veces al día se alimentan normalmente y aquellos que consumen 4 veces diarias vive 100 en su mayoría se alimentan normalmente de (4-5) veces al día con un porcentaje mínimo de quienes consumen mucho vive 100 y se alimenten poco (2-3) veces al día.

El café es la bebida estimulante más consumida por los estudiantes encuestados. (Tabla 1)

**Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Café**

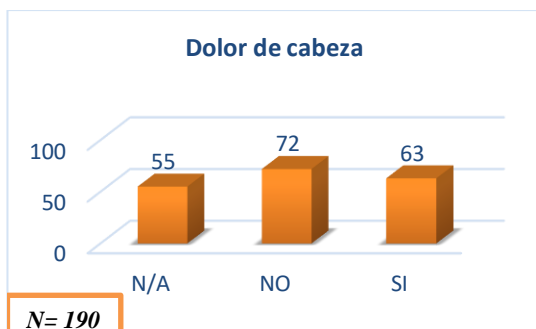
Frecuencia	Cantidad	Porcentaje
<b>N/A</b>	56	29%
<b>NO</b>	12	6%
<b>1</b>	23	12%
<b>2</b>	53	28%
<b>3</b>	34	18%
<b>4</b>	9	5%
<b>5</b>	2	1%
<b>6</b>	1	1%
<b>Total</b>	190	100%

El café es la bebida estimulante más consumida por los estudiantes ya que del total

de encuestados, 122 (64,2%) afirmaron consumir esta bebida en un día de estudio. De los cuales 53 estudiantes toman dos tazas de café, 34 tres y 23 una. Hay 9 estudiantes que toman cuatro tazas, 2 cinco tazas y solo un estudiante consume seis tazas.

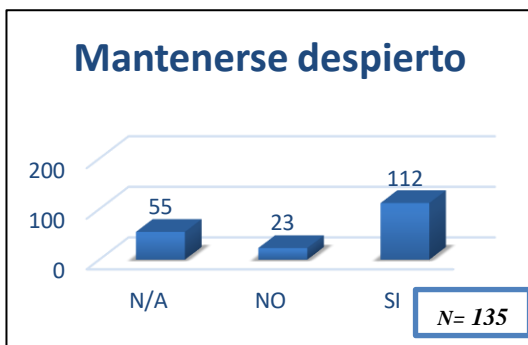
En cuanto a los efectos adversos los efectos adversos más comunes son el dolor de cabeza 33.2%, la ansiedad 29.47% y el insomnio 22.2% y lo consumen especialmente para mantenerse despiertos 112 (58,9%) y mejorar la concentración y el rendimiento 60 (31,6%). (Gráfico 5 y 6)

**Gráfico 5. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Efectos adversos: Dolor de cabeza**



Del total de estudiantes encuestados, 63 (33,2%) de ellos manifiestan sentir cefalea posterior al consumo de bebidas estimulantes, lo cual equivale al 46,6% del total de las personas que afirmaron consumir algún tipo de bebida estimulante en un día de estudio.

**Gráfico 6. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Razón de consumo: Mantenerse despierto**

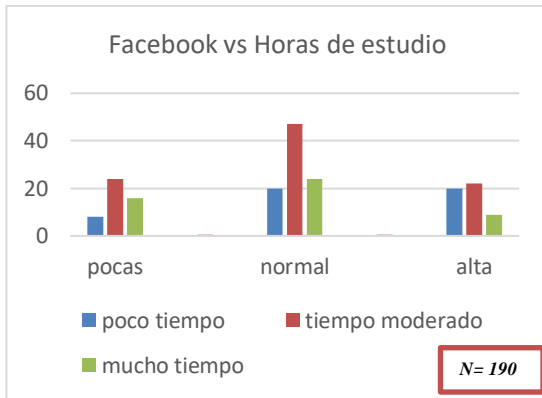


Del total de estudiantes encuestados, 112 (58,9%) de ellos manifestaron que consumen bebidas estimulantes para mantenerse despiertos, lo cual equivale al 83% del total de las personas que afirmaron consumir algún tipo de bebida estimulante en un día de estudio.

