

IMPACTO EN LOS HÁBITOS SALUDABLES DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE MEDICINA DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO

Sisu, María Guadalupe*; Pelitti, Pamela**; Casana, Noemi Lidia**; Mateos, María Fernanda*.

* Consultorio de Nutrición. Hospital Dr. Noel H. Sbarra.

** Sala de Docencia e Investigación. Hospital Dr. Noel H. Sbarra.

RESUMEN

La obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial con una alta prevalencia en Argentina y resto del mundo, tanto en adultos como niños, niñas y adolescentes, que causa múltiples comorbilidades con complicaciones a corto y largo plazo, por lo que requiere de políticas públicas que faciliten la adopción de hábitos saludables para su prevención. El Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO) decretado en Argentina a partir del 20 de marzo de 2020 (Decreto 297/2020) afectó las rutinas y prácticas de la población. Particularmente, en el ámbito de la Universidad Nacional de La Plata, las clases presenciales se vieron modificadas por clases virtuales. En este trabajo presentamos algunos cambios en los hábitos saludables de los estudiantes que cursaron Pediatría en la Cátedra “B”, que funciona en el Hospital “Noel H. Sbarra”, teniendo en cuenta que están formados científicamente en la promoción de la salud y prevención de enfermedades prevalentes. El 40,7% de los encuestados refirió y atribuyó su aumento de peso al cambio en sus hábitos alimentarios (aumento de la ingesta de alimentos con “picoteo” y salteo entre comidas y consumo bebidas azucaradas) y disminución en la práctica de actividad física. El 66% refirió también cambios en sus horarios y/o tipos de comida durante la cuarentena. En relación a los posibles factores psicológicos relacionados con el consumo de alimentos, se destacan ansiedad (47,7%) y aburrimiento (29,3%). Con respecto al sueño, sólo el 26% mantuvo las horas de sueño que tenía antes de las ASPO y el resto modificó sus horarios y tiempo de descanso. Retomando la práctica de actividad física, el 39% la disminuyó; a ellos se suma el porcentaje de respuesta que supera el 60%, teniendo en cuenta también las horas de estudio, de virtualidad de las cursadas y de exposición a televisión y/o streaming. Finalmente, sólo el 12% de los encuestados respondió que aumentó el consumo de alcohol durante el contexto de aislamiento. Es importante destacar este dato, ya que podría atribuirse a la imposibilidad de realizar encuentros nocturnos con pares o de asistir a fiestas o bares con fácil acceso a bebidas alcohólicas y es un desafío trabajar para disminuir/evitar su consumo.

Teniendo en cuenta estos resultados, consideramos y coincidimos con la bibliografía científica, sobre el rol fundamental del medio ambiente, en este caso particular el ASPO y los factores psicológicos de las personas, en el origen de las alteraciones de los hábitos saludables, independientemente del conocimiento que las personas tengan sobre los mismos.

PALABRAS CLAVES

Alimentación Saludable, Actividad Física, Estudiantes Universitarios, Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, Facultad de Ciencias Médicas, UNLP.

DESCRIPTORES

AISLAMIENTO SOCIAL – CONDUCTA ALIMENTARIA – ENCUESTAS SOBRE DIETAS – DIETA SALUDABLE – COMIDA RAPIDA - OBESIDAD – ESTUDIANTES DE MEDICINA – ACTIVIDAD MOTORA - PANDEMIAS

Cómo citar: Sisu, María Guadalupe; Pelitti, Pamela; Casana, Noemi Lidia; Mateos, María Fernanda. Impacto en los hábitos saludables de estudiantes universitarios de Medicina, durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. *Sbarra Científica* [internet] 2020 [Citado: ____]; 2 (Supl.). Disponible en: <http://www.hospitalsbarra.com.ar/cientifica/index.html>

INTRODUCCION:

La obesidad es una enfermedad crónica, multifactorial con una alta prevalencia que causa múltiples comorbilidades con complicaciones a corto y largo plazo. Su prevalencia está aumentando a nivel mundial tanto en adultos como niños, niñas y adolescentes, siendo Argentina uno de los países de Latinoamérica con mayor prevalencia, por lo que es una problemática que requiere de políticas públicas que faciliten la adopción de hábitos saludables¹.

