

Facultade de Enfermaría e Podoloxía



## **TRABALLO DE FIN DE GRAO EN PODOLOXÍA**

**Curso académico 2020/21**

**“HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

**PROYECTO DE ESTUDIO**

**Francisco Rubén Salinas Márquez**

**Director(es): Dr. Abián Mosquera Fernández.**

**Dra. María Cristina González Martín.**

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

**RELACIÓN DE LOS TUTORES DEL TFG:**

Dr. Abián Mosquera Fernández. Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería y Podología, Universidade da Coruña (UDC); Ferrol, A Coruña, España.

Dra. María Cristina González Martín. Grupo de Investigación de Epidemiología Clínica, Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería y Podología, UDC; Ferrol, A Coruña, España.

**<< *Somos enanos a hombros de gigantes* >>**

-BERNARDO DE CHARTRES-

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## **AGRADECIMIENTOS.**

En primer lugar, a los tutores de mi trabajo, los profesores, Abián Mosquera Fernández y María Cristina González Martín, a lo largo de estos meses han demostrado su confianza en mí, han sabido dirigirme para mejorar este trabajo, garantizando su éxito y calidad, me han animado en todo momento, haciendo revisiones exhaustivas del mismo y sin su ayuda no habría sido posible la elaboración de este proyecto.

Al facultativo de bibliotecas, Tomás Lagunas Montero, de la biblioteca del Campus de Esteiro “Casa do Patín”, por dedicarme parte de su tiempo, de manera tan desinteresada, demostrar empatía y gran amor hacía su trabajo.

A todos los profesores de la Facultad de Enfermería y Podología por formarme durante estos años como podólogo, para poder desarrollar esta profesión, con ilusión y que sin duda ayudará a mucha gente que lo necesite.

A mis compañeras, compañeros de carrera y amigos por acompañarme durante todos estos años, compartir inquietudes profesionales, mantener siempre una buena comunicación, y ayudarnos siempre en todo lo que necesitamos.

A mi familia, por su apoyo incondicional en todos los momentos de mi vida, en especial a mi hermana Elisa por contagiarme de su fortaleza, impulsarme a la realización de esta carrera profesional, a pesar de todas las adversidades que se presentaron por el camino.

A mi pareja, Lucía por ser un pilar fundamental en mi vida, apoyarme durante todos estos años de relación, manteniéndome siempre positivo y con muchas expectativas de futuro.

Muchas gracias a todos por aliviar mi carga en este periodo tan difícil, hasta para las sonrisas que se mantienen confinadas tras una mascarilla, a pesar de todo debemos mantenerlas, ya que en los ojos se puede percibir parte de su reflejo.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## ÍNDICE

1.	SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS .....	4
2.	RESUMEN ESTRUCTURADO Y PALABRAS CLAVE .....	4
2.1.	Resumen .....	4
2.2.	Resumo .....	5
2.3.	Abstract.....	5
3.	INTRODUCCIÓN, ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA .....	6
4.	JUSTIFICACIÓN Y APLICABILIDAD .....	9
5.	OBJETIVOS.....	10
5.1.	Objetivo principal .....	10
5.2.	Objetivos secundarios .....	10
6.	HIPÓTESIS .....	11
6.1.	Preguntas de estudio .....	11
6.2.	Hipótesis nula ( $H_0$ ).....	11
6.3.	Hipótesis alternativa ( $H_a$ ).....	11
7.	METODOLOGÍA .....	11
7.1.	Tipo de estudio.....	11
7.2.	Ámbito de estudio .....	12
7.3.	Período de estudio .....	12
7.4.	Criterios de inclusión.....	12
7.5.	Criterios de exclusión.....	12
7.6.	Establecimiento de variables .....	13
7.7.	Estimación del tamaño muestral .....	13
7.8.	Análisis estadístico .....	13
7.9.	Limitaciones del estudio.....	14
7.10.	Criterios de búsqueda bibliográfica .....	14
8.	PLAN DE TRABAJO .....	21
9.	ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES .....	22
10.	PLAN DE DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO.....	23
11.	RECURSOS NECESARIOS .....	24
12.	POSIBLES FUENTES DE FINANCIACIÓN DEL ESTUDIO.....	27
13.	BIBLIOGRAFÍA.....	28
14.	ANEXOS .....	33
14.1.	Anexo I. Tríptico informativo (reverso).....	33
14.2.	Anexo I. Tríptico informativo (anverso).....	34
14.3.	Anexo II. Cuestionario de hábitos podológicos .....	35

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## 1. SIGLAS, ABREVIATURAS Y ACRÓNIMOS

Siglas, abreviaturas y acrónimos			
<b>CINAHL</b>	Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature	<b>ITS</b>	Infecciones de transmisión sexual
<b>CSIC</b>	Consejo Superior de Investigaciones Científicas	<b>JCR</b>	Journal Citation Reports
<b>DeCS</b>	Descriptores en ciencias de la salud	<b>LOPDGDD</b>	Ley orgánica de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales
<b>ECV</b>	Enfermedades cardiovasculares	<b>MeSH</b>	Medical Subject Headings
<b>EE.UU.</b>	Estados Unidos de América	<b>NLM</b>	National Library of Medicine
<b>FHSQ</b>	Foot Health Status Questionnaire	<b>SciELO</b>	Scientific Electronic Library Online
<b>HTA</b>	Hipertensión arterial	<b>SNS</b>	Sistema Nacional de Salud
<b>I+D</b>	Investigación y desarrollo	<b>SUE</b>	Sistema Universitario Español
<b>IMPacT</b>	Infraestructura de medicina de precisión asociada a ciencia y tecnología	<b>SUG</b>	Sistema Universitario de Galicia

**Tabla I.** Descripción de las siglas, abreviaturas y acrónimos.

## 2. RESUMEN ESTRUCTURADO Y PALABRAS CLAVE

### 2.1. Resumen

#### Objetivo principal:

El objetivo principal de este proyecto de estudio será describir determinados hábitos podológicos y de salud entre estudiantes universitarios de grado del SUG (Sistema Universitario de Galicia).

#### Metodología:

Se llevará a cabo un estudio transversal observacional de prevalencia en el que se recogerán datos de una población de estudiantes universitarios mediante un cuestionario autoadministrado, al que se podrá acceder a través de internet.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## **Palabras clave**

*“Hábitos saludables”, “Hábitos podológicos”, “Estudiantes universitarios”, “Promoción de la salud”, “Pie”, “Actividad física”, “Cuidados”, “Calzado”.*

## **2.2. Resumo**

### **Obxectivo principal:**

O obxectivo principal de este proxecto de investigación será describir determinados hábitos podolóxicos entre os estudantes universitarios do SUG (Sistema Universitario de Galicia).

### **Metodoloxía:**

Levarase a cabo un estudo transversal observacional de prevalencia no que se recollerán datos dunha poboación de estudantes universitarios facendo uso dun cuestionario autoadministrado de carácter non presencial, ao que se podrá acceder a través de internet.

## **Palabras chave**

*“Hábitos saudables”, “Hábitos podolóxicos”, “Estudantes universitarios”, “Promoción da saúde”, “Pé”, “Actividade física”, “Coidados”, “Calzado”.*

## **2.3. Abstract**

### **Main objective:**

The main objective of this study project will be to describe certain podiatry and health habits among undergraduate students of the “SUG” (Galician University System).

### **Methodology:**

An observational cross-sectional prevalence study will be carried out in which data will be collected from a population of university students by means of a self-administered non-presential Questionnaire, which will be accesible via the internet.

