

*Revista Electrónica*

# REDCien

**EDICIÓN ESPECIAL**

**MEMORIAS DEL PRIMER ENCUENTRO NACIONAL DE  
NUTRIÓLOGOS**

Colegio Mexicano de Nutriólogos, A.C.

Puebla, Puebla, México

*01 y 02 de agosto del 2024*



**ENCUENTRO NACIONAL  
DE NUTRIÓLOGOS**  
DEL COLEGIO MEXICANO DE NUTRIÓLOGOS, A.C.



# PREVALENCIA DE DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN NUTRICIÓN EN UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DEL NORESTE DE MÉXICO

## Prevalence of depression in undergraduate nutrition students at a public university in northeast Mexico

Nava-González Edna J., Valdez-Herrera Sharon M., Serrano-Arvizu Paloma C., Gutiérrez- López Myriam, Cuellar-Robles Sofía, Acevedo-Morales Alondra P.

Facultad de Salud Pública y Nutrición, Universidad Autónoma de Nuevo León

Contacto autor: [edna.navang@uanl.edu.mx](mailto:edna.navang@uanl.edu.mx)

### RESUMEN

**Antecedentes:** La depresión es prevalente entre los estudiantes de 16 a 21 años. Se ha observado que las mujeres presentan el doble de incidencia que los hombres, comenzando a una edad cada vez más temprana, especialmente entre los 15 y 19 años. El Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II) es una herramienta de autoevaluación ampliamente utilizada para medir la severidad de la depresión en adolescentes y adultos. Debido a su validez y confiabilidad, proporciona una medida cuantitativa precisa de la gravedad de la depresión, lo cual resulta fundamental para su identificación y diagnóstico. **Objetivo:** Evaluar la prevalencia de la depresión en estudiantes de la Licenciatura en Nutrición mediante el uso del Inventario de Depresión de Beck. **Metodología:** Investigación descriptiva con muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando estudiantes de ambos sexos inscritos en la Licenciatura en Nutrición durante el periodo escolar de enero a junio de 2024, en diversos semestres. Se empleó el Inventario de Depresión de Beck-II (BDI-II), el cual consta de 21 ítems diseñados para evaluar síntomas específicos de la depresión como el estado de ánimo depresivo, pérdida de interés, cambios en el apetito, insomnio o hipersomnía, fatiga o pérdida de energía, sentimientos de inutilidad o culpa excesiva, dificultad para concentrarse y pensamientos suicidas. El cuestionario se aplicó de manera electrónica y autoadministrada. Se obtuvo respuesta de 255 alumnos, de un cálculo muestral de 335 alumnos. Análisis de estadística descriptiva. **Resultados:** El 72.8% reportó no sentirse triste en general, mientras que el 23.3% indicó sentirse triste la mayor parte del tiempo.

El 37.7% manifestó sentirse desalentado respecto a su futuro. En cuanto a la capacidad de disfrutar actividades habituales, el 54.9% informó disfrutarlas, pero un 37.4% notó una disminución en el placer experimentado. Un 18.6% admitió haber tenido pensamientos suicidas. Se identificaron otros problemas entre los estudiantes, como cambios en los hábitos de sueño, con un 24.5% durmiendo

menos de lo habitual. Respecto a la irritabilidad, el 29.6% de los alumnos informó sentirse irritado. Se evidenció dificultad de concentración y fatiga: el 35.6% indicó no poder concentrarse como lo hacían normalmente, el 39.1% reportó sentirse más cansado de lo habitual, y un número similar (39.1%) refirió fatigarse y cansarse más fácilmente.

**Tabla 1 Pensamientos o deseos suicidas de los alumnos.**

Aspecto Emocional/Salud Mental	F	%
No tengo ningún pensamiento de matarme	201	78.7
He tenido pensamientos de matarme, pero no lo haría	47	18.6
Querría matarme	3	1.2
Me mataría si tuviera la oportunidad de hacerlo	4	1.5
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 2 Cambios en los hábitos de sueño o insomnio de los alumnos.**

Aspecto Emocional/Salud Mental	F	%
No he experimentado ningún cambio en mis hábitos de sueño	99	38.7
Duermo un poco más de lo habitual	48	19.0
Duermo un poco menos que lo habitual	62	24.5
Duermo mucho más que lo habitual	9	3.6
Duermo mucho menos que lo habitual	28	10.6
Duermo la mayor parte del día	4	1.6
Me despierto 1-2 horas más temprano y no puedo volver a dormirme	5	2.0
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 3 Irritabilidad clasificado por todos los alumnos.**

<b>Aspecto Emocional/Salud Mental</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No estoy tan irritable que lo habitual	162	63.6
Estoy más irritable que lo habitual	75	29.6
Estoy mucho más irritable que lo habitual	13	4.8
Estoy irritable todo el tiempo	5	2.0
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 4 Dificultad de concentración de los alumnos.**