La 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo realizada en el año 2018 en nuestro país², proporciona información válida, confiable y oportuna sobre factores de riesgo como consumo de tabaco, alcohol, alimentación, actividad física, entre otros; procesos de atención en el sistema de salud y principales Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT), como hipertensión, diabetes mellitus 2, obesidad y dislipoproteinemias, entre otras. Los resultados arrojados fueron preocupantes por la alta prevalencia de obesidad, sobrepeso, tabaquismo y diabetes mellitus 2, entre

otras patologías responsables de la gran mayoría de las enfermedades no transmisibles que producen complicaciones en la salud a corto y largo plazo.

De acuerdo a dicha Encuesta, el 61,6% de los argentinos tiene exceso de peso, 36,2% de personas sobrepeso y 25,4% obesidad. Los datos confirman el avance de la epidemia y es una de las principales preocupaciones en materia de salud pública en nuestro país y en el mundo.²

En relación a la práctica de actividad física, uno de los factores también involucrado en su etiopatogenia, la disminución del ejercicio físico aumentó de 54,7% a 64,9% en la población general. El incremento de este indicador contribuye a la epidemia creciente de obesidad y nos lleva a concientizar sobre la necesidad de priorizar y profundizar las políticas públicas para promover la actividad física en toda la población favoreciendo el transporte activo, los entornos laborales y escolares más activos y saludables².

En niños, niñas y adolescentes el exceso de peso es la alteración nutricional más frecuente con una prevalencia de 13,6% en menores de 5 años y de 41,1% en el grupo de 5 a 17 años, según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS 2018)³.

La pandemia mundial ocasionada por el COVID-19 ha hecho que se permanezca más tiempo en el hogar debido al ASPO (Aislamiento Social Preventivo Obligatorio) decretado por el Gobierno Argentino⁴.

Durante el ASPO, muchas rutinas y hábitos se modificaron. La ansiedad, depresión, estrés, miedo, frustración y aburrimiento fueron y son algunas de las manifestaciones por el aislamiento durante la Pandemia por Covid-19, y sus consecuencias, incluida la restricción de movimiento, la falta de contactos sociales, pérdida de ingresos financieros, miedo al contagio han llevado a modificaciones en los estilos de vida cotidianos^{5,6}.

La Sociedad Argentina de Nutrición (SAN) realizó una encuesta a casi 5.000 personas entre 18 y 70 años de edad, para hacer un diagnóstico de cómo la pandemia por COVID-19 modificó los hábitos de la población. Los resultados de la encuesta muestran que 6 de cada 10 argentinos (56,9%) refirieron haber subido de peso durante el ASPO. Con respecto a la actividad física, el 36,6% la redujo, el 31,8% no realizó ningún tipo de actividad física y sólo el 17,5% mantuvo el nivel de actividad que venía llevando antes de declararse el aislamiento⁷.

Algunos autores, hacen referencia a la “alimentación emocional” que está estrechamente vinculada a un momento delimitado, circundante, en un determinado espacio y tiempo. Donde el hambre y el alimento se entremezclan con lo afectivo y muchas veces el comer satisface el apego y no el cuidar y proteger la salud. Cuando el espíritu se silencia, el cuerpo habla; cuando nuestra boca no pronuncia lo que sentimos, traga para aliviar la tensión emocional⁸.

El Aislamiento Social Preventivo Obligatorio (ASPO) que se decretó en Argentina a partir del 20 de marzo de 2020 (Decreto 297/2020) afectó las rutinas y prácticas de la población en general al imposibilitar el normal tránsito y circulación. Particularmente, en el ámbito de la Universidad Nacional de La Plata, las clases presenciales se vieron modificadas por clases virtuales con diferencias en torno a las características y particularidades que eligió cada Unidad Académica para el desarrollo y continuidad de las clases. En el caso de la Facultad de Ciencias Médicas, la totalidad de las clases se realizaron de forma virtual⁴.

En este trabajo presentamos algunos cambios en los hábitos saludables de los estudiantes del último año de la carrera de medicina, teniendo en cuenta que están formados científicamente sobre la importancia de una alimentación saludable y la realización de actividad física diaria y que en un futuro cercano, serán médicos encargados de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, en este caso particular, de promover hábitos saludables como sinónimo del cuidado de salud integral y colectiva^{9, 10}.