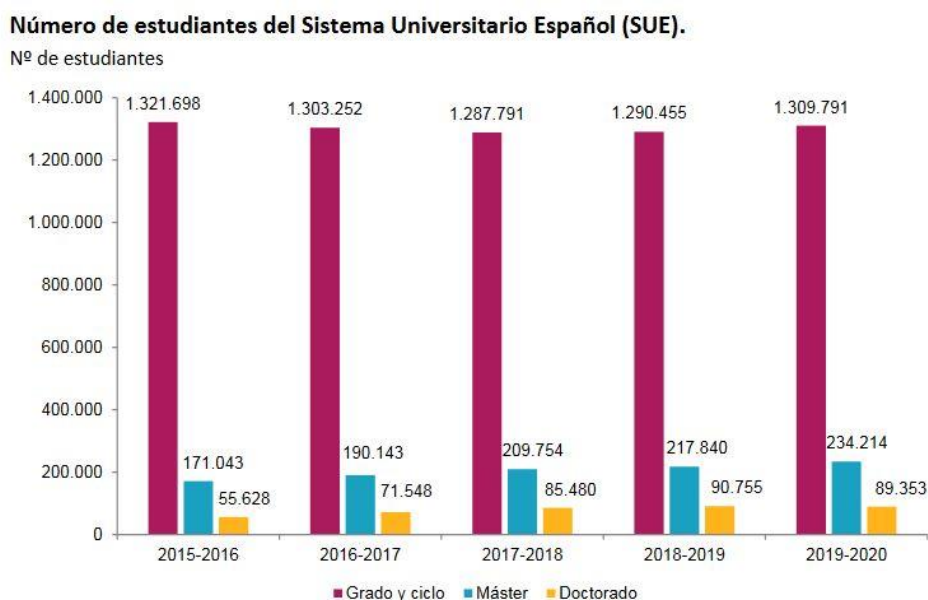
Francisco Rubén Salinas Márquez

## Keywords

*“Healthy habits”, “Podiatric habits”, “University students”, “Health promotion”, “Foot”, “Motor activity”, “Care”, “Shoes”.*

### 3. INTRODUCCIÓN, ANTECEDENTES Y ESTADO ACTUAL DEL TEMA

El número de estudiantes universitarios ha crecido exponencialmente en los últimos 6 años desde los 1.548.369 estudiantes matriculados en el curso 2015/16 hasta los 1.633.358 estudiantes matriculados en el curso 2019/ 20 según los datos del SUE (Sistema Universitario Español).

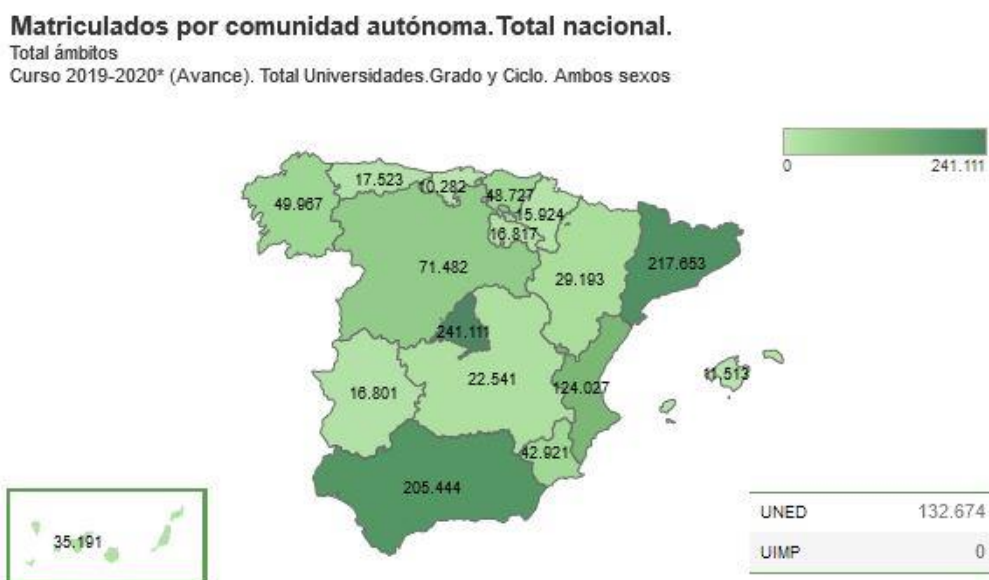


**Figura 1.** Gráfico de barras que ilustra el número de estudiantes matriculados en el SUE durante los últimos 5 años. Gobierno de España. Fuente : Estadística del ministerio de educación y formación profesional.

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

Específicamente en el SUG durante el curso 2019/20 se matricularon 49.967 alumnos que representan un total del 3,815% del total nacional.



**Figura 2.** Mapa de matriculados por comunidad autónoma. Gobierno de España. Ministerio de ciencia e innovación. Ministerio de Universidades. Fuente: Estadística de estudiantes universitarios.

Existen una serie de malos hábitos que influyen en la salud de las personas, como lo son el sedentarismo (2,7,13, 19,20,22,23, 27), el hábito tabáquico (2,3,7,14,15,21,23), la mala alimentación (2,7,10,22,25,29), consumo de sustancias psicotrópicas (3,11,14,15,16,21), consumo de alcohol (2,3,14,15,21,22,23,28), ITS (Infecciones de transmisión sexual) (4,6,24,28), problemas psicológicos (2,9,26,30) y mala higiene del sueño (1,26). Todas ellas tienen en común el inicio temprano en edades comprendidas entre la pubertad y la adultez joven, en esta etapa los malos hábitos suelen asentarse y desembocan en una mala calidad de vida en la tercera edad y enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a estos malos hábitos (5,8,12,18,22) como la diabetes, ECV (enfermedades cardiovasculares), HTA (hipertensión arterial), osteoporosis, enfermedades respiratorias, cáncer.

El podólogo como profesional encargado del diagnóstico y tratamiento de las afecciones de los pies desarrolla de igual manera una importante labor como educador en la prevención de las alteraciones relacionadas con la salud de los pies, lo cual mejorará la calidad de vida de las personas.

Francisco Rubén Salinas Márquez



Para poder implementar estrategias de prevención debemos comprender cómo afectan las patologías podológicas a la población general, con el transcurso de los años y qué factores de riesgo las promueven. Revisando la bibliografía existente al respecto destacamos que la incidencia de afecciones de los pies afecta actualmente entre el 71-87% de las personas de edad avanzada <sup>(32,35)</sup>, otros autores sostienen que el 70% de los mayores de 65 años padecen algún tipo de problemas en los pies <sup>(33)</sup>. Como factores causales de las afecciones de los pies, destacan la mala calidad de vida <sup>(32)</sup>, los malos hábitos de autocuidado <sup>(35)</sup> y el aseo inadecuado de los pies <sup>(31)</sup>, el uso de un calzado inadecuado o defectuoso <sup>(34)</sup> y problemas dermatológicos y ungueales <sup>(31)</sup>.

Las consecuencias son principalmente un deterioro de la movilidad y el equilibrio que propicia el aumento del riesgo de caídas <sup>(32,34,36)</sup>, dificultad para ponerse los zapatos <sup>(32)</sup>, restricciones en la capacidad de independencia y dignidad de las personas <sup>(34)</sup>, fracturas <sup>(32)</sup>, dolor incapacitante que desemboca en discapacidad física <sup>(32)</sup>, disminución de la sensibilidad <sup>(34)</sup> y problemas dermatológicos y ungueales de distinta etiología como la onicocriptosis, hiperqueratosis, helomas y onicomycosis <sup>(31,34)</sup>. Todo ello evidencia un impacto negativo en la calidad de vida relacionada con la salud de los pies y constituye un importante gasto para el SNS (Sistema Nacional de Salud) <sup>(35)</sup>.

Muchos de estos factores de riesgo son fácilmente modificables como es el caso del uso de calzado inadecuado <sup>(36)</sup>. Un estudio que evaluó hábitos podológicos en estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid <sup>(37)</sup>, puso de manifiesto que los hábitos de calzado de los estudiantes universitarios no son adecuados. En el mismo, se apreció un abuso sobre todo de calzado cerrado tipo deportivo (55%), una tendencia a usar un calzado corto con respecto a la longitud de sus pies (60%), (hábito relacionado con la presencia de patología digital en flexión), y malos hábitos de higiene del pie e inadecuado aseo de los mismos (65%) limitando su aseo al agua de la ducha y falta de adherencia a acudir al podólogo (60%).

Rodríguez-Sanz D. et al <sup>(39)</sup> asocian la etapa universitaria con una mala calidad de vida en relación con la salud de los pies, según el cuestionario validado Foot Health Status Questionnaire (FHSQ) y con una mayor limitación para llevar a cabo una amplia gama de actividades físicas con el consiguiente riesgo de aislamiento social.

