

Tom Lester Galeano Arias<sup>1</sup>, Paula Andrea Montejo Alvarado<sup>2</sup>, Dayner Jose Moron Vega<sup>3</sup>, Angely Carolina Pearson Arrieta<sup>4</sup>.

Sandra Viviana Caceres Matta<sup>5</sup>.

<sup>1,2,3,4</sup> Facultad de Medicina, 7mo semestre, Universidad del Sinú – Elías Bechara Zanúm, Cartagena, Colombia.

<sup>5</sup> Docencia, Universidad del Sinú – Elías Bechara Zanúm, Cartagena, Colombia.

## **1. TÍTULO DEL PROYECTO**

Hábitos saludables durante el aislamiento gracias a la pandemia por Sars-Cov2 en estudiantes de medicina de 5to a 8vo semestre de la universidad del Sinú - seccional Cartagena.

## **2. TÍTULO CORTO**

Hábitos saludables durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina.

## **3. PALABRAS CLAVE**

COVID-19, cuarentena, hábitos saludables, medicina, pandemia, salud.

## **4. OBJETIVOS**

### **4.1. OBJETIVO GENERAL**

- Identificar el impacto de la pandemia por Sars-Cov2 en los hábitos saludables de los estudiantes de medicina de la Universidad del Sinú- seccional Cartagena durante el aislamiento.

### **4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Reconocer los hábitos saludables adoptados por los estudiantes de medicina durante el aislamiento por la emergencia sanitaria internacional de COVID-19.
- Conocer la práctica de hábitos saludables de los estudiantes de medicina de 5to a 8vo semestre antes y durante la pandemia.
- Especificar que hábitos saludables y no saludables tuvieron los estudiantes durante la pandemia



## 5. RESUMEN DEL PROYECTO

La situación actual ocasionada por la crisis sanitaria por COVID-19 ha provocado la adopción de medidas que han cambiado de manera extraordinaria e inesperada las conductas de la sociedad con el fin de controlar la propagación del virus. Estos cambios han conllevado a reestructurar muchos ámbitos de la vida diaria en los diferentes escenarios donde se desarrolla el ser humano. Por tal razón, en este periodo de adaptación en la nueva normalidad, se han adquirido y perdido muchos hábitos, sin embargo, se debe trabajar por mantener o adquirir la práctica de hábitos saludables que fortalezcan el bienestar físico, emocional y social en las personas; disminuyendo el riesgo de complicaciones ante la infección por COVID-19 o evitando consigo la aparición de muchas enfermedades no transmisibles.

## 6. EL PROBLEMA

### 6.1. Planteamiento del Problema

La pandemia por Sars-Cov2 (COVID-19) ha llegado para darle un vuelco a las costumbres y conductas sociales en cada región del mundo afectada por este virus. Lo que ha desencadenado circunstancias difíciles y desfavorables en muchísimas personas ya sea por cuestiones mentales, emocionales, económicas y/o sociales.<sup>1</sup>

El pasar mayor tiempo en casa por la cuarentena ha provocado entusiasmo y provecho por parte de algunos en potenciar habilidades, y en otros, ha generado duelos y pérdidas que han desarrollado pensamientos y emociones poco positivas que conllevan a un evidente deterioro de la salud.<sup>1,2</sup>

Las vacaciones es la situación mas similar al confinamiento obligatorio preventivo, y, estudios durante la época de vacaciones han demostrado aumento de peso en niños y jóvenes.<sup>2</sup>

Al analizar las causas de este incremento de peso se evidencia que, a diferencia de los periodos académicos, en vacaciones hay una menor organización del tiempo, aumento del consumo de alimentos hipercalóricos, disminución de las horas de sueño y reducción en la actividad física principalmente por el mayor uso de aparatos tecnológicos.<sup>3</sup>

En cuanto los profesionales y estudiantes de la salud, estos se caracterizan por tener horarios extensos que limitan en muchas ocasiones la realización de otras actividades tanto sociales como para el bienestar propios distintas a lo laboral y/o académico.<sup>4</sup>



Los resultados de una investigación en estudiantes de primer año de medicina arrojaron que por el poco tiempo libre y el estrés que manejan diariamente la mayoría practican hábitos no saludables, en los que encabezó la lista el sedentarismo con una frecuencia del 23%, consumo de alcohol (23%), tabaco (20%), tabaquismo pasivo (65%), sobrepeso (17%) y en un menor porcentaje la obesidad (1%). Los participantes con alimentación no saludable, se evidencio un alto consumo de fritos, dulces, carnes rojas, pero un bajo consumo de verduras, frutas y agua.<sup>4</sup>