Los buenos hábitos saludables son aquellas actividades que mejoran la salud física, mental, emocional y social. Se encuentran no solo la alimentación y la actividad física, sino también el tiempo de descanso y sueño, tiempo de recreación, consumo de sustancias, etc.^{9,10}.

En este trabajo nos enfocamos en todos esos hábitos en estudiantes universitarios avanzados de medicina.

OBJETIVO GENERAL

Conocer los hábitos saludables alimentarios, actividad física y sueño, de los estudiantes universitarios que cursaron la materia Pediatría B durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Evaluar alteraciones del estado nutricional de los estudiantes universitarios que cursaron la materia Pediatría B durante el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio.
- Relacionar el Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio con cambios en los hábitos saludables alimentarios, práctica de actividad física diaria y sueño en estudiantes universitarios.

MATERIAL Y METODOS

Población:

Estudiantes de Ciencias Médicas que cursaron Pediatría en la Cátedra “B” de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de La Plata, con sede en el Hospital “Dr. Noel H. Sbarra”, durante los meses de marzo a noviembre en tiempo de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio, etapa donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de barbijo o tapabocas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera.

La materia se dicta para estudiantes del último año de la carrera y tiene una duración de 2 meses por cada grupo.

Métodos:

Se realizaron 100 encuestas, mediante Formulario Google Drive que se distribuyó a través de la Plataforma educativa de la Facultad de Ciencias Médicas.

Para la confección de los cuestionarios, se tomó como referencia una Encuesta realizada por la Sociedad Argentina de Nutrición durante el ASPO⁴, con preguntas con respuestas de opción múltiple. Esa encuesta original se adaptó de acuerdo a las características de la población en estudio. La carga, edición y análisis de los datos se realizó con la utilización de planillas electrónicas Excel®.

Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas, de verificación de diferencias y de relación, de los diferentes indicadores que integran las variables de estudio.

RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados de las encuestas realizadas a los alumnos de la Cátedra de Pediatría “B”.

De las respuestas obtenidas el 73,7 % son mujeres y el 26,3% hombres.

Con el objetivo de determinar la percepción de los alumnos respecto a su peso antes de iniciado el Aislamiento, se consultó si consideraban que antes del inicio del ASPO tenían exceso de peso. Al respecto, el 71% de los encuestados respondieron que consideraban que no lo tenían, mientras que el 20% contaba con sobrepeso (el 10% no respondió esta consulta como se observa en la Figura 1).

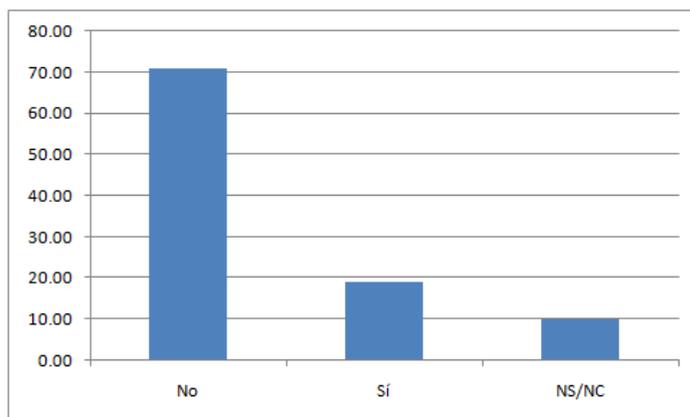


Figura 1: ¿Considera que tenía exceso de peso antes de la Cuarentena?

Al consultar acerca de las posibles causas del aumento de peso, el 34,88% respondió que se debía a la disminución de la actividad física, el 24,42% al aumento de la ingesta de alimentos y/o bebidas azucaradas, mientras que el 40,7% respondió que eran ambas causas. Ello nos permite dar cuenta de que los hábitos en general sufrieron alteraciones durante esta etapa.