Francisco Rubén Salinas Márquez

Mosquera-Fernández A. et al <sup>(31)</sup> constatan que patologías podológicas como la onicomicosis, lesiones hiperqueratósicas o helomas, se relacionan con el abuso de calzado de tacón plano, que produzca microtraumatismos de repetición o el uso de calzado cerrado que favorezca el ambiente húmedo. También destacan la onicocriptosis como patología más frecuente en adolescentes y adultos jóvenes en la segunda y tercera década de vida, provocada por el uso de calzado estrecho, y la realización de un mal corte de uñas. Estas patologías constituyen un motivo de consulta frecuente al podólogo.

López-López D. et al <sup>(38)</sup> evidencian la relación entre el sedentarismo y la mala calidad de vida relacionada con la salud de los pies, esto manifiesta la importancia de promocionar la deambulación para mejorar tanto la salud general de la población como en particular la de sus pies. Por ello este proyecto de estudio pretende describir principalmente los hábitos podológicos de los estudiantes universitarios de Grado de Galicia con el fin de ayudar a identificar hábitos poco saludables que pudieran comprometer en un futuro la salud de estas personas <sup>(17)</sup> y ayudarlos a adquirir hábitos podológicos y de salud más adecuados, con información clara y accesible (Anexo I).

#### **4. JUSTIFICACIÓN Y APLICABILIDAD**

Es necesario conocer los hábitos de los estudiantes universitarios gallegos, para poder implementar y promover en éstos, hábitos saludables (Anexo I). El autocuidado del pie favorece una mejora de la limitación funcional y reduce el riesgo de aparición de discapacidad en el miembro inferior <sup>(35)</sup>. Asimismo, la promoción del hábito de deambulación ha demostrado una mejora significativa en el control de las enfermedades crónicas no transmisibles <sup>(35)</sup>.

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

La escasez de estudios publicados acerca de los hábitos podológicos entre estudiantes universitarios de Grado del SUG justifica la necesidad de llevar a cabo el presente proyecto de estudio con el que se espera conseguir una disminución de la morbilidad y una bajada de la tasa de mortalidad relacionadas con las complicaciones podológicas <sup>(35)</sup>. Por otra parte, es indudable que los planes de cuidados que repercuten en la salud del pie ayudarán a reducir las enfermedades degenerativas, que para el 2030, se prevé sean responsables de las tres cuartas partes del total de las defunciones <sup>(35)</sup>, lo que justificaría en buena medida los gastos derivados de esta investigación. De igual manera se espera poder descongestionar la lista de espera de ciertas especialidades sanitarias <sup>(35)</sup> (traumatología, dermatología, neurología...), mejorar la calidad de vida de la población en general y a la larga un ahorro sustancial en el gasto sanitario <sup>(35)</sup>.

## **5. OBJETIVOS**

### **5.1. Objetivo principal**

El objetivo principal de este proyecto de estudio será describir determinados hábitos podológicos en estudiantes universitarios de grado del SUG.

### **5.2. Objetivos secundarios**

Como objetivos secundarios determinaremos hábitos concretos como:

- Hábitos en bipedestación
- El tipo de calzado de uso habitual y sus características.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## 6. HIPÓTESIS

### 6.1. Preguntas de estudio

- A) ¿Cómo son los hábitos en bipedestación de los estudiantes universitarios de Galicia?
- B) ¿Cómo son los hábitos de autocuidado del pie de los estudiantes universitarios de Galicia?
- C) ¿Qué características tiene el calzado habitual de los estudiantes universitarios de Galicia?

### 6.2. Hipótesis nula ( $H_0$ )

- A) Los hábitos en bipedestación de los estudiantes universitarios no son adecuados.
- B) El autocuidado del pie entre los estudiantes universitarios no es correcto.
- C) Los estudiantes universitarios no utilizan un calzado adecuado.

### 6.3. Hipótesis alternativa ( $H_a$ )

- A) Los hábitos en bipedestación de los estudiantes universitarios son adecuados.
- B) El autocuidado del pie de los estudiantes universitarios es correcto.
- C) Los estudiantes universitarios utilizan un calzado adecuado.

## 7. METODOLOGÍA

### 7.1. Tipo de estudio

Se llevará a cabo un estudio transversal observacional de prevalencia.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## **7.2. Ámbito de estudio**

La población de estudio estará formada por estudiantes de grado del SUG.

El presente estudio se desarrollará de manera no presencial, debido principalmente a la crisis sanitaria generada por el COVID-19 (Coronavirus disease 2019). Se considerará, el uso de un cuestionario online (Anexo II) publicado previamente <sup>(31)</sup> en el que no se recogerán datos comprometidos que vulneren la LOPDGDD (Ley orgánica de protección de datos personales y garantía de los derechos digitales).

## **7.3. Período de estudio**

Se desarrollará durante los cursos 2020/2021 y 2021/2022. (ver el apartado 8).

## **7.4. Criterios de inclusión**

- Estar matriculado en algún grado perteneciente al SUG durante los cursos 2020/21 y 2021/22.
- Cualquier estudiante de grado del SUG que decida voluntariamente participar.

## **7.5. Criterios de exclusión**

- Participantes que no cumplan los criterios previamente establecidos por los investigadores:
- Personas que no esté matriculada en un grado del SUG.
- Estudiantes de grado que decidan voluntariamente no participar.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## **7.6. Establecimiento de variables**

En este estudio se determinarán las siguientes variables:

- Sexo
- Edad (años)
- Universidad de pertenencia (nombre, siglas)
- Hábitos en bipedestación
- Hábitos de autocuidado del pie
- Tipo de calzado de uso habitual

## **7.7. Estimación del tamaño muestral**

Un tamaño muestral de 308 permitirá describir los hábitos podológicos en estudiantes universitarios de grado del SUG con una seguridad del 95% y una precisión de  $\pm 6\%$  y con un 10% de posibles pérdidas.

El tamaño muestral ha sido estimado con el programa EPIDAT 4.1.

La muestra se determinará mediante una técnica de muestreo no probabilístico por conveniencia, esto permite seleccionar casos accesibles que acepten ser incluidos en el estudio <sup>(40)</sup>, hasta alcanzar un mínimo de 308 participantes.

## **7.8. Análisis estadístico**

Se realizará un estudio descriptivo de las variables recogidas, para las variables cualitativas, se obtendrá su distribución de frecuencias, con cálculo de porcentajes y sus correspondientes intervalos de confianza al 95%. Para las variables cuantitativas se presentarán tanto medidas de tendencia central (media, mediana) como medidas de dispersión (desviación típica, rango, rango intercuartílico).

Francisco Rubén Salinas Márquez

### 7.9. Limitaciones del estudio

- **Sesgo de selección**: Se derivan de cómo se seleccionaron los pacientes. Para minimizar este sesgo se estudiarán todos los casos durante el periodo de estudio. A su vez, se compararán los resultados de nuestros hallazgos con la literatura para determinar la consistencia de los mismos y por tanto su validez externa.
- **Sesgo de información**: Se derivan de cómo se obtuvieron los datos. Para minimizar este sesgo los datos serán recogidos por personal adiestrado y cualificado en la actividad profesional.
- **Sesgo de confusión**: Se derivan de la presencia de terceras variables. Para minimizar este sesgo se obtendrán datos de los pacientes y de los donantes. Además, realizaremos un análisis multivariado de regresión para controlar por el efecto confusor de las diferentes variables.

### 7.10. Criterios de búsqueda bibliográfica

La búsqueda bibliográfica se realizó en diferentes bases de datos usando los tesauros DeCS (Descriptor en ciencias de la salud) y MeSH (Medical Subject Headings), con ello recuperamos un total de 40 artículos, uno de ellos aportado por profesionales y nueve resultan de una búsqueda manual para reforzar aspectos del proyecto.

Todas las referencias bibliográficas fueron gestionadas con el programa Zotero 5.0.93 que cumple los siguientes requisitos: almacenamiento de referencias bibliográficas, citación en estilo Vancouver y eliminación de duplicados.

