



PHYSICAL ACTIVITY AND LIFESTYLE IN HEALTHCARE PROFESSIONALS IN PARAGUAY

DAVID SAMUEL MAUBETT ORTIGOZA

LILIAN FABIOLA ALFONZO MACIEL

LUZ MARINA INSFRÁN ENCISO

Asunción – Paraguay. e-mail: david.maubett@gmail.com

Abstract

Objective: To describe the frequency of physical activity and the lifestyle of healthcare professionals from various hospitals in Paraguay. **Methodology:** Observational, descriptive, cross-sectional study, in which a questionnaire that included the short IPAQ to measure physical activity and sedentary behavior was applied, in addition to questions about nutritional status, dietary habits, and nighttime sleep. The study subjects were doctors, nurses, biochemists, nutritionists, radiologists, psychologists, speech therapists, and physiotherapists who agreed to participate in the research. The questionnaire, prepared in Google Forms, was shared via WhatsApp and also contained questions related to their marital status, age, and sex. **Results:** A total of 280 healthcare professionals participated. 64% were women. 57% were married, the rest single. The average age observed was 41 ± 8 years. Regarding profession, physicians were the majority at 67%. 85% work in public hospitals and the rest in private services. 41% engage in moderate to intense physical activity 2 to 3 times per week, dedicating between 30 to 60 minutes per day; 45% reported walking for at least 10 consecutive minutes, 2 to 4 days per week. 57% reported walking daily for 30 to 60 minutes regardless of location, but not continuously. 64% remain sedentary for most of the day. 58% sleep between 6 and 8 hours per night. Regarding eating habits, most have an unbalanced diet, with 60% experiencing overnutrition. 65% drink between 2 and 3 liters of water. 94% state that it is important to include healthy active breaks at work. Doctors are more sedentary and malnourished compared to other professionals. This phenomenon is particularly observed in those over 40 years old. Regarding the distribution of results by gender, women are more sedentary than men, but they have healthier habits in terms of diet, hydration, and quality of nighttime sleep. **Conclusion:** More than half of healthcare workers do not engage in physical activity, with a high prevalence of sedentary behavior, overnutrition, and unbalanced diets.

Keywords: Physical activity, nutrition, healthcare professionals, lifestyles.

ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILO DE VIDA EN PROFESIONALES DEL ÁREA DE SALUD EN PARAGUAY

Resumen

Objetivo: Describir la frecuencia de actividad física y estilo de vida de profesionales de la salud en hospitales de Paraguay. Metodología: Estudio observacional, descriptivo y transversal. Se aplicó un cuestionario, incluyendo el IPAQ Short, para medir la actividad física y el sedentarismo, los hábitos alimentarios y el sueño nocturno. Todos los participantes eran profesionales de la salud. El cuestionario, administrado a través de Formularios de Google, se compartió por WhatsApp. Resultados: Participaron 280 profesionales; 64% eran mujeres, 57% estaban casados y el resto eran solteros. La edad promedio fue de 41 ± 8 años. La mayoría eran médicos (67%), y el 85% trabajaba en hospitales públicos, y el resto en

consultorios privados. El 41% realizaba actividad física moderada a vigorosa de 2 a 3 veces por semana durante 30 a 60 minutos; el 45% reportó caminar durante 10 minutos seguidos, de 2 a 4 días por semana. El 57% caminaba diariamente durante 30 a 60 minutos, pero no de manera continua. El 64% eran sedentarios. El 58% dormía entre 6 y 8 horas por noche. La mayoría tenía una dieta desequilibrada y el 60% tenía sobrepeso/obesidad; el 65% bebía entre 2 y 3 litros de agua al día; el 94% afirmó que es importante incluir descansos activos y saludables en el trabajo. Los médicos son más sedentarios y presentan mayor desnutrición que otros profesionales, especialmente los mayores de 40 años. Las mujeres son más sedentarias que los hombres, pero tienen hábitos más saludables en cuanto a alimentación, hidratación y calidad del sueño. Conclusión: Más de la mitad de los profesionales sanitarios no practican actividad física, son sedentarios y tienen una dieta desequilibrada.

