

## Respuesta a la carta “El autocuidado y la calidad de vida de los estudiantes de medicina”

### Reply to the letter “Self-care and quality of life of medical students”

Iván J. Canales-Gómez<sup>1\*</sup> y Blanca M. Torres-Mendoza<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Ciencias de la Salud, Universidad del Valle de Atemajac; <sup>2</sup>Centro de Investigación Biomédica de Occidente, Instituto Mexicano del Seguro Social; <sup>3</sup>Departamento de Disciplinas Filosóficas, Metodológicas e Instrumentales, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Guadalajara, Jalisco, México

Agradecemos profundamente sus comentarios y el análisis detallado que han realizado sobre nuestro artículo *Contexto cultural e impacto del autocuidado en la calidad de vida de los estudiantes de medicina. Enfoque de métodos mixtos*. Es gratificante saber que este tema ha resonado con ustedes y que consideran valiosa esta contribución para comprender la experiencia académica de los estudiantes de medicina.

Coincidimos plenamente en la importancia de abordar el autocuidado y la calidad de vida de los estudiantes, aspectos que, como bien señalan, influyen significativamente en su desempeño académico y bienestar general. Nos parece en particular relevante su observación sobre el impacto del contexto previo al ingreso a la universidad, un factor que planeamos explorar más a fondo en futuras investigaciones.

Agradecemos también sus referencias a trabajos relevantes en el área, como el estudio longitudinal sobre la capacidad de autocuidado.<sup>1</sup> Esto subraya la importancia de implementar estrategias prácticas, como talleres y programas de salud integral, que fortalezcan las habilidades de autocuidado de los estudiantes. Creemos firmemente que estas acciones son esenciales para fomentar su desarrollo académico y personal.

Asimismo, como se sugiere en una reciente revisión sistemática,<sup>2</sup> la educación en autocuidado debe integrarse formalmente en el currículo de las facultades de medicina. Estrategias como el entrenamiento en

*mindfulness* han demostrado aliviar la ansiedad y la depresión, contribuyendo al bienestar psicológico, emocional y físico de los estudiantes. Estas intervenciones también impactan positivamente en su rendimiento académico y formación profesional, elementos clave para afrontar los retos de su desarrollo personal y académico.

Por último, valoramos su llamado a reflexionar sobre la universalidad de estos desafíos en las facultades de medicina alrededor del mundo. Este enfoque nos motiva a incorporar perspectivas multiculturales en investigaciones futuras, que puedan iluminar cómo los factores culturales modulan la relación entre autocuidado y calidad de vida.

Una vez más, agradecemos su interés y valiosos aportes. Estaremos encantados de mantener un diálogo abierto sobre este tema y colaborar en futuras investigaciones que promuevan el bienestar de los estudiantes de medicina.

### Financiamiento

Para este trabajo no se dispuso de financiamiento.

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

#### \*Correspondencia:

Iván J. Canales-Gómez  
E-mail: ivan.canales@univa.mx

Fecha de recepción: 26-11-2024

Fecha de aceptación: 06-12-2024

DOI: 10.24875/GMM.24000402

Gac Med Mex. 2025;161:225-226

Disponible en PubMed

www.gacetamedicademexico.com

0016-3813/© 2024 Academia Nacional de Medicina de México, A.C. Publicado por Permanyer. Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

## Consideraciones éticas

**Protección de personas y animales.** Los autores declaran que para esta investigación no se han realizado experimentos en seres humanos ni en animales.

**Confidencialidad, consentimiento informado y aprobación ética.** El estudio no involucra datos personales de pacientes ni requiere aprobación ética. No se aplican las guías SAGER.

**Declaración sobre el uso de inteligencia artificial.** Los autores declaran que no utilizaron ningún tipo de inteligencia artificial generativa para la redacción de este manuscrito.

## Bibliografía

1. González González DY, Jiménez-Ortiz JL, Ramírez Sánchez SB, Frutos Nájera DG. Capacidad de autocuidado en estudiantes universitarios: estudio longitudinal. *Rev Cient Cienc Salud*. 2024;6:1-6. DOI: 10.53732/rccsalud/2024.e6134.
2. Wan DWJ, Goh LSH, Teo MYK, Loh CJL, Yak GHK, Lee JJH, et al. Enhancing self-care education amongst medical students: a systematic scoping review. *BMC Med Educ*. 2024;24:37. DOI: 10.1186/s12909-023-04965-z.