Francisco Rubén Salinas Márquez

- **Medline:** Es un proyecto que supervisa la selección de revistas aprobadas por la NLM (National Library of Medicine) de EE.UU. (Estados Unidos de América).

Medline es una base de datos en línea que incluye literatura científica y de investigación sobre biomedicina y biología, está a su vez ampara PubMed que nos acerca a los investigadores de las áreas sanitarias información a texto completo de artículos de revistas, a través de PubMed central.

La búsqueda en PubMed se estableció mediante una cadena de búsqueda compuesta por la combinación de términos MeSH que describen a la población de estudio y términos MeSH que describen a hábitos relacionados con la salud, unido con operadores booleanos "OR" y "AND" posteriormente aplicamos un filtrado por idioma y temporalidad.


- **Cadena de búsqueda en PubMed:**

```
((university[Title/Abstract] OR universities[Title/Abstract] OR university-  
based[Title/Abstract] OR tertiary[Title/Abstract] OR college[Title/Abstract] OR  
colleges[Title/Abstract] OR student[Title/Abstract] OR students[Title/Abstract] OR  
undergraduate[Title/Abstract] OR undergraduates[Title/Abstract] OR dorm[Title/Abstract]  
OR dorms[Title/Abstract] OR fraternity[Title/Abstract] OR fraternities[Title/Abstract] OR  
sorority[Title/Abstract] OR sororities[Title/Abstract] OR academic[Title/Abstract] OR  
academics[Title/Abstract] OR academia[Title/Abstract] OR scholar[Title/Abstract] OR  
scholars[Title/Abstract] OR "students"[MeSH Terms] OR "universities"[MeSH Terms]))  
AND (((("healthy lifestyle"[MeSH Terms]) OR ("health promotion"[MeSH Terms])) OR  
("healthy lifestyle"[Title/Abstract])) OR ("health promotion"[Title/Abstract])) OR ("health  
behavior"[MeSH Terms])) OR ("health behavior"[Title/Abstract]) OR ("health  
education"[MeSH Terms])) OR ("health education"[Title/Abstract]))
```

Esta cadena genera 21.143 resultados.

Francisco Rubén Salinas Márquez



			
Estrategia de búsqueda	Límites activados	Resultados obtenidos	Referencias seleccionadas
<pre> (((university[Title/Abstract] OR universities[Title/Abstract] OR university- based[Title/Abstract] OR tertiary[Title/Abstract] OR college[Title/Abstract] OR colleges[Title/Abstract] OR student[Title/Abstract] OR students[Title/Abstract] OR undergraduate[Title/Abstract] OR undergraduates[Title/Abstract] OR dorm[Title/Abstract] OR dorms[Title/Abstract] OR fraternity[Title/Abstract] OR fraternities[Title/Abstract] OR sorority[Title/Abstract] OR sororities[Title/Abstract] OR academic[Title/Abstract] OR academics[Title/Abstract] OR academia[Title/Abstract] OR scholar[Title/Abstract] OR scholars[Title/Abstract] OR "students"[MeSH Terms] OR "universities"[MeSH Terms])) AND (((("healthy lifestyle"[MeSH Terms]) OR ("health promotion"[MeSH Terms])) OR ("healthy lifestyle"[Title/Abstract])) OR ("health promotion"[Title/Abstract])) OR ("health behavior"[MeSH Terms])) OR ("health behavior"[Title/Abstract] OR ("health education"[MeSH Terms])) OR ("health education"[Title/Abstract])))                     </pre>	<p>Filters: English, Spanish, from 2015 - 2020</p>	<p>21.143</p>	<p>(1), (2), (3), (4), (5), (6), (7), (8), (9), (10), (11), (12), (13)</p>

**Tabla II.** Estrategia de búsqueda en PubMed

- **Scopus:** Es una base de datos bibliográfica editada por Elsevier (la mayor editorial en relación con áreas de medicina y literatura Biomédica a nivel mundial), incluye resúmenes y citas de artículos de revistas científicas de varias áreas diferentes incluyendo la medicina.

La búsqueda en Scopus se estableció mediante una cadena de búsqueda generada de combinar términos MeSH referentes a la población de estudio y términos MeSH referentes a hábitos de salud, unido con operadores booleanos “OR” y “AND” posteriormente aplicando un filtrado por idioma y temporalidad.


Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

• **Cadena de búsqueda en Scopus:**

TITLE-ABS-KEY ( ("university" ) OR ( "university-based" ) OR ( "tertiary" ) OR ( "college" ) OR ( "colleges" ) OR ( "student" ) OR ( "undergraduate" ) OR ( "dorm" ) OR ( "fraternity" ) OR ( "sorority" ) OR ( "academic" ) OR ( "scholar" ) ) OR TITLE-ABS-KEY ( ( "universities" ) OR ( "colleges" ) OR ( "students" ) OR ( "undergraduates" ) OR ( "dorms" ) OR ( "fraternities" ) OR ( "sororities" ) OR ( "academics" ) OR ( "academia" ) ( "scholars" ) ) AND TITLE-ABS-KEY ( ( "healthy lifestyle" ) OR ( "health promotion" ) OR ( "health behavior" ) OR ( "health education" ) ) AND PUBYEAR > 2014 AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "English" ) OR LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) )

Esta cadena nos genera 19.209 resultados.

			
Estrategia de búsqueda	Límites activados	Resultados obtenidos	Referencias seleccionadas
TITLE-ABS-KEY ( ( "university" ) OR ( "university-based" ) OR ( "tertiary" ) OR ( "college" ) OR ( "colleges" ) OR ( "student" ) OR ( "undergraduate" ) OR ( "dorm" ) OR ( "fraternity" ) OR ( "sorority" ) OR ( "academic" ) OR ( "scholar" ) ) OR TITLE-ABS-KEY ( ( "universities" ) OR ( "colleges" ) OR ( "students" ) OR ( "undergraduates" ) OR ( "dorms" ) OR ( "fraternities" ) OR ( "sororities" ) OR ( "academics" ) OR ( "academia" ) ( "scholars" ) ) AND TITLE-ABS-KEY ( ( "healthy lifestyle" ) OR ( "health promotion" ) OR ( "health behavior" ) OR ( "health education" ) ) AND PUBYEAR > 2014 AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "English" ) OR LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Published: 2015 to present</li> <li>• Lenguaje: "English" to "Spanish"</li> </ul>	19.209	(14), (15), (16), (17), (18), (19), (20), (21)

**Tabla III.** Estrategia de búsqueda en Scopus

Francisco Rubén Salinas Márquez

- **SciELO (Scientific Electronic Library Online):** Es un proyecto de biblioteca en línea nacido en Sao Paulo, Brasil; permite la publicación electrónica de diversas revistas de ámbito sanitario mediante un software con mecanismos que facilitan la búsqueda de información.


Su plataforma es de ámbito nacional e internacional con la colaboración de 12 países entre los que está España y 3 más en desarrollo.

La búsqueda en SciELO se estableció mediante una cadena de búsqueda compuesta por la combinación de términos MeSH que describen a la población de estudio y términos MeSH que describen a hábitos relacionados con la salud, unido con operadores booleanos “OR” y “AND” posteriormente aplicamos un filtrado por idioma y temporalidad.

- **Cadena de búsqueda en SciELO:**

("university" OR "universities" OR "college" OR "colleges" OR "undergraduate" OR "undergraduates" OR "student" OR "students") AND ("healthy lifestyle" OR "health promotion" OR "health behavior" OR "health education") AND year\_cluster:("2019" OR "2015" OR "2018" OR "2016" OR "2020" OR "2017") AND la:("es" OR "en")

Esta cadena genera 200 resultados.