En relación a los factores que influyen en el tiempo de estudio se puede decir que una de las actividades a que se dedican los estudiantes a parte del tiempo de estudio son las redes sociales principalmente Facebook un (26%) la utiliza entre 0 y 60 minutos, un (21%) entre 120- 180 minutos, un (19%) entre 60-120 minutos, un (12%) entre 240 y 300 minutos y 300-360 minutos, un (8%) entre 180-240 minutos y un (2%) lo usa entre 480-540 minutos. Y el whatsapp, el (18%) de estudiantes de medicina lo utilizan de 240 a 300 minutos, el (17%) de 120 a 180 minutos, el (15%) de 60 a 120 minutos, el 14% de 180 a 240 minutos, el (11%) de 300-360 y el (8%) de 480-540 minutos por semana. Los estudiantes que más tiempo dedican al estudio son los que hacen menos uso de las redes sociales mientras que los que dedican menos tiempo al mismo son los que más lo utilizan.

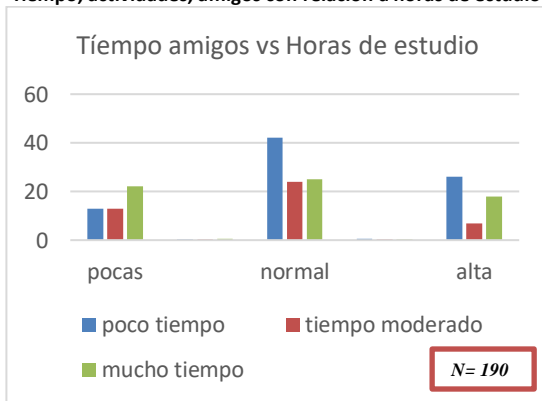
Otras actividades a las que se dedican los estudiantes son el deporte practicándolo el (28%) 30 minutos semanales. De los 190 estudiantes de la FUSM EL (26%) salen con sus amigos 60 minutos a la semana y (31%) de los estudiantes habla con su familia 30 minutos a la semana. Se pudo percibir un bajo nivel en la realización de actividades distintas al estudio en los estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín. (Gráfico 7 y 8)

**Gráfico 7. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Tiempo, redes sociales Facebook con relación a horas de estudio**



La gráfica indica que los estudiantes de medicina que dedican pocas horas al estudio utilizan el Facebook (tiempo moderado y mucho tiempo) siendo (poco tiempo) el indicador con menor frecuencia de uso. Los estudiantes que dedican un tiempo normal al estudio utilizan la red social Facebook un (tiempo moderado y mucho tiempo) siendo el indicador tiempo moderado el más representativo. Los estudiantes que dedican muchas horas al estudio tienen los indicadores (tiempo moderado) seguido de (bajo tiempo) por encima de (mucho tiempo) en Facebook siendo esta frecuencia la más baja. En este sentido el Facebook es la red social más utilizada por los tres grupos de estudiantes teniendo en cuenta que quienes estudian poco y normalmente hacen más uso del que quienes dedican varias horas a su estudio.

**Gráfica # 8. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Tiempo, actividades, amigos con relación a horas de estudio**



Con relación a las horas de estudio y el tiempo que les dedican a sus amigos el gráfico indica

que los estudiantes que pasan pocas horas estudiando dedican mucho tiempo a estar con sus amigos. Mientras que quienes estudian un tiempo normal dedican poco tiempo al contacto con sus amigos estando en menor medida aquellos que le dedican un tiempo (moderado o mucho). Los estudiantes que pasan muchas horas estudiando dedican poco tiempo a los amigos siendo alto el indicador seguido de (muchas horas), el (tiempo moderado) es considerablemente bajo a los demás indicadores.

Cabe anotar que este estudio realizó una medición del tiempo de los estudiantes día a día en una semana, hora por hora. Así se pudo determinar el tiempo que los estudiantes usan para determinadas actividades (deporte, amigos, uso del computador, familia, labores en casa, fiestas) o para el uso de las redes sociales (Facebook, whatsapp, you tube, habbo, tagged, spotify, snapchat, badoo, line, twitter, instagram). El tiempo que ellos usan para dormir, estudiar o trabajar se mide a través de tablas y gráficas. (grafico 9)

**Gráfica # 9. Distribución de la población de estudiantes de medicina de la Fundación Universitaria San Martín, según Tiempo: Actividades, estudio**



La grafica muestra una tendencia similar a la de la tabla y sin diferencias significativas entre los días lunes, martes, miércoles y jueves. Los estudiantes de medicina de la FUSM estudian a partir de las 7.00 de la mañana hasta las 18.00 horas de la tarde marcando una curva de bajada entre las 12.00 y 14.00 horas que es el tiempo que dedican al almuerzo probablemente. Luego la curva vuelve a descender entre las 22.00 y las 24.00 horas, tiempo en el que los estudiantes descansan o duermen.