Palabras clave: Actividad física, nutrición, profesionales sanitarios, estilos de vida

ACTIVITE PHYSIQUE ET MODE DE VIE DES PROFESSIONNELS DE LA SANTE AU PARAGUAY

Résumé

Objectif : Décrire la fréquence de l'activité physique et le mode de vie des professionnels de santé travaillant dans les hôpitaux du Paraguay. Méthodologie : Étude observationnelle, descriptive et transversale. Un questionnaire, incluant l'IPAQ Short, a été utilisé pour mesurer l'activité physique et la sédentarité, les habitudes alimentaires et le sommeil nocturne. Tous les participants étaient des professionnels de santé. Le questionnaire, administré via Google Forms, a été diffusé par WhatsApp. Résultats : 280 professionnels ont participé ; 64 % étaient des femmes, 57 % étaient mariés et les autres célibataires. L'âge moyen était de 41 ± 8 ans. La majorité étaient médecins (67 %), et 85 % travaillaient dans des hôpitaux publics, les autres en cabinet privé. 41 % pratiquaient une activité physique d'intensité modérée à vigoureuse 2 à 3 fois par semaine pendant 30 à 60 minutes ; 45 % ont déclaré marcher 10 minutes par jour, 2 à 4 jours par semaine. 57 % marchaient quotidiennement pendant 30 à 60 minutes, mais pas de façon continue. 64 % étaient sédentaires. 58 % dormaient entre 6 et 8 heures par nuit. La majorité avait une alimentation déséquilibrée et 60 % souffraient de surpoids ou d'obésité ; 65 % buvaient entre 2 et 3 litres d'eau par jour ; 94 % ont déclaré qu'il était important d'inclure des pauses actives et saines au travail. La plupart des professionnels de la santé ont une alimentation déséquilibrée et 60 % souffrent de surpoids ou d'obésité ; 65% de consommation entre 2 et 3 litres d'eau par jour ; 94 % estiment qu'il est important d'intégrer les pauses et les retards actifs. Les médecins sont plus sédentaires et plus malnutris que les autres professions, en particulier ceux de plus de 40 ans. Les femmes sont plus sédentaires que les hommes, mais adoptent de meilleures habitudes en matière d'alimentation, d'hydratation et de qualité du sommeil. Conclusion : Plus de la moitié des professionnels de santé ne pratiquent pas d'activité physique, sont sédentaires et ont une alimentation déséquilibrée.

Mots-clés: Activité physique, nutrition, professionnels de santé, modes de vie

ATIVIDADE FÍSICA E ESTILO DE VIDA EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE NO PARAGUAI

Resumo

Objetivo: Descrever a frequência de atividade física e o estilo de vida de profissionais de saúde em hospitais do Paraguai. Metodologia: Estudo observacional, descritivo e transversal. Foi aplicado um questionário, incluindo o IPAQ Short para mensurar atividade física e comportamento sedentário, hábitos alimentares e sono noturno. Todos os participantes da

área da saúde. O questionário pelo Google Forms, foi compartilhado via WhatsApp. Resultados: Participaram 280 profissionais; 64% mulheres, 57% eram casados e o restante solteiros. A idade média foi de 41 ± 8 anos. A maioria eram médicos (67%) e 85% trabalhavam em hospitais públicos e o restante em consultórios particulares. 41% praticavam atividade física moderada a vigorosa de 2 a 3 vezes por semana, durante 30 a 60 minutos; 45% relataram caminhar 10 minutos de cada vez, de 2 a 4 dias por semana. 57% caminharam diariamente de 30 a 60 minutos, não continuamente. 64% eram sedentários; 58% dormiam entre 6 e 8 horas por noite. A maioria possui dieta desequilibrada e 60% sofriam de sobrepeso/obesidade; 65% bebiam entre 2 e 3 litros de água por dia; 94% afirmam ser importante incluir pausas ativas e saudáveis no trabalho. Os médicos são mais sedentários e desnutridos do que outros profissionais principalmente entre os maiores de 40 anos. As mulheres são mais sedentárias do que os homens, mas apresentam hábitos mais saudáveis em termos de alimentação, hidratação e qualidade do sono. Conclusão: Mais da metade dos profissionais de saúde não pratica atividade física, são sedentários e possuem dietas desequilibradas.