			
Estrategia de búsqueda	Límites activados	Resultados obtenidos	Referencias seleccionadas
("university" OR "universities" OR "college" OR "colleges" OR "undergraduate" OR "undergraduates" OR "student" OR "students") AND ("healthy lifestyle" OR "health promotion" OR "health behavior" OR "health education") AND year_cluster:("2019" OR "2015" OR "2018" OR "2016" OR "2020" OR "2017") AND la:("es" OR "en")	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Year_cluster: ("2020" OR "2019" OR "2018" OR "2017" OR "2016" OR "2015")</li> <li>• Language: ("es" OR "en")</li> </ul>	200	(22), (23), (24), (25), (26)

**Tabla IV.** Estrategia de búsqueda en SciELO

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO


- **CINAHL (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature)**: Es un índice de artículos sobre enfermería, profesiones sanitarias, biomedicina y atención sanitaria, publicada en 1961, fue adquirida por EBSCO publishing (subsidiaria de EBSCO industries) en 2003 y en 2006 fue renovada exclusivamente para su uso en la plataforma EBSCOhost.

La búsqueda en CINAHL se estableció mediante una cadena de búsqueda compuesta por la combinación de términos MeSH que describen a la población de estudio y términos MeSH que describen a hábitos relacionados con la salud unido con operadores booleanos “OR” y “AND” posteriormente aplicamos un filtrado por temporalidad.

- **Cadena de búsqueda en CINAHL:**

TX ( (MM “university”) OR (MM “university-based”) OR (MM “tertiary”) OR (MM “college”) OR (MM “student”) OR (MM “undergraduate”) OR (MM “dorm”) OR (MM “fraternity”) OR (MM “sorority”) OR (MM “academic”) OR (MM “scholar”) ) OR ( (MM “universities”) OR (MM “colleges”) OR (MM “students”) OR (MM “undergraduates”) OR (MM “dorms”) OR (MM “fraternities”) OR (MM “sororities”) OR (MM “academics”) OR (MM “academia”) (MM “scholars”) ) AND ( (MM “healthy lifestyle”) OR (MM “health promotion”) OR (MM “health behavior”) OR (MM “health education”) ) )

Esta cadena genera 488 resultados.

 <small>Available via EBSCOhost</small>			
Estrategia de búsqueda	Límites activados	Resultados obtenidos	Referencias seleccionadas
TX ( (MM "university") OR (MM "university-based") OR (MM "tertiary") OR (MM "college") OR (MM "student") OR (MM "undergraduate") OR (MM "dorm") OR (MM "fraternity") OR (MM "sorority") OR (MM "academic") OR (MM "scholar") ) OR ( (MM "universities") OR (MM "colleges") OR (MM "students") OR (MM "undergraduates") OR (MM "dorms") OR (MM "fraternities") OR (MM "sororities") OR (MM "academics") OR (MM "academia") (MM "scholars") ) AND ( (MM "healthy lifestyle") OR (MM "health promotion") OR (MM "health behavior") OR (MM "health education") ) )	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Fecha de publicación: (año:2015 - año: 2020)</li> <li>● Idioma: Todos</li> </ul>	488	(27), (28), (29), (30)

**Tabla V.** Estrategia de búsqueda en CINAHL

<b>Material aportado por profesionales</b>
<b>31.- Mosquera-Fernández A, Díaz-Rodríguez M, González-Martín C, Platero-Arboiro M, Souto-Rey V, Balboa-Barreiro V. Hábitos podológicos en personas con alteraciones ungueales. Gac Med Mex. 2017;153(7):810-7. PMID: 29414977 DOI: 10.24875/GMM.17003023.</b>

**Tabla VI.** Material aportado por profesionales

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## 8. PLAN DE TRABAJO

El presente proyecto abarca los cursos académicos 2020/2021 y 2021/2022.

Durante el primero de ellos (2020/2021) se llevará a cabo la fase metodológica de elaboración del proyecto y construcción de las herramientas de recogida de datos, mientras que a lo largo del segundo curso (2021/2022) se llevará a cabo la ejecución del estudio.

En el siguiente cronograma se detalla el plan de trabajo.

PLAN DE TRABAJO	CURSO 2020/2021	CURSO 2021/2022		
	Septiembre-Diciembre	Enero-Abril	Mayo-Junio	Julio-Diciembre
Búsqueda bibliográfica				
Lectura de la literatura obtenida				
Diseño del proyecto				
Diseño del cuaderno de datos				
Diseño de la base de datos				
Preparación del estudio				
Ejecución del estudio				
Difusión del estudio				

**Tabla VII.** Cronograma del plan de trabajo

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## 9. ASPECTOS ÉTICOS Y LEGALES

La normativa actual que especifica el marco ético-legal que regula cualquier estudio o proyecto de estudio que se realice es la siguiente:

- Las especificaciones de la **declaración de Helsinki** de la asociación médica mundial de 1964:

Regula los principios éticos para investigación médica en seres humanos, el convenio de protección de los derechos humanos y la dignidad del ser humano con respecto a las aplicaciones de la Biología y la Medicina (convenio relativo a los derechos humanos y la biomedicina), desarrollado en Oviedo el 4 de abril de 1997 y las normas de la buena práctica clínica.

- **Ley orgánica 3/2018, de 5 de diciembre:** Protección de datos de carácter personal y ley básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica.
- **Ley básica de autonomía del paciente (2002):** Regula la obligación de recabar el consentimiento informado del paciente para que él, sus muestras biológicas o sus datos participen de una investigación.
- **Ley de garantías y uso racional de medicamentos (2006)**
- **Ley de investigación biomédica (2007)**
- **Real decreto de ensayos clínicos (2015)**

El acceso a la historia clínica, datos o muestras biológicas con requerimiento previo de consentimiento informado tiene como excepción regulada que los datos hayan sido previamente anonimizados, de manera que queden totalmente separados de los datos de identificación del paciente.

Declaro que en el futuro estudio que pondremos en marcha, se garantizará en todo momento, el anonimato de los participantes y los datos que nos aporten; y en ningún caso se pedirán datos de salud general, muestras biológicas de ningún tipo, no se realizarán intervenciones sobre los participantes, ni se hará uso de medicamentos.

Por lo tanto, se garantizará el cumplimiento de los requisitos éticos.

Francisco Rubén Salinas Márquez

## 10. PLAN DE DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO

PLAN DE DIFUSIÓN DE RESULTADOS			
Revistas científicas nacionales		Revistas científicas internacionales	
Nombre	Indexación	Nombre	Factor de impacto
			JCR:
<p>• Revista española de podología</p> 	<p>COMPLUDOC DIALNET Directory of Open Access Journals (DOAJ) InDICES-CSIC Latindex-Catálogo Latindex-Directorio MIAR</p>	<p>• European journal of podiatry</p> 	<p>Enter a journal name European journal of podiatry No results found</p>
<p>• El Peu</p> 	<p>InDICES-CSIC Latindex-Directorio MIAR DIALNET</p>	<p>• Foot and ankle international</p> 	<p>Rank 31/82 (2019) 2.292 (2019) Q2</p>
<p>• Podoscopio</p> 	<p>Latindex-Directorio</p>	<p>• Journal of the american podiatric medical association</p> 	<p>Rank 78/82 (2019) 0.649 (2019) Q4</p>
<p>• RECS - Revista española de comunicación en salud</p> 	<p>Latindex-Directorio MIAR Emerging Sources Citation Index Academic Search Premier Fuente Academica Plus CINAHL DOAJ DIALNET</p>	<p>• International journal for quality in health care</p> 	<p>Rank 59/102 (2019) 1.957 (2019) Q3</p>
<p>• Revista española de salud pública</p> 	<p>Biological Abstracts Chemical Abstracts COMPLUDOC DIALNET CUIDEN Directory of Open Access Journals (DOAJ) EMBASE Excerpta Medica IBECs InDICES-CSIC Latindex-Directorio MEDLINE MIAR Red ALyC REDIB Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico SciELO Science Citation Index Expanded Scopus</p>	<p><b>Congresos y jornadas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Congreso nacional de podología (COGECOP)                      </li> <li>• Congreso nacional de estudiantes de podología (Estudiantes del grado de podología)                      </li> <li>• Jornadas gallegas de podología (COPOGA)                       </li> <li>• Congreso gallego de estudiantes de podología (Estudiantes de 2º curso del grado en podología)                      </li> </ul>	
<p>• Revista internacional de ciencias podológicas</p> 	<p>Latindex-Directorio MIAR REDIB Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico Scopus</p>		