## CONCLUSIONES

En relación con las variables sociodemográficas del estudio: Hábitos Para Mantener El Ritmo De Estudio En Estudiantes De Medicina De La Fundación Universitaria San Martín Sede Pasto Período 2018 – 1 se concluye que: El género de mayor representación fue el femenino, solteros, de etnia mestiza; procedentes de Pasto con estrato socioeconómico de nivel 3, pertenecientes al régimen contributivo que cursaron II semestre.

De acuerdo con las variables alimentación y consumo de estimulantes en este estudio se concluye que: El consumo de bebidas estimulantes fue lo más representativo y fue el café la más frecuente produciendo efectos adversos como el dolor de cabeza. Lo consumieron en su mayoría para mantenerse despiertos y mejorar la concentración y el rendimiento académico. Los antidepresivos y los estimulantes se consumen en menor cantidad siendo el triptanol y la ritalina los que se utilizan más a menudo, lo hacen generalmente para mantenerse despiertos, fuma una baja cantidad de estudiantes, se alimentan cinco veces al día y en su mayoría añaden sal a sus comidas.

En relación con las variables sueño, descanso y vida social en la población objeto de estudio se concluye que: La actividad más representativa a que se dedicaron los estudiantes a parte del tiempo de estudio fueron las redes sociales en su mayoría Facebook y WhatsApp. Los estudiantes que más tiempo dedicaron al estudio son los que hicieron menos uso de las redes sociales. Otras actividades que desarrollaron los estudiantes fueron el deporte, salir con amigos y hablar con su familia. Los fines de semana el descanso ocupó la mayor parte de su tiempo contrario a los días de semana en donde es el estudio fue la prioridad.

## DISCUSION

Según un estudio en Taiwan, [12] entre 606 estudiantes universitarios encuestados el 24,8% informa haber consumido bebidas energéticas en los últimos treinta días siendo

el consumo menor que el de este estudio en el cual de los 190 estudiantes universitarios encuestados el 71% consumen bebidas estimulantes (energizantes). En un estudio español [13] realizado en la Universidad de la Laguna un 11,4% de los estudiantes declara un consumo semanal y, de estos, un 6,84% asegura tomar entre 1-2 latas/ semana y un 4,56% afirma tomar más de 3 latas/semana, lo cual es menor que el resultado obtenido semanalmente en las encuestas de la FUSM de quienes el 71% consumen bebidas estimulantes. Los resultados del estudio de España revelaron que un 82,74% de los estudiantes de la ULL ha probado alguna vez en su vida una bebida energética sin embargo el porcentaje semanal es menor que este estudio.

El café es la bebida estimulante más consumida 122 (64,2%) por los estudiantes de la FUSM, lo cual es mayor que lo consumido en EE. UU, donde por extraño que parezca, los estudiantes ya no usan el café como su bebida preferida para aumentar sus niveles de cafeína en el cuerpo [14]. Al respecto en Cuba el consumo de café se muestra en un 78,2 % lo cual es mayor que el resultado planteado en esta investigación. En cuanto a los estudiantes que fuman también el porcentaje es menor que en Cuba donde el 35,6% lo hacen en comparación de un 23% arrojados en Colombia [15].

Dentro de este estudio el 13,68% de los consumidores sufrieron al menos una de las consecuencias en salud de las sustancias estimulantes y antidepresivos, dolor de cabeza, sensación de desmayo, ansiedad, euforia, confusión mental, somnolencia, insomnio, entre otras cuyo porcentaje es menor al cuestionario realizado en Italia que mostró que el 29,4% de los consumidores tenían al menos una de las consecuencias de salud resultante del estimulante que utilizan, como la depresión, pérdida de apetito, dolores de cabeza, desarrollo de los tic nerviosos, fatiga, dolor de estómago, insomnio, y otros síntomas no especificados. El 14% de los estudiantes que consumen sustancias estimulantes y antidepresivos lo hacen por otras razones personales lo cual es mayor que en Italia donde el 2% del total de la muestra había usado estimulantes, por razones médicas o personales [16].