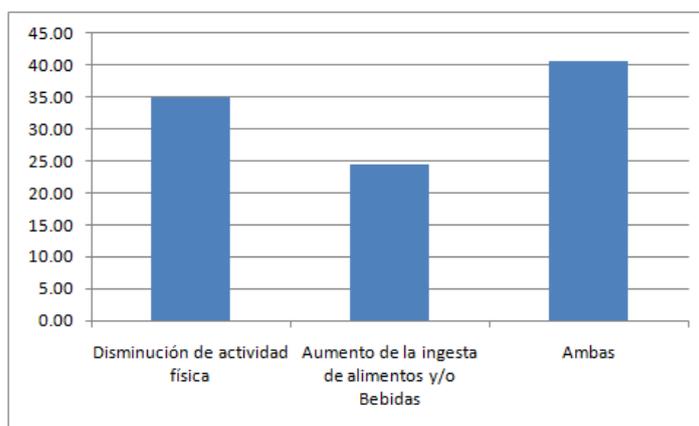


Figura 2: Si ha ganado peso ¿Cuál cree que ha sido la causa?

En la Figura 3 se observa que un alto porcentaje (66% del total) de los entrevistados considera que sus horarios y/o tipos de comidas sufrieron alteraciones durante la cuarentena. El 30% considera que no tuvo cambios en ese sentido. En este sentido, debemos destacar que la totalidad de las clases de la Facultad de Ciencias Médicas se vieron modificadas, reemplazando las instancias de educación presencial por las virtuales a partir de distintos canales (Plataforma Educativa, Zoom, Meet, entre otros).

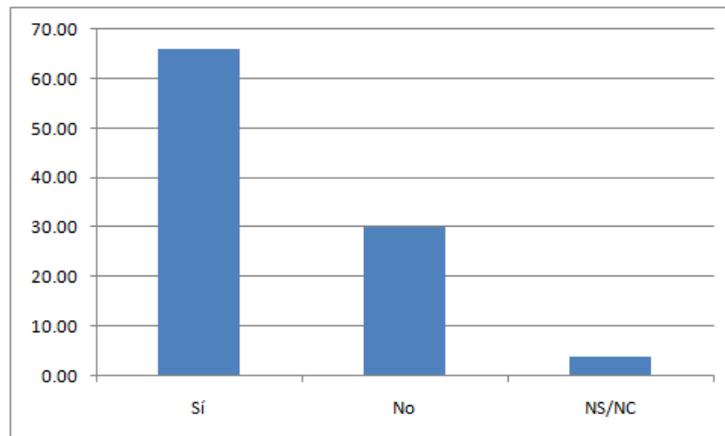


Figura 3: ¿Cambió sus horarios y/o tipos de comida durante la cuarentena?

En cuanto a la consulta acerca de las posibles causas de los cambios de la ingesta durante la cuarentena los encuestados atribuyeron diversas causas entre los que se destacan “picoteo” y salteo entre comidas. Al igual que en la pregunta anterior se observan modificaciones en las rutinas y en los hábitos de consumo de alimentos, obviamente como consecuencia de la imposibilidad de salir de sus casas en la primera etapa de las ASPO y luego con salidas dispersas.

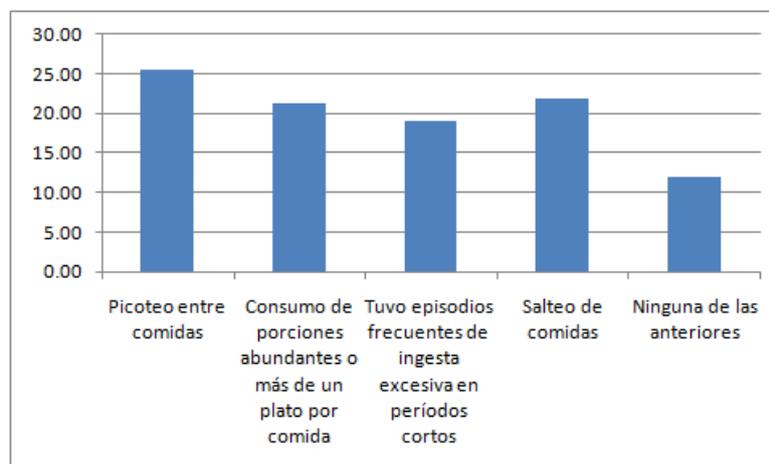


Figura 4: Si cambió su ingesta durante la cuarentena, ¿en qué consistió?