Tabla VIII. Plan de difusión de los resultados del estudio

Francisco Rubén Salinas Márquez



## 11.RECURSOS NECESARIOS

Gastos generados por la investigación			
Recursos necesarios	Unidades del material	Coste por unidad	Total
Recursos humanos	-	-	0 €
Infraestructura	-	-	0 €
Material inventariable			
Ordenador	1	419,99 €	Material aportado por el investigador
Gastos de publicación en revistas científicas			
Revista española de podología	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
El peu	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
Podoscopio	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
RECS - Revista española de comunicación en salud	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
Revista española de salud pública	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
Revista internacional de ciencias podológicas	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
EJPOD - European journal of podiatry	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
FAI - Foot & ankle international	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación con figuras en blanco y negro gratuita, cargo por procesamiento de artículos 1.000 \$ (843,08€ a día 18/11/20)	843,08 €
JAPMA - Journal of the american podiatric medical association	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
ISQua - International journal for quality in health care	1 artículo original de aproximadamente 4.000 palabras	Publicación gratuita	0 €
Gastos de traducción	1 palabra (4.000 aproximadamente)	0,15 €	600,00 €
Gastos de divulgación de los resultados			
Dietas de viajes a congresos y estancias	4 congresos	250,00 €	1.000,00 €
Congreso nacional de podología	1 (precio estudiantes)	125,00 €	125,00 €
Congreso nacional de estudiantes de podología	1 (precio estudiantes pago online)	38,00 €	38,00 €
Jornadas gallegas de podología (COPOGA)	1 (precio estudiantes)	80,00 €	80,00 €
Congreso gallego de estudiantes de podología (UDC Ferrol)	1 (precio estudiantes)	25,00 €	25,00 €
<b>Coste total de la investigación</b>			<b>2.711,08 €</b>

Tabla IX. Recursos necesarios para llevar a cabo el estudio

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

El ámbito no presencial en el que se desarrollará este estudio tiene la ventaja, de aportar seguridad (al evitar las relaciones cruzadas interpersonales), eficiencia por la rapidez que nos ofrece la distribución online del cuestionario, ofrece anonimato al estudiante a la hora de responder el cuestionario y abaratamiento de costes (339,64€ de diferencia).

En las tablas (IX y X) se comparan los gastos estimados derivados de la investigación en función de su desarrollo de manera presencial o no presencial.

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

<b>Gastos generados por un ámbito mixto</b>			
<b>Recursos necesarios</b>	<b>Unidades del material</b>	<b>Coste por unidad</b>	<b>Total</b>
Recursos humanos	-	-	0 €
Infraestructura	-	-	0 €
<b>Material fungible</b>			
Bolígrafos MILAN P1 touch	4	0,7475 €	2,99 €
Paquete de folios para impresora	1 (500 folios)	0,0118 €	5,90 €
Grapas	1 (1.000 grapas)	0,00325 €	3,25 €
Tinta de impresora HP negro 304XL	1	27,95 €	27,95 €
Carpeta portafolios	2	1,03 €	2,06 €
Caja de mascarillas higiénicas	1 (50 unidades)	0,1452 €	7,26 €
Gel hidroalcohólico 50 ml	7	1,60 €	11,20 €
Pantalla de protección facial	1	8,99 €	8,99 €
<b>Material inventariable</b>			
Grapadora	1	6,39 €	Material aportado por el investigador
Impresora	1	74,92 €	
Coche	1	1.999,00 €	
<b>Gastos de desplazamiento</b>			
Peajes Ferrol-A Coruña y A Coruña-Ferrol (103,4 Km)	2 (Ida y vuelta)	4,85 €	9,70 €
Combustible Ferrol-A Coruña y A Coruña-Ferrol (103,4 Km)	2 (Ida y vuelta)	4,55 €	9,10 €
Peajes Ferrol-Santiago y Santiago-Ferrol (186,4 Km)	2 (Ida y vuelta)	9,45 €	18,90 €
Combustible Ferrol-Santiago y Santiago-Ferrol (186,4 Km)	2 (Ida y vuelta)	7,92 €	15,84 €
Peajes Ferrol-Vigo y Vigo-Ferrol (356 Km)	2 (Ida y vuelta)	19,40 €	38,80 €
Combustible Ferrol-Vigo y Vigo-Ferrol (356 Km)	2 (Ida y vuelta)	15,06 €	30,12 €
Peajes Ferrol-Pontevedra y Pontevedra-Ferrol (302 Km)	2 (Ida y vuelta)	15,40 €	30,80 €
Combustible Ferrol-Pontevedra y Pontevedra-Ferrol (302 Km)	2 (Ida y vuelta)	12,72 €	25,44 €
Peajes Ferrol-Lugo y Lugo-Ferrol (228 Km)	2 (Ida y vuelta)	4,20 €	8,40 €
Combustible Ferrol-Lugo y Lugo-Ferrol (228 Km)	2 (Ida y vuelta)	9,67 €	19,34 €
Peajes Ferrol-Ourense y Ourense-Ferrol (384 Km)	2 (Ida y vuelta)	15,50 €	31,00 €
Combustible Ferrol-Ourense y Ourense-Ferrol (384 Km)	2 (Ida y vuelta)	16,30 €	32,60 €
<b>Gastos del ámbito no presencial</b>			2.711,08 €
<b>Coste total del ámbito mixto</b>			<b>3.050,72 €</b>

**Tabla X.** Gastos generados por un ámbito mixto.

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## 12. POSIBLES FUENTES DE FINANCIACIÓN DEL ESTUDIO

- **Bolsa de investigación de la diputación da Coruña:**

El servicio de acción social, cultural y deportes de la diputación de La Coruña ofrece bolsas de 8.000€ para investigación en áreas de ciencias, incluido ciencias de la salud.

- **Becas de acción estratégica de salud del instituto Carlos III:**

Desde el ministerio de ciencia e innovación y la dirección del instituto de salud Carlos III conceden subvenciones para IMPaCT (Infraestructura de medicina de precisión asociada a ciencia y tecnología) de acción estratégica en salud, según el apartado de beneficiarios punto 5º las universidades públicas con actividad demostrada en I+D (investigación y desarrollo) pueden ser beneficiarias de esta beca según la ley orgánica 6/2001, de 21 de diciembre, con una cuantía máxima de 25.800.000€.

- **Becas de colaboración para la formación e investigación en el ministerio de educación, cultura y deporte:**

Estas becas están destinadas a estudiantes universitarios matriculados en los últimos cursos de grado o master en el curso 2020/21, que realicen tareas de investigación en departamentos universitarios que consten haber obtenido como nota media en su expediente de 7,80 puntos en la rama de ciencias de la salud, podrán solicitar una dotación de 2.000€ según la ley 2003/20977: Ley 38/2003, de 17 de noviembre.

- **Fundación MAPFRE, ayudas a la investigación de Ignacio H. de Larramendi:**

Estas ayudas irán destinadas a proyectos de investigación en promoción de la salud, las ayudas en el año 2020 tendrán un importe de 240.000€

- **Becas del CSIC (Consejo superior de investigaciones científicas) para introducción a la investigación:**

Estas becas están destinadas a la formación de personal investigador, por lo tanto, están orientadas a estudiantes universitarios en el último curso de grado, se regula según BOE 3 agosto de 2007, la dotación será de 3.000€ por cada beca y tendrá una duración de 5 meses.