El 16% de los estudiantes consumen sustancias estimulantes y antidepresivos para mantenerse despiertos, un 15% para concentración y rendimiento en Italia es muy similar, las razones más notificadas para N MUPS eran para mejorar la concentración (65,2%) y el estado de alerta (47,5%). Muchos estudiantes lo consumen para mejorar la concentración y el rendimiento en los estudios que es muy similar al estudio de Taiwan donde lo hace un 31,57% para preparación para los exámenes en la escuela 26,7%.

El tiempo de uso de las redes sociales en este estudio se clasificó por cantidad de horas utilizadas para su uso, la red social Facebook es a la que más recurren los estudiantes en este estudio distribuyéndose de la siguiente manera un 26% la utiliza entre 0 y 60 minutos, un 21% entre 120- 180 minutos, un 19% entre 60-120 minutos, un 12% entre 240 y 300 minutos y 300-360 minutos, un 8% entre 180-240 minutos y un 2% lo usa entre 480-540 minutos. Según un estudio en Nepal de acuerdo a las horas de uso Menos de 1 (44,9%) 1-2 157 (34,7%) 2-3 53 (11,7%) Más de 3 39 (8,6%) lo que hace que comparativamente en el tiempo, los porcentajes del estudio de Nepal muestren que el uso de Facebook es mayor que en este estudio [17] Lo mismo sucede en las universidades ecuatorianas [18] quienes hacen más uso del internet que en este estudio pues su porcentaje es de 97.1% frente a un 88% en los estudiantes de la FUSM.

De acuerdo a un estudio realizado en la Universidad de Oaxaca en México [19] del universo de estudio, se tomaron 20 (20%) alumnos con promedio de 9 y 10 en el examen final del curso, así como 20 (20%) estudiantes con promedio de entre 5 y 6. Se comparó para determinar si había relación entre el número de mensajes enviados y el aprovechamiento escolar; se obtuvo que 16 alumnos (80%) de alto aprovechamiento mandaban menos de 200 mensajes, en relación con 8 alumnos (40%) de bajo aprovechamiento escolar en este mismo rango. Contrario a esto, sólo 3 alumnos (15%) de alto aprovechamiento escolar mandan más de 300 mensajes al día y 9 alumnos (45%) de bajo aprovechamiento mandaron más de 300 mensajes. En este estudio se evidencia algo similar, el whatsapp es una de las redes sociales más utilizadas por los jóvenes para comunicarse, el 18% de

estudiantes de medicina lo utilizan de 240 a 300 minutos, el 17% de 120 a 180 minutos, el 15% de 60 a 120 minutos, el 14% de 180 a 240 minutos, el 11% de 300-360, el 8% de 480-540 semanales. Sin embargo, hay algo en lo que hay una equivalencia y es en el hecho de que los estudiantes que más uso hacen de las redes sociales son los que tienen un nivel más bajo en los estudios, mientras que quienes los utilizan menos tienen un mejor desempeño. Los universitarios ecuatorianos por su parte hacen menos uso del whatsapp 6.84% en comparación con este estudio donde es utilizado en un 83%.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Arco, J. y F. Fernández, Eficacia de un programa de tutorías entre iguales para la mejora de los hábitos de estudio del alumnado universitario, *Revista de Psicodidáctica*, 16(1), 163-180 (2011).
2. Hernández, C., N. Rodríguez y Á. Vargas, Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería, *Revista de la educación superior*, 51(3), 67-87 (2012).
3. Sánchez JC, Romero CR, Arroyave CD, García AM, Giraldo FD, Sánchez LV. Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. *Perspectiva Nutr Humana.*; 17: 79-91. (2015)
4. Acevedo Urrego M, Arango Orozco L, Blandón Montoya L, Buelvas Soto L, Carmona Velásquez D V, Castaño Castrillón J J, Castro Rocha B C, Serna J C, Trujillo Sandoval K S, Arango C, CONSUMO DE ANFETAMINAS, PARA MEJORAR RENDIMIENTO ACADÉMICO, EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE MANIZALES, (2008).
5. Aguilar M, Galvis Cf, Heredia Ha, Restrepo Pa. Efecto De Las Bebidas Energizantes Con Base En Taurina Y Cafeína Sobre La Atención Sostenida Y Selectiva Entre Un Grupo D E jóvenes Entre 18 Y 22 43 Años. *Revista Iberoamericana De Psicología: Ciencia Y Tecnología.*; 1(1): P. 73-85. (2008).
6. Usman A, Bhombal ST, Jawaid A, Zaki S. Energy drinks consumption practices among medican students of a private sector University of Karachi, Pakistan. *J PakMedAssoc* 2015; 65(9): 1005-1007.
7. Castro JA, Rodríguez LI. Arteriopatía Cerebral Secundaria al Uso de Anfetaminas.