Por otro lado, se preguntó acerca de factores psicológicos que podrían ser la causa del aumento del consumo de alimentos durante las ASPO. Se destacan ansiedad (47,7%) y aburrimiento (29,3%).

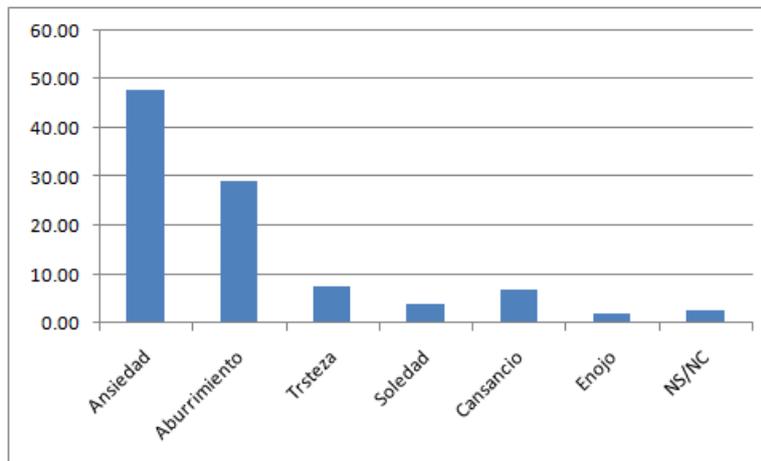


Figura 5: Causas por las que reconoce que come durante la cuarentena

Respecto al descanso, el 43% respondió no tener problemas para dormir, mientras que el 33% sí.

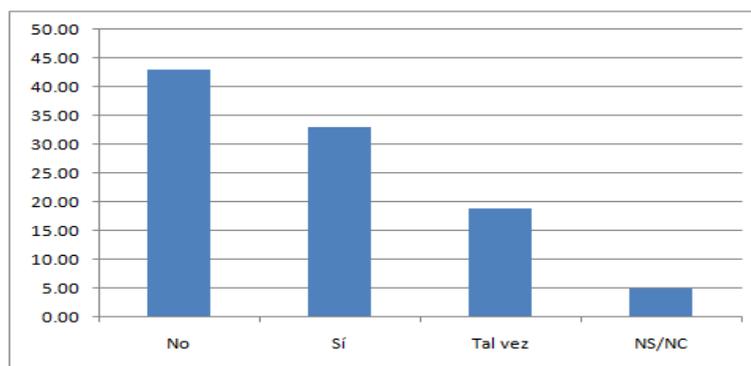


Figura 6: Problemas para dormir durante la cuarentena

En cuanto a las horas de sueño las respuestas fueron diversas con similares porcentajes, destacándose la opción “se acuesta más tarde” (30,39%) por sobre el resto. En este sentido, vemos que si bien el 43% respondió no tener problemas para dormir (Figura 6), sólo el 26% responde que mantuvo las horas de sueño que tenía antes de las ASPO, el resto modificó sus horarios y tiempo de descanso (+/- 1 horas).

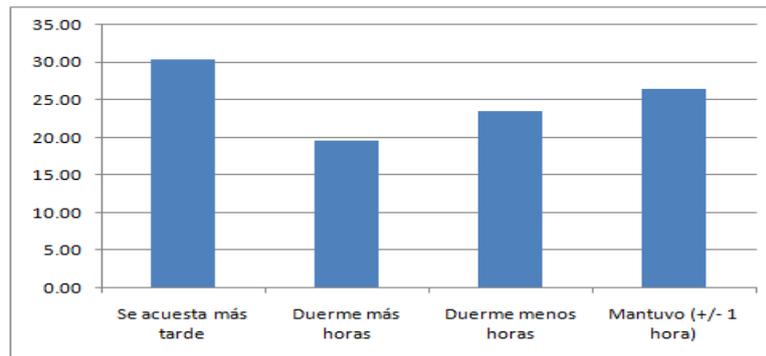


Figura 7: Horas de sueño durante la cuarentena

En concordancia con las respuestas anteriores, al consultar sobre la actividad física, el 39% respondió que durante la cuarentena disminuyó. Si sumamos aquellos que disminuyeron la actividad física o bien no la realizan, el porcentaje de respuesta supera el 60%.