Francisco Rubén Salinas Márquez

### 13. BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Dietrich SK, Francis-Jimenez CM, Knibbs MD, Umali IL, Truglio-Londrigan M. Effectiveness of sleep education programs to improve sleep hygiene and/or sleep quality in college students: a systematic review. *JBI Database System Rev Implement Rep.* 2016;14(9):108-34. PMID: 27755323 DOI: 10.11124/JBISRIR-2016-003088.
- 2.- Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health.* 2017;137(4):227-36. PMID: 27597797 DOI: 10.1177/1757913916666875.
- 3.- Plotnikoff RC, Costigan SA, Kennedy SG, Robards SL, Germov J, Wild C. Efficacy of interventions targeting alcohol, drug and smoking behaviors in university and college students: A review of randomized controlled trials. *J Am Coll Health.* 2019;67(1):68-84. PMID: 29652638 DOI: 10.1080/07448481.2018.1462821.
- 4.- Pakarinen M, Kylmä J, Helminen M, Suominen T. Vocational school students' self-evaluations of a sexual health promotion intervention. *Scand J Caring Sci.* 2019;33(4):857-67. PMID: 30888080 DOI: 10.1111/scs.12682.
- 5.- Gruzieva TS, Galienko LI, Pelo IM, Omelchuk ST, Antonuk OY. health and lifestyle of students' youth: status, problems and ways of solution. *Wiad Lek.* 2018;71(9):1753-8. PMID: 30737935.
- 6.- Cassidy C, Steenbeek A, Langille D, Martin-Misener R, Curran J. Designing an intervention to improve sexual health service use among university undergraduate students: a mixed methods study guided by the behaviour change wheel. *BMC Public Health.* 2019;19(1):1734. PMID: 31878901 DOI: 10.1186/s12889-019-8059-4.
- 7.- Belingheri M, Facchetti R, Scordo F, Butturini F, Turato M, De Vito G, et al. Risk behaviors among Italian healthcare students: a cross-sectional study for health promotion of future healthcare workers. *Med Lav.* 2019;110(2):155-62. PMID: 30990476 DOI: 10.23749/mdl.v110i2.7573.

Francisco Rubén Salinas Márquez

- 8.- Kang N-G, You M-A. Association of perceived stress and self-control with health-promoting behaviors in adolescents: A cross-sectional study. *Medicine (Baltimore)*. 2018;97(34):e11880. PMID: 30142784 DOI: 10.1097/MD.00000000000011880.
- 9.- Currier JM, McDermott RC, McCormick WH. Mental health treatment-related stigma and professional help seeking among student veterans. *Psychol Serv*. 2017;14(4):531-42. PMID: 29120211 DOI: 10.1037/ser0000129.
- 10.- Wilson CK, Matthews JI, Seabrook JA, Dworatzek PDN. Self-reported food skills of university students. *Appetite*. 2017;108:270-6. PMID: 27742236 DOI: 10.1016/j.appet.2016.10.011.
- 11.- Pearson MR, Liese BS, Dvorak RD, Marijuana Outcomes Study Team. College student marijuana involvement: Perceptions, use, and consequences across 11 college campuses. *Addict Behav*. 2017;66:83-9. PMID: 27894029 DOI: 10.1016/j.addbeh.2016.10.019.
- 12.- Bennasar-Veny M, Yañez AM, Pericas J, Ballester L, Fernandez-Dominguez JC, Tauler P, et al. Cluster Analysis of Health-Related Lifestyles in University Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5). PMID: 32182922 DOI: 10.3390/ijerph17051776.
- 13.- de Souza Oliveira C, Pinheiro Gordia A, Bianchini de Quadros TM. [Changes in the physical activity of university students: association with health information and access to places for practicing]. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2017;19(5):617-23. PMID: 30183808 DOI: 10.15446/rsap.v19n5.46072.
- 14.- Chen W-L, Chen J-H. College fields of study and substance use. *BMC Public Health*. 2020;20(1):1631. DOI: 10.1186/s12889-020-09722-1. PMID: 33126865.
- 15.- Lázaro-Pérez C, Martínez-López JÁ, Gómez-Galán J. Addictions in Spanish college students in confinement times: Preventive and social perspective. *Soc. Sci*. 2020;9(11):1-20. DOI: 10.3390/socsci9110195.
- 16.- Hernández-Serrano O, Pérez MEG, Font-Mayolas S. Substance use and sport participation amongst college students of health and sport sciences. *Salud Drogas*. 2018;18(1):61-70. DOI: 10.21134/haaj.v18i1.336.

Francisco Rubén Salinas Márquez

- 17.- Pérez-López IJ, Rivera García E, Delgado-Fernández M. Improvement of healthy lifestyle habits in university students through a gamification approach. *Nutr Hosp.* 2017;34(4):942-51. DOI: 10.20960/nh.669. PMID: 29095020.
- 18.- Brito BJQ, Gordia AP, Quadros TMB. Lifestyle of college students: Follow-up study during the first two years of the undergraduate. *Bol Acad Nac Med.* 2016;49(4):293-302. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v49i4p293-302.
- 19.- Carballo-Fazanes A, Rico-Díaz J, Barcala-Furelos R, Rey E, Rodríguez-Fernández JE, Varela-Casal C, et al. Physical activity habits and determinants, sedentary behaviour and lifestyle in university students. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(9). DOI: 10.3390/ijerph17093272. PMID: 32397068.
- 20.- Romaguera D, Tauler P, Bennasar M, Pericas J, Moreno C, Martinez S, et al. Determinants and patterns of physical activity practice among Spanish university students. *J Sports Sci.* 2011;29(9):989-97. DOI: 10.1080/02640414.2011.578149. PMID: 21590579.
- 21.- Molina AJ, Varela V, Fernández T, Martín V, Ayán C, Cancela JM. Unhealthy habits and practice of physical activity in Spanish college students: The role of gender, academic profile and living situation. *Adicciones.* 2012;24(4):319-27. DOI: 10.20882/adicciones.82. PMID: 23241719.
- 22.- Ferrero L, Stein M. Hábitos de salud de estudiantes del primer año del Profesorado y Licenciatura de Educación Inicial de la Facultad de Humanidades de la Universidad Nacional del Nordeste, Chaco, Argentina. *Diaeta.* 2020;38(170):45-52.
- 23.- Morales G, Guillen-Grima F, Muñoz S, Belmar C, Schifferli I, Muñoz A, et al. Factores de riesgo cardiovascular en universitarios de primer y tercer año. *Rev Med Chil.* 2017;145(3):299-308. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000300003>.
- 24.- Nascimento B da S, Spindola T, Pimentel MRAR, Ramos RC de A, Costa RS, Teixeira RS, et al. El comportamiento sexual de jóvenes universitarios y el cuidado de la salud sexual y reproductiva. *Enferm Global.* 2018;17(49):237-69. <http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.17.1.261411>.

Francisco Rubén Salinas Márquez

- 25.- Sánchez Socarrás V, Aguilar Martínez A. Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp.* 2015;31(1):449-57. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>.
- 26.- Angelucci LT, Cañoto Y, Hernández MJ. Influence of Lifestyle, Gender, Age and bin on Physical and Psychological Health in University Young. *Av Pisco Clin Latinonot.* 2017;35(3):531-46. <http://dx.doi.org/10.12804/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.4454>.
- 27.- Castro O, Bennie J, Vergeer I, Bosselut G, Biddle SJH. Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Preventive Medicine.* 2018;116:194-202. DOI: 10.1016/j.ypmed.2018.09.016. PMID: NLM30266213.
- 28.- Burns S, Jancey J, Crawford G, Hallett J, Portsmouth L, Longo J. A cross sectional evaluation of an alcohol intervention targeting young university students. *BMC Public Health.* 2016;16(1):1-12. DOI: 10.1186/s12889-016-3314-4. PMID: NLM27439308.
- 29.- Poulos NS, Pasch KE. Energy drink consumption is associated with unhealthy dietary behaviours among college youth. *Perspect Public Health.* 2015;135(6):316-21. DOI: 10.1177/1757913914565388 PMID: NLM25667166.
- 30.- Merritt RK, Price JR, Mollison J, Geddes JR. A cluster randomized controlled trial to assess the effectiveness of an intervention to educate students about depression. *Psychol Med.* 2007;37(3):363-72. DOI: 10.1017/s0033291706009056 PMID: NLM17311685.
- 31.- Mosquera-Fernández A, Díaz-Rodríguez M, González-Martín C, Platero-Arboiro M, Souto-Rey V, Balboa-Barreiro V. Hábitos podológicos en personas con alteraciones ungueales. *Gac Med Mex.* 2017;153(7):810-7. PMID: 29414977 DOI: 10.24875/GMM.17003023.
- 32.- Rodríguez-Sanz D, Tovaruela-Carrión N, López-López D, Palomo-López P, Romero-Morales C, Navarro-Flores E, et al. Foot disorders in the elderly: A mini-review. *Dis Mon.* 2018;64(3):64-91. PMID: 28826743 DOI: 10.1016/j.disamonth.2017.08.001.
- 33.- Munro BJ, Steele JR. Foot-care awareness. A survey of persons aged 65 years and older. *J Am Podiatr Med Assoc.* 1998;88(5):242-8. PMID: 9610049 DOI: 10.7547/87507315-88-5-242.