Palavras-chave: Atividade física, nutrição, profissionais de saúde, estilos de vida

Introducción

Los profesionales del área de la salud constituyen un pilar fundamental para el bienestar de la sociedad, dedicando sus esfuerzos al cuidado y la recuperación de los pacientes. Sin embargo, la naturaleza demandante de sus roles, caracterizada por extensas jornadas laborales, turnos nocturnos, altas cargas de estrés y una constante exposición a situaciones de alta presión, puede paradójicamente convertirlos en una población vulnerable a la adopción de hábitos de vida poco saludables (García & Gil, 2016; Bareiro, 2020; Diaz, Velasco, Solalinde, 2019). Esta situación no solo repercute en su bienestar personal, sino que también puede influir en la calidad de la atención que brindan (Goiburú et al, 2006).

En Paraguay, los profesionales de la salud se enfrentan a desafíos sistémicos que pueden exacerbar estos riesgos. Estudios previos en el país han señalado problemáticas específicas, como niveles insuficientes de conocimiento en nutrición clínica entre el personal hospitalario y una alta prevalencia de estrés laboral, especialmente en el personal de enfermería (Goiburú et al, 2006; León, 2020). Además, investigaciones locales han revelado que un porcentaje significativo de los trabajadores sanitarios presenta mala calidad del sueño y exceso de peso, condiciones que se asocian a un mayor riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (Rotela & Talavera, 2023; Morínigo et al, 2016).

La evidencia sugiere que las largas horas de trabajo y las guardias frecuentes, comunes en la residencia médica y otras especialidades, conducen a una alarmante disminución de las horas destinadas al descanso y al sueño (Campoy et al, 2024). Esta privación del sueño, sumada a una posible alimentación inadecuada y a la falta de actividad física regular, conforma un peligroso cóctel de factores de riesgo. De hecho, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay ha impulsado campañas para fomentar estilos de vida

saludables, reconociendo el alto índice de exceso de peso en la población adulta general, una realidad de la que los profesionales de la salud no están exentos.

A pesar de la existencia de estudios que abordan de forma aislada algunos de estos factores, existe una necesidad de profundizar en la interrelación de la actividad física, los hábitos alimentarios y la higiene del sueño en el personal sanitario local. Comprender a fondo cómo estos tres pilares de la salud se ven afectados por las condiciones laborales y el entorno particular de la sociedad paraguaya es crucial.

Por lo tanto, la presente investigación busca analizar de manera integral los hábitos de actividad física, alimentación e higiene del sueño en los profesionales del área de la salud que prestan servicios en distintos centros hospitalarios públicos y privados del Paraguay. El objetivo es generar evidencia científica que permita diseñar e implementar estrategias de intervención efectivas, orientadas a promover el autocuidado y mejorar la calidad de vida de quienes tienen a su cargo la salud de la población. Los hallazgos de este estudio no solo beneficiarán directamente a este colectivo profesional, sino que también contribuirán a fortalecer el sistema de salud en su conjunto.

Materiales y Métodos

Se diseño un estudio observacional, descriptivo y transversal, donde se trabajó con una muestra no probabilística a conveniencia de profesionales sanitarios entre los que se reclutaron a médicos, enfermeros, bioquímicos, nutricionistas, fonoaudiólogos, radiólogos, psicólogos y fisioterapeutas. La herramienta utilizada fue un cuestionario autoadministrado donde se consignaron las siguientes variables: edad, sexo, estado civil, profesión, lugar y área de trabajo, preguntas que forman parte del IPAQ short (Cuestionario internacional de Actividad Física) para medir actividad física y sedentarismo, además de preguntas sobre el estado nutricional, hábitos alimentarios y sueño nocturno.

El IPAQ es una herramienta diseñada para evaluar el nivel de actividad física de una persona durante los últimos siete días. Existen versiones largas y cortas del cuestionario, que se utilizan para obtener datos comparables sobre la actividad física con relación a la salud. Este instrumento es ampliamente empleado en investigación para el seguimiento de la actividad física en poblaciones adultas y su uso es recomendado para monitoreo (Craig et al, 2003).