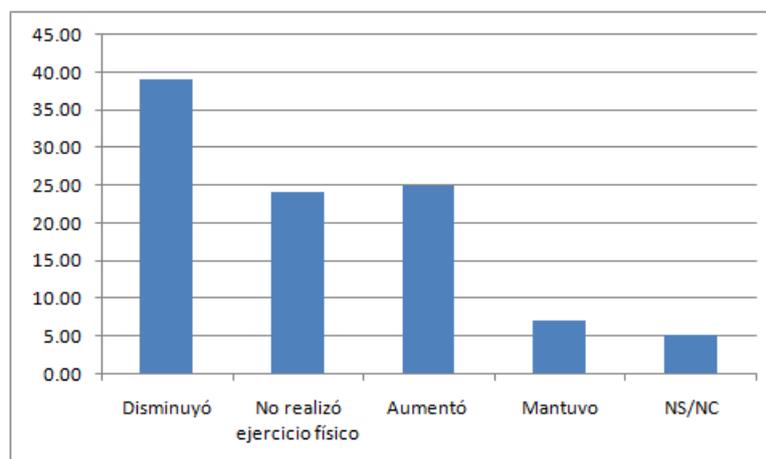


Figura 8: Actividad física durante la cuarentena

Teniendo en cuenta la disminución de la actividad física, representa más del 60%, vemos que el tiempo que dedican al estudio y/o a cursadas virtuales es más de 3 horas por día, variando este número en los casos de mayor exigencia.

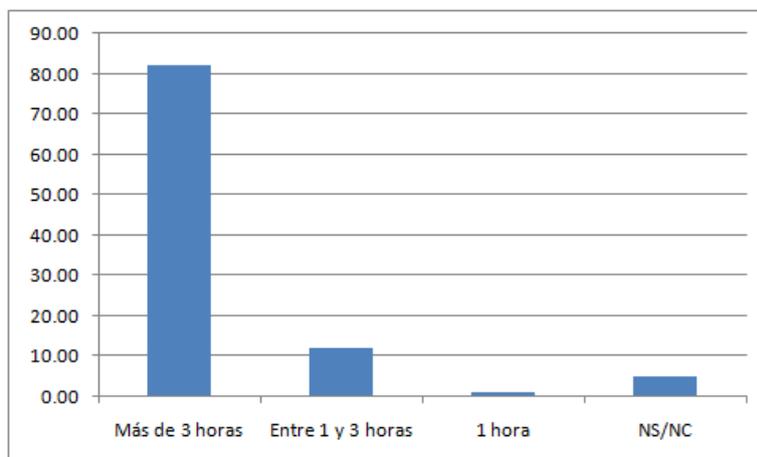


Figura 9: Horas de estudio y/o cursada

Sumado a las más de 3 horas diarias que más del 80% de los alumnos/as respondieron dedicarse a las cursadas virtuales o al estudio, debe sumarse el tiempo dedicado a mirar canales de televisión o de streaming. El mayor porcentaje respondió dedicarle entre 1 y 3 horas diarias (51%), mientras que el 30% sólo mira 1 hora.



Figura 10: Tiempo en que miran canales de TV/ streaming

Finalmente, se consultó acerca del consumo de alcohol durante la pandemia. En este sentido vemos que sólo el 12% de los encuestados respondió que aumentó durante el contexto de aislamiento.

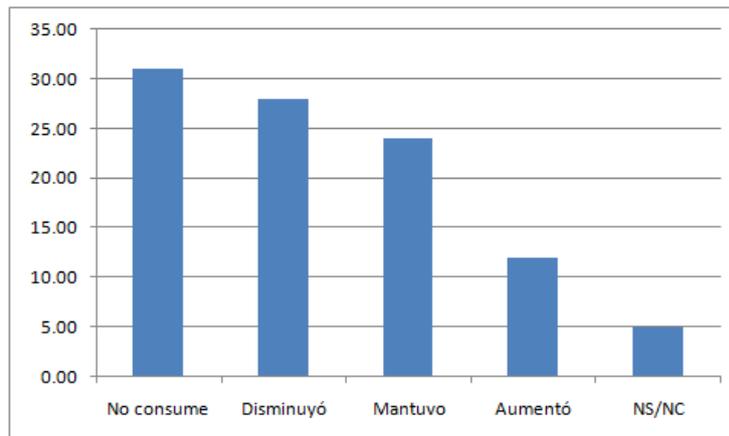


Figura 11: Consumo de alcohol durante la cuarentena

Un alto porcentaje indicó que no consume bebidas alcohólicas (31%), mientras que el 27% lo disminuyó, lo que representa un alto porcentaje si sumamos aquellos que no toman o disminuyeron la cantidad, ya sea como consecuencia del aislamiento, la imposibilidad de realizar encuentros nocturnos con pares o de asistir a fiestas o bares nocturnos.