Francisco Rubén Salinas Márquez



- 34.- Palomo-López P, Becerro-de-Bengoa-Vallejo R, Losa-Iglesias ME, Rodríguez-Sanz D, Calvo-Lobo C, López-López D. Footwear used by older people and a history of hyperkeratotic lesions on the foot: A prospective observational study. *Medicine (Baltimore)*. 2017;96(15):e6623. PMID: 28403112. DOI: 10.1097/MD.0000000000006623.
- 35.- López D. El impacto de los pies para la salud. *Rev Esp Pod*. 2020;31(2):63-64. DOI: 10.20986/revesppod.2020.1586/202.
- 36.- Hatton AL, Rome K. Falls, Footwear, and Podiatric Interventions in Older Adults. *Clin Geriatr Med*. 2019;35(2):161-71. PMID: 30929880 DOI: 10.1016/j.cger.2018.12.001.
- 37.- Carlier Espeleta B, Santafé Martín C, Solano Alarcón R. Hábitos podológicos en una población universitaria. *Reduca*. 2011; 3:5-6. ISSN: 1989-5003.
- 38.- López-López D, Cancela-Carral JM, Araujo R, Losa-Iglesias ME, Becerro-de-Bengoa-Vallejo R, Rodríguez-Sanz D, et al. Association between sex differences on foot health related to the quality of life in a sample of sedentary people. *Rev Assoc Med Bras (1992)*. 2019;65(2):149-55. PMID: 30892437 DOI: 10.1590/1806-9282.65.2.149.
- 39.- Rodríguez-Sanz D, Barbeito-Fernández D, Losa-Iglesias ME, Saleta-Canosa JL, López-López D, Tovaruela-Carrión N, et al. Foot health and quality of life among university students: cross-sectional study. *Sao Paulo Med J*. 2018;136(2):123-8. PMID: 29617469. DOI: 10.1590/1516-3180.2017.0264230917.
- 40.- Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *Int J Morphol*. 2017;35(1):227-32. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

## 14. ANEXOS

### 14.1. Anexo I. Tríptico informativo (reverso)

#### ¿Qué hábitos podológicos deberías realizar?

- Debes caminar todos los días, ¡evita el sedentarismo!
- Debes realizar un corte de uñas recto y sin bordes.
- Debes limpiar tus pies y uñas con agua y jabón, prestando especial atención al secado entre los dedos.
- Debes cambiar tu par de calcetines al menos una vez al día, para mantener tus pies secos.
- Debes usar un calzado adecuado, que no apriete, con un contrafuerte firme y redondeado con una pala ancha y redonda y un tacón que no sobrepase los 4 cm.
- Debes priorizar calzados fabricados con materiales naturales como el cuero o el ante, que sean flexibles y sin costuras.
- Debes evitar un uso prolongado de tu calzado (no más de 6 meses de uso).

#### ¿Cuál es la importancia de adquirir buenos hábitos podológicos?

A la larga mantener unos buenos hábitos podológicos, te aportará una mayor calidad de vida y con ello evitarás un deterioro de la movilidad y el equilibrio en la tercera edad, también evitaras problemas dermatológicos como la onicocriptosis (uña incarnada), hiperqueratosis (durezas), helomas (callos) y onicomycosis (hongos en las uñas).

Por ello es importante establecer consultas y revisiones con un podólogo, ya que es el profesional cualificado para atender tus necesidades podológicas.



 Facultad de Enfermería y Podología  
**UNIVERSIDAD DE A CORUÑA**

**“Hábitos podológicos en estudiantes universitarios”**

**Proyecto de estudio**

## 14.2. Anexo I. Tríptico informativo (anverso)



Si quieres conocer los resultados de este estudio, consultar o aclarar algún punto del mismo, puedes ponerte en contacto conmigo a través del siguiente correo electrónico:

- Correo: [ruben.salinas@udc.es](mailto:ruben.salinas@udc.es)

Estimado/a amigo/a, mi nombre es Francisco Rubén Salinas Márquez y estudio 4º curso del Grado de Podología en la Universidade da Coruña.

Próximamente realizaré un estudio sobre hábitos podológicos en estudiantes universitarios, por ello te agradecería que dedicaras 5 minutos de tu tiempo a completar un cuestionario totalmente anónimo de 14 preguntas sobre hábitos podológicos que te adjunto a continuación.

¡¡Muchas gracias por tu colaboración!!

### **¡IMPORTANTE!**

- Para participar en este estudio debes estar matriculado en algún grado del Sistema Universitario de Galicia durante los cursos 2020/21 o 2021/22.
- La participación es totalmente voluntaria y la información recogida anónima respetando en todo momento la legislación vigente.



### 14.3. Anexo II. Cuestionario de hábitos podológicos

#### Cuaderno de recogida de datos

N.º de caso: \_\_\_\_\_

#### Variables sociodemográficas

Sexo:         Hombre     Mujer

Edad (años):

Universidad de pertenencia (nombre, siglas):

\_\_\_\_\_

#### CUESTIONARIO DE HÁBITOS

**Habito 1. ¿Ha acudido alguna vez al podólogo?**

Sí

No

**Hábito 2. Durante su actividad diaria camina aproximadamente**

Media hora o menos

1 hora

De 2 a 3 horas

4 horas o más

Francisco Rubén Salinas Márquez

HÁBITOS PODOLÓGICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.  
PROYECTO DE ESTUDIO

**Hábito 3. En su actividad diaria permanece usted mucho tiempo**

(marcar solo la más frecuente)

- Sentado
- De pie con desplazamientos cortos
- De pie con desplazamientos largos

**Hábito 4. Practica usted algún tipo de deporte o pasatiempo que implique actividad física**

- Sí
- No

**Hábito 5. ¿Quién realiza el cuidado de las uñas de sus pies?**

(marcar solo la más frecuente)

- Usted mismo
- Familiar
- Podólogo
- Otros

**Hábito 6. En caso de cuidarse usted mismo las uñas, ¿con que lo realiza?**

(marcar solo el de uso más frecuente)

- Tijeras
- Corta-uñas
- Alicates
- Lima
- Otros

Francisco Rubén Salinas Márquez

**Hábito 7. ¿Echa usted crema hidratante en sus pies?**

- Sí
- No

**Hábito 8. ¿Con qué frecuencia se echa la crema en los pies?**

- Todos los días
- Cada 2 o 3 días
- 1 vez a la semana
- 1 vez al mes

**Hábito 9. ¿Con qué frecuencia asea usted sus pies?**

- Más de 1 vez al día
- 1 vez al día
- 2 o 3 veces a la semana
- 1 vez a la semana
- Menos de 1 vez a la semana
- Otro

**Hábito 10. En caso de sufrir o haber sufrido callosidades o durezas ¿Qué solución ha elegido? (marcar solo la más frecuente)**

- Callicidas
- Cuchillas
- Piedra pómez
- Consulta al podólogo
- Nada

Francisco Rubén Salinas Márquez

**Habito 11. ¿Con qué frecuencia acude al podólogo?**

- 1 o más veces al mes
- Más de 2 veces al año
- 1 vez al año
- Sólo si duele

**Hábito 12. ¿Qué características tiene su calzado de uso más habitual?**

(marcar solo el de uso más frecuente)

- Cerrado
- Zueco
- Bota
- Sandalia
- Deportivos
- Otros

**Hábito 13. ¿Qué tipo de abrochamiento tiene su calzado de uso más habitual?** (marcar solo el de uso más frecuente)

- Cordón
- Hebilla
- Velcro
- Cremallera
- Ninguno

Francisco Rubén Salinas Márquez

**Hábito 14. ¿Qué tipo de tacón tiene su calzado de uso más habitual?**

(marcar solo el de uso más frecuente)

- Plano
- Bajo (2 cm)
- Mediano (de 2 a 4 cm)
- Alto (más de 4 cm)