El cuestionario fue socializado entre los participantes como formulario de Google Form, a través del sistema de mensajería WhatsApp. Fueron criterios de inclusión: Ser profesional de salud con antigüedad mínima de 5 años; prestar servicios en hospital público o privado; aceptar participar del estudio, dando conformidad por medio del consentimiento informado.

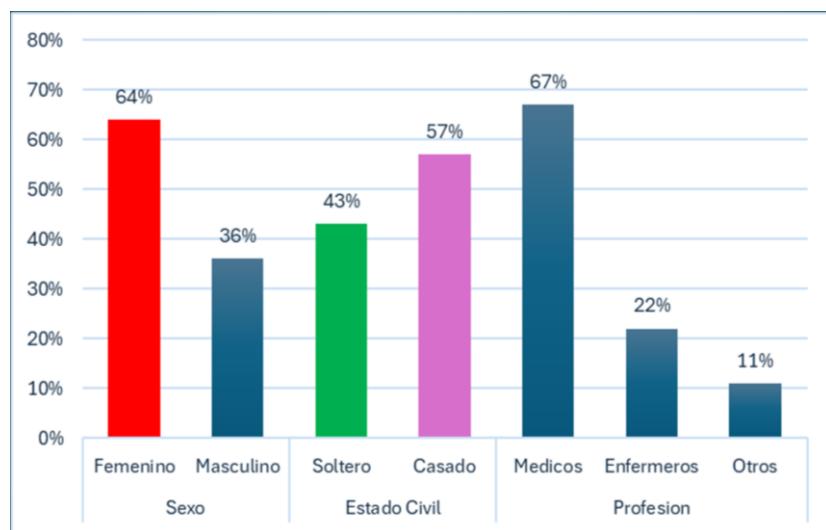
La información obtenida fue consignada a una base de datos en formato Excel 5.0. Los datos fueron analizados con el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 31.0. Las

variables cuantitativas fueron expresadas como promedios y desvío estándar, las variables cualitativas como porcentajes y frecuencias absolutas.

Resultados

Participaron de la investigación 280 profesionales sanitarios, donde la mayoría fueron médicos y enfermeros que prestaban servicios en hospitales públicos. El 64% (n=179) de la muestra eran del sexo femenino y el resto masculino. El 57% (n=160) eran casados, el resto solteros. La edad media observada fue de 41 ± 8 años (Grafico 1).

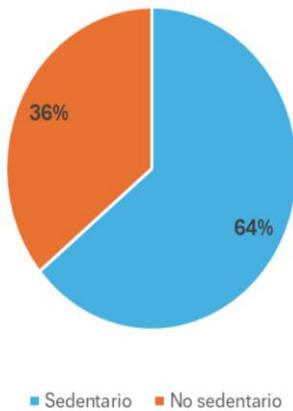
Grafico 1. Distribucion de las caracteristicas sociodemograficas de los participantes.



Fuente: Elaboración propia.

Un 41% (n=115) practica actividad física moderada a intensa con una frecuencia de 2 a 3 veces / semana, dedicando entre 30 a 60 minutos al día. También se pudo saber que 45% (n=126) realiza caminata de al menos 10 minutos seguidos, con una frecuencia de entre 2 a 4 días/semana. Un 57% (n=160) respondió caminar diariamente entre 30 y 60 minutos independiente al lugar, pero no de forma continua. En cuanto a las horas en que permanece sentado o con poca actividad en su lugar de trabajo, el 64% (n=179) ha dicho que la mayor parte del día se mantiene sedentario (Grafico 2). El 58% (n=162) de los participantes ha dicho dormir entre 6 y 8 horas por noche. Al ser consultados sobre sus hábitos alimentarios, la mayoría respondió llevar una dieta bastante desequilibrada, condición evidenciada con un 60% (n=168) de malnutrición por exceso. En cuanto al estado de hidratación, el 65% (n=182) bebe entre 2 y 3 litros de agua por día. El 94% (n=263) considera muy importante incluir pausas activas saludables en el horario laboral (Cuadro 1).

Gráfico 2. Prevalencia de sedentarismo en la Cuadro 1. Hábitos y estilos de vida en la muestra.