En Colombia se han realizado algunos estudios que permiten reconocer el riesgo de los universitarios y su exposición a ciertas problemáticas y conductas de riesgo y poco saludables (horas de sueño, trastornos psicológicos y alimenticios, sedentarismo, alcohol, etc). A su vez, se encuentran investigaciones que identifican una baja prevalencia de estilos de vida saludables en médicos, lo que hace cuestionar si existe una baja eficacia en el cuidado personal de su salud.<sup>5,6</sup>

Por lo anterior se puede decir que esta situación de pandemia es un ambiente propicio para aumentar considerablemente los malos hábitos en estudiantes y profesionales de la salud. Por lo que es importante detectar a tiempo conductas de riesgo para evitar problemas de salud a mediado y largo plazo.

## **6.2. Pregunta de investigación / Hipótesis (En caso de ser una propuesta que por su diseño requiera una hipótesis de investigación)**

¿Cómo ha influido la pandemia por Sars-Cov2 en los hábitos saludables de los estudiantes de medicina de la universidad del Sinú- Seccional Cartagena?

## **7. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación es realizada con el fin de identificar cuál es el impacto de la pandemia en la práctica de hábitos saludables de los estudiantes de medicina de la universidad del Sinú seccional Cartagena. La importancia de lo anterior se encuentra en que, la pandemia por COVID-19 ha afectado la vida diaria de los individuos, en lo que va incluido, los hábitos diarios.<sup>7</sup>



La OMS define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, por lo que este concepto va más allá de estar enfermo o no. La salud está determinada por varios factores (biológicos, sociales, químicos) que condicionan la calidad de vida de los individuos.<sup>8</sup>

A su vez, para llevar un estilo de vida saludable, la OMS expone varios hábitos favorables para la salud, en los que encontramos la dieta equilibrada, el ejercicio físico, la higiene, el equilibrio mental y la actividad social. Por ende, los hábitos son un factor clave en la incidencia y prevención de muchas enfermedades como son la diabetes y la hipertensión.<sup>9</sup>

Por lo expuesto anteriormente, conocer los estilos de vida adoptados durante la crisis sanitaria permite detectar a tiempo futuros problemas de salud en la población estudiada que pueden prevenirse mediante la implementación de estrategias que promuevan la salud y prevengan la enfermedad.<sup>10</sup>



## 8. BIBLIOGRAFÍA

1. Quirónsalud. 2020. *Hábitos Saludables En Tiempos De Covid-19*. [online] Available at: <<https://www.quironsalud.es/es/comunicacion/notas-prensa/habitos-saludables-tiempos-covid-19>> [Accessed 1 October 2020].
2. Socvalped.com. 2020. [online] Available at: <<https://socvalped.com/wp-content/uploads/2020/07/recomendaciones-gt-obesidad-covid-19.pdf>> [Accessed 1 October 2020].
3. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate RR, Turner-McGrievy GM, Kaczynski AT, et al. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2017;14:1–14.
4. FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS (UMSA), LA PAZ – BOLIVIA. Mayo 2018. [cited 1 October 2020].
5. Redalyc.org. 2020. [online] Available at: <<https://www.redalyc.org/pdf/3438/343846574005.pdf>> [Accessed 1 October 2020].
6. Redalyc.org. 2020. [online] Available at: <<https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126826012.pdf>> [Accessed 1 October 2020].
7. Colombia, M., 2020. *Minsalud Promueve La Semana De Hábitos De Vida Saludable*. [online] Minsalud.gov.co. Available at: <<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Minsalud-promueve-la-Semana-de-habitos-de-vida-saludable.aspx>> [Accessed 1 October 2020].
8. Hábitos de vida saludable [Internet]. Sanitas. [cited 1 October 2020]. Available from: [https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro\\_080021.html](https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html)
9. Quiénes somos y qué hacemos [Internet]. Organización Mundial de la Salud. [cited 1 October 2020]. Available from: <https://www.who.int/about/es/>
10. MurciaEconomía.com | Periódico económico de la Región de Murcia. 2020. *Hábitos Más Saludables Tras La Pandemia, Así Lo Refleja Un Estudio De La UMU*. [online] Available at: <<https://murciaeconomia.com/art/71481/habitos-mas-saludables-tras-la-pandemia-asi-lo-refleja-un-estudio-de-la-umu>> [Accessed 1 October 2020].