<b>Aspecto Emocional/Salud Mental</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Puedo concentrarme tan bien como siempre	103	40.3
No puedo concentrarme tan bien como habitualmente	91	35.6
Me es difícil mantener la mente en algo por mucho tiempo	50	19.8
Encuentro que no puedo concentrarme en nada	11	4.3
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 5 Cansancio o fatiga (bajo nivel de energía) de los alumnos.**

<b>Aspecto Emocional/Salud Mental</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
No estoy más cansado o fatigado que lo habitual	118	46.4
Me fatigo o me canso más fácilmente que lo habitual	100	39.1
Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer muchas de las cosas que solía hacer	25	9.9
Estoy demasiado fatigado o cansado para hacer la mayoría de las cosas que solía hacer	12	4.7
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 6 Tristeza de los alumnos.**

Aspecto	F	%
No me siento triste	186	72.8
Me siento triste gran parte del tiempo	59	23.3
Me siento triste todo el tiempo	6	2.3
Me siento tan triste o soy tan infeliz que no puedo soportarlo	4	1.6
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 7 Futuro o sensación de fracaso de los alumnos.**

Aspecto	F	%
No estoy desalentado respecto del mi futuro	151	59.1
Me siento más desalentado respecto de mi futuro que lo que solía estarlo.	96	37.7
No espero que las cosas funcionen para mí.	5	1.9
Siento que no hay esperanza para mi futuro y que sólo puede empeorar.	3	1.2
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

**Tabla 8 Placer o insatisfacción de los alumnos.**

Aspecto	F	%
Obtengo tanto placer como siempre por las cosas de las que disfruto	140	54.9
No disfruto tanto de las cosas como solía hacerlo	95	37.4
Obtengo muy poco placer de las cosas que solía disfrutar.	15	5.8
No puedo obtener ningún placer de las cosas de las que solía disfrutar.	5	1.9
<b>Total</b>	<b>255</b>	<b>100</b>

## CONCLUSIÓN

Los estudiantes experimentan síntomas como tristeza persistente, desaliento hacia el futuro, disminución del placer en actividades habituales y, pensamientos suicidas en algunos casos. Además de problemas adicionales como cambios en los patrones de sueño, irritabilidad, dificultades de concentración y fatiga. Se reconoce la importancia de implementar estrategias efectivas de apoyo psicológico y promoción de la salud mental en el entorno universitario. Estas medidas son fundamentales para abordar los problemas identificados y proporcionar recursos adecuados que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

## DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

## FINANCIAMIENTO

No se recibió ningún tipo de financiamiento.

## REFERENCIAS

1. González, R. A., Cadenas-Sánchez, C., Peralta-Ramírez, M. I., & Martínez-González, A. E. (2019). Depresión y rendimiento académico en estudiantes universitarios de México. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 1(51), 69-78.
2. Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391-400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
3. Saldívar-Hernández, G., Cabañas-Armendáriz, J. P., & Figueroa-Barrón, M. (2020). Prevalencia de síntomas depresivos en estudiantes universitarios Institución pública en México. *Psicogente*, 23(44), 1-16. <https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3497>
4. Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., & Mata, D. A. (2016). Prevalence of depression, depressive symptoms, and suicidal ideation among medical students: a systematic review and meta-analysis. *JAMA*, 316(21), 2214-2236. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>
5. Velázquez-Alva, M. D. C., Irigoyen-Coria, A., & Ponce-Monter, H. A. (2020). Depresión y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una institución pública de la Ciudad de México. *Enfermería Universitaria*, 17(4), 282-288. <https://doi.org/10.22201/fesia.14058938e.2020.4.75315>
6. Beltrán, María del Carmen, Freyre, Miguel-Ángel, & Hernández-Guzmán, Laura. (2012). El Inventario de Depresión de Beck: Su validez en población adolescente. *Terapia psicológica*, 30(1), 5-13. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000100001>

*Revista electrónica*

# REDCiEN

**DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS**, año 5, No. 13, Enero-junio 2025, Edición Especial, es una publicación especial editada por el Colegio Mexicano de Nutriólogos, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, México D.F., México. Tel. (55) 63795074. Ext. 106, [www.redcien.com](http://www.redcien.com), [redcien@cmn.org.mx](mailto:redcien@cmn.org.mx). Editora responsable: Dra. Edna Judith Nava González. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2024-070213464600-102, ISSN: "en trámite", ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, REDCiEN, Colegio Mexicano de Nutrólogos, A.C., LN Nancy Guadalupe Valenzuela Rubio, calle Carolina #106 Colonia Nochebuena, C.P. 03720, Delegación Benito Juárez, Ciudad de México, fecha de la última modificación, 27 de diciembre, 2025.