Fuente: Elaboración propia.

| Variable | Porcentaje |
|----------------------|--|
| Estado Nutricional | 60% malnutrición por exceso |
| Hidratación diaria | 65% entre 2 y 3 litros de agua |
| Hábitos alimentarios | 85% alimentación poco equilibrada en cuanto a consumo de macro y micronutrientes |
| Horas de sueño | 58% duerme entre 6 y 8 horas por día, |

Fuente: Elaboración propia.

En forma general, se ha observado en este estudio que los médicos son más sedentarios y malnutridos respecto al resto de profesionales. Se observa este fenómeno especialmente en mayores de 40 años. En cuanto a la distribución de los resultados por género, las mujeres son más sedentarias que los varones, pero tienen hábitos más saludables en cuanto a alimentación, hidratación y calidad de sueño nocturno.

Discusión

Los resultados de la presente investigación proporcionan una visión integral y a la vez preocupante sobre los hábitos de vida del personal de salud en Paraguay, revelando una disonancia significativa entre su conocimiento profesional y sus prácticas personales de autocuidado. Los hallazgos principales sugieren una prevalencia considerable de sedentarismo, un estado nutricional que tiende al sobrepeso y la obesidad, y una calidad de sueño deficiente, hallazgos que se alinean y a la vez amplían la evidencia existente a nivel regional e internacional.

El bajo nivel de actividad física encontrado en la muestra de estudio es consistente con investigaciones previas que señalan las largas y exigentes jornadas laborales como una barrera principal para el ejercicio regular entre los profesionales de la salud. Las demandas del trabajo por turnos, las guardias extenuantes y la fatiga acumulada parecen limitar drásticamente el tiempo y la energía disponibles para la actividad física, un fenómeno documentado en personal de enfermería y médicos residentes en otros contextos latinoamericanos. Este sedentarismo no solo tiene implicaciones directas para la salud individual del personal, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y

metabólicas, sino que también puede afectar su capacidad para aconsejar eficazmente a los pacientes sobre la importancia del ejercicio, generando una brecha entre la teoría y la práctica clínica (Molina et al, 2017; Herruzo et al, 2017; Jardim et al, 2015).

La elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad observada en este estudio refleja una tendencia alarmante que ya ha sido destacada por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social para la población general de Paraguay. En 2022, el 43% de los adultos vivían con obesidad a nivel mundial. Esta tendencia ascendente ha alcanzado proporciones epidémicas, siendo responsable de aproximadamente 2,8 millones de muertes cada año en el mundo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la Región de las Américas tiene la prevalencia más alta de todas, con un 62,5% de adultos con sobrepeso u obesidad. Si nos fijamos únicamente en la obesidad, se estima que afecta al 28% de la población adulta (Okunogbe et al, 2022). En Paraguay, según la Segunda Encuesta Nacional de Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles (ENFR), el exceso de peso en ambos sexos supera el 60%, y la obesidad el 30% de la población adulta. Según estos hallazgos, prácticamente 1 de cada 3 paraguayos presenta obesidad y 2 de cada 3 presentan algún grado de sobrepeso u obesidad (Ministerio de Salud Pública, 2023).

Resulta paradójico que el colectivo profesional encargado de combatir la epidemia de obesidad sea el mismo una población de alto riesgo. Este hecho podría explicarse por una confluencia de factores: la falta de tiempo para preparar comidas saludables, el fácil acceso a alimentos ultraprocesados durante las guardias (López & López, 2022), y el uso de la comida como mecanismo para afrontar el estrés laboral. Estudios realizados en hospitales de Asunción y en otros centros hospitalarios de Sudamérica han evidenciado un conocimiento a veces insuficiente en nutrición clínica entre el personal, lo que podría influir en sus propias elecciones alimentarias (Goiburu et al, 2006; Garces et al, 2012; Goiburu et al, 2005; Morales & González, 2019). La presente investigación subraya la necesidad urgente de intervenciones en el entorno laboral que promuevan un acceso más fácil a opciones de alimentación saludable.