Rev Mex Neuroci 2004; 5 (5): 510-512

8. Ragsdale Fr, Gronli Td, Batool N, Haight N, Mchaffey A, McMahon Ec, Et Al. Effect Of Red Bull Energy Drink On Cardiovascular And Renal Function. *Amino Acids*. 2009

9. Babu, K., Church, R. J., Lewander, W. Energy Drinks: The New Eye-Opener For Adolescents. *Clin Ped Emerg Med*. 9, 35-42 (2008).

10. Kaminer, Y. Problematic Use of Energy Drinks by Adolescents. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am*. 19, 643–650. (2010).

11. Silvestrini Gi, Marino F, Consentino M. Effects Of A Comercial Product Containing Guarana On Pscological Well-Being, Anxiety And Mood: A SingleBlind, Placebo-Controlled Study In Healthy Subjects. *Journal Of Negative Results In Biomedicine*. 2013 May; 12(9): P. 1-7.

12. Yen-Jung Chang , Ching-Yi Peng , y Yu-Ching Lan. Consumption of energy drinks among undergraduate students in Taiwan: related factors and associations with the use of substances. *Junio*; 58(2): E130 E140 CON. PMID: 28900353 (2017)

13. Ravelo A, Armendáriz C, Soler A, Casas C, Casas E, Gutiérrez A, Revert C, De la Torre A. Consumo de bebidas energizantes en universitarios. *Área de Toxicología. Universidad de La Laguna. Rev Esp Nutr Comunitaria* (2013);19(4):201-206

14. Hendricks L, Jabrah A, Simpson C. The Effects of Energy Drinks on College Students. *Am J Drug Delv Therap Vol.4 No.1:5* (2017)

15. López-Fernández R, Linares-Tovar F, López-Palmero C, Olivera-Bolaños R, Valladares-González A. Consumo de drogas en estudiantes universitarios de la provincia Cienfuegos. *Revista Finlay [revista en Internet]*. (2016) [citado 2018 Ago 10]; 6(4): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/459>

16. S. Majori, D. Gazzani, S. Pilati, J. Paiano, A. Sannino, S. Ferrari, y E. Checchin: Brain Doping: stimulant use and misuse among a sample of italian university students. 58(2): E130–E140 (2017)

17. Rajesh Kumar Ja, Dev Kumar Shah, Sangharshila Basnet, Keshab Raj Paudel, Phoolgen Sah, Ajit Kumar Sah, Kishor Adhikari. El uso de Facebook y sus efectos en

la vida de los estudiantes de ciencias de la salud en una escuela de medicina privada de Nepal. *BMC Research Notes*. (2016)

18. Santillán-Lima J, Molina A, Molina F, Rocha C, Guerrero K, Vásquez-Barrera F, Llanga-Vargas A. Redes sociales y el rendimiento académico, caso de estudio ESPOCH, UNACH, UEB - Universidades Ecuatorianas. (2017)

19. Lira-Rodríguez M., Reyes-Hernández K., Reyes-Hernández P., López-Cruz G., Reyes-Gómez U., Osa-Busto M., Perea A., Cuesta F., Hernández S. ¿Es el WhatsApp un Distractor en el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Medicina? *Bol Clin Hosp Infant Edo Son*; 34(1): (2017)