Los hallazgos relativos a los hábitos de sueño demuestran un porcentaje considerable de profesionales que al menos duermen entre 6 y 8 horas por noche, igualmente estos valores podrían estar sobreestimados, considerando que no se aplicó un cuestionario referente a esta práctica. La literatura científica describe la alta incidencia de mala calidad del sueño, corta duración y otros trastornos, especialmente en aquellos que realizan turnos rotativos, como crónicamente privados de sueño (Maganto et al, 2023; Palazón & Sánchez, 2017). En Paraguay, donde las condiciones laborales a menudo implican múltiples empleos para alcanzar un ingreso adecuado, esta "deuda de sueño" puede ser aún más pronunciada. La privación del sueño no solo aumenta el riesgo de errores médicos, poniendo en peligro la

seguridad del paciente, sino que también actúa como un factor de riesgo independiente para el desarrollo de obesidad, diabetes tipo 2 e hipertensión arterial, creando un círculo vicioso con los otros dos pilares analizados en este estudio.

Es fundamental destacar la interconexión entre la falta de actividad física, una nutrición inadecuada y un sueño deficiente. La fatiga por falta de sueño disminuye la probabilidad de realizar ejercicio, mientras que el estrés y el cansancio pueden llevar a elecciones alimentarias poco saludables. A su vez, una dieta rica en grasas y azúcares y la falta de actividad física pueden afectar negativamente la calidad del sueño.

Este estudio, no obstante, posee ciertas limitaciones. Al ser un diseño transversal, no es posible establecer relaciones de causalidad. Además, el uso de cuestionarios autoinformados para evaluar la actividad física y los estilos de vida pueden estar sujeto a sesgos de memoria y deseabilidad social. Futuras investigaciones deberían incorporar métodos de medición más objetivos, como el uso de acelerómetros, recordatorio alimentario de 24 horas, diarios de sueño, así como realizar estudios longitudinales que permitan comprender mejor la dinámica de estos hábitos a lo largo del tiempo y evaluar el impacto de posibles intervenciones.

Conclusiones e Implicaciones

En conclusión, este estudio evidencia que un segmento importante del personal de salud en Paraguay presenta un perfil de riesgo caracterizado por sedentarismo, un estado nutricional comprometido y una higiene del sueño deficiente. Estos profesionales, que constituyen la primera línea de defensa de la salud pública, están descuidando su propio bienestar, lo que tiene serias implicaciones no solo para su salud personal, sino también para la calidad y seguridad de la atención que brindan.

Los resultados hacen un llamado urgente a las instituciones de salud y a las autoridades sanitarias del país a desarrollar e implementar políticas y programas de bienestar laboral. Estas estrategias deben ir más allá de la simple recomendación y enfocarse en crear entornos de trabajo saludables que faciliten la actividad física, ofrezcan opciones de alimentación nutritiva y promuevan una cultura organizacional que valore y respete la necesidad de descanso y sueño reparador. Cuidar la salud de quienes nos cuidan no es solo una cuestión de responsabilidad ética, sino una inversión estratégica para el fortalecimiento del sistema sanitario paraguayo.

Conflicto de intereses: Los autores declaran que la investigación se llevó a cabo en ausencia de cualquier relación comercial o financiera que pudiera interpretarse como un potencial conflicto de intereses.

Referencias

- Bareiro Drudis, E.M. (2020). Estado nutricional y alteraciones metabólicas en personal de enfermería con guardias nocturna. *Rev UniNorte Med*, 9(2), 66-89.
- Campoy, T.J., Vega, C., Torres, E.N., Ingolotti, A. (2024). Prevalencia de la ansiedad e insomnio entre los trabajadores de la salud durante la pandemia Covid-19 en Paraguay. *Psicogente*, 27(51),1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.27.51.6535>.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Diaz G., Velazco S., Solalinde Y. (2019). Estresores laborales en profesionales de enfermería del Hospital Regional de Pilar. *Universidad Autónoma de Encarnación*, 1(1),1-14.
- Garcés, L., Barreto, P.J., Gutiérrez, R.A.R., Argüelles, B.D., Díaz, H.J.M., Morales, H.L., Cabrera, V.L., Franquiz, C.G. (2012). Estado de los conocimientos sobre Alimentación y Nutrición entre los médicos de un hospital verticalizado en la atención de adultos. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 22(2), 246-256.
- García, M.C., Gil, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Universidad de Lima*,19:11-30.
- Goiburu, M.E., Jure, M.M., Bianco, H.F., Lawes, C., Ortiz, C., Waitzberg, D.L. (2005). Nivel de formación en nutrición de médicos intensivistas: Encuesta en hospitales públicos de Asunción. *Nutrición Hospitalaria*, 20(5), 326-330. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112005000700004&lng=es.
- Goiburu, M. E., Alfonzo, L. F., Aranda, A. L., Riveros, M. F., Ughelli, M. A., Dallman, D., Rolón, R., Balbuena, C., Ibáñez, D., Bordón, C., Ruiz Díaz, L., Reyes, E., Levi, E., Cáceres, S., Machi, A., Stais, S., Peña, P., Pereira, T., Doncell, E., Jure, G. M. M., & Waitzberg, D. L. (2006). Nivel de conocimiento en nutrición clínica en miembros del Equipo de Salud de Hospitales Universitarios del Paraguaya. *Nutrición Hospitalaria*, 21(5), 591-595. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000800005&lng=es&tlng=es.

Herruzo, B., Martín, J.J., Molina, G., Romero, M., Sanz, J. J., & Moreno, R. (2017). Promoción de la salud en el lugar de trabajo. Hábitos de vida saludable y factores de riesgo cardiovascular en trabajadores de ámbito sanitario en atención primaria. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 26(1), 9-21. Epub 12 de febrero de 2024. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602017000100002&lng=es&tlng=es.

Jardim, T.V., Sousa, A.L., Povoa, T.I., Barroso, W.K., Chinem, B., Jardim, L. (2015). The natural history of cardiovascular risk factors in health professionals: 20-year follow-up. *BMC Public Health*, 11(15), 1111. doi: 10.1186/s12889-015-2477-8.

León, C.M. (2020). Asociación entre la calidad de sueño y el estado nutricional en profesionales sanitarios. *Rev UniNorte Med*, 9(2): 47-65.

López, L.P., López, F. (2022). Los productos ultra-procesados: Implicancias sobre su consumo, avances y retos en América Latina para la salud pública en adultos. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 637-643. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000600637>.

Maganto, A., Alcañiz F., de Priso, S., Mayoral, A.I. (2023). Características del sueño en trabajadores sanitarios de hospitales de Madrid Sur. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 69(270), 12-27. Epub 13-Nov-2023. <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2023000100003>.

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, Dirección General de Vigilancia de la Salud, Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles. (2023). Segunda Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles, Paraguay 2023. [II Encuesta Nacional sobre Factores de Riesgo de Enfermedades No Transmisibles, Paraguay 2023 – Dirección de Enfermedades no Transmisibles](#)

Molina, J.M., Sánchez, S., Herreros, M., Vizcarro, D., López, C. (2017). Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria de Cataluña. *SEMERGEN - Medicina de Familia*, 43(5), 352-357. <https://doi.org/10.1016/j.semmerg.2016.04.026>.

Morales, J.G., González, C.H. (2019). Knowledge and Attitudes of resident physicians in internal medicine and general surgery with respect to clinical nutrition in 5 universities of colombian south western and coffee region. *Clinical Nutrition and Hospital Dietetics*, 39(2), 90-96. DOI: 10.12873/392morales

Morínigo N.D., Godoy G.A., González R.C., Morel M., Cortti, J.D. (2016). Carga horaria laboral y calidad del sueño en médicos residentes del Hospital de Clínicas. *Revista Virtual Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 3(2), 95-100. [https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03\(02\)95-100](https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03(02)95-100).

Okunogbe A, Nugent R, Spencer G, Powis J, Ralston J, Wilding J. (2022). Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates for 161 countries. *BMJ Global Health* (in press). URL <https://data.worldobesity.org/publications/>

Palazón, E., Sánchez, J.C. (2017). Calidad del sueño del personal de enfermería. Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas. *The European Journal of Occupational Health Nursing (EJOHN)*, 7(2),30-37.

Rotela, M.J., Talavera, A.M. (2023). Caracterización de la calidad del sueño en médicos internos de un hospital público del Paraguay. *Revista Científica UMAX*, 3(2),1-11.