CONCLUSIONES

El contexto de ASPO fue una estrategia de prevención de propagación de la pandemia producida por el COVID 19, y en forma colateral se vieron modificadas las rutinas, horarios, modalidades de trabajo, hábitos y de readaptación de procesos de enseñanza aprendizajes y evaluación entre otros.

Los cambios en los hábitos saludables de las personas, suelen estar asociados a cambios en su estado nutricional y sus posibles complicaciones.

Como resultado de la investigación presentada, es posible concluir que hubo un aumento de peso en la población estudiada debido principalmente a la disminución de actividad física, producida principalmente por la nueva modalidad de los procesos educativos, el cual fue en su totalidad virtual, además de las horas de esparcimiento digital y otros medios audiovisuales.

El aumento de la ingesta estuvo relacionado no solo con el “picoteo” y salteo entre comidas, sino también con el estado de ansiedad y aburrimiento principalmente.

No podemos obviar la alteración en las horas de sueño también implicadas en el origen del aumento de peso. Por otro lado el consumo de alcohol disminuyó significativamente, por lo que inferimos que se consume más alcohol en actividades sociales, de celebraciones, encuentros entre amigos. Este descenso del consumo de alcohol nos ofrece un desafío a todos los profesionales de la salud y

de la industria alimentaria para continuar trabajando en la disminución y en el consumo moderado de bebidas alcohólicas.

El ASPO también modificó los hábitos de alimentación saludables, actividad física, sueño y consumo de alcohol de los estudiantes. Desde un abordaje integral, la incertidumbre del coronavirus y la confinación obligatoria nos lleva a vivir el día a día con conciencia plena, tratar de incorporar la capacidad de vivir el momento presente y poner en práctica la resiliencia, como capacidad para reponerse de eventos traumáticos y tener una actitud reflexiva y positiva en el cuidado de la salud.

Se puede concluir teniendo en cuenta los resultados de este trabajo, que consideramos y coincidimos con la bibliografía científica, el rol fundamental del medio ambiente, en este caso particular el ASPO y factores psicológicos personales en el origen de las alteraciones de los hábitos saludables independientemente del conocimiento científico que las personas tengan sobre los mismos.

Finalmente es importante que los estudiantes de medicina próximos a graduarse tengan una visión integral de la promoción y prevención de hábitos saludables, circunstancialmente en estos tiempos de pandemia y desarrollar una actitud proactiva a fin de establecer una buena relación entre médico y paciente y poder así lograr incorporar y transmitir la mirada integral del proceso de salud-enfermedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Argentina Ministerio de Salud. Obesidad: Determinantes, epidemiología y su abordaje desde la salud pública. *Boletín de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles y Factores de Riesgo* [internet] 2016 feb [Citado: 22 de noviembre de 2020]; (8). Disponible en: http://capacitasalud.com/biblioteca/wp-content/uploads/2016/11/2016-2_boletin-de-vigilancia-8.pdf
2. Argentina Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. [internet] Buenos Aires: Secretaría de Gobierno de Salud; 2018. [Citado: 02 de octubre de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf
3. Argentina Secretaría de Gobierno de Salud. 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, Argentina 2019. [internet] [Citado: 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001565cnt-ennys2_resumen-ejecutivo-2019.pdf
4. Argentina. Decreto 297/2020: Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio. *Boletín Oficial de la República Argentina*. [internet] 2020 mar 19 [Citado: 27 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
5. Argentina Comisión Nacional de Ciencia y Técnica. Cuarentena por COVID-19 y su impacto en los hábitos alimentarios, Argentina. [internet] CABA: CONICET; abr 2020 [Citado: 25

-
- septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.conicet.gov.ar/cuarentena-por-covid-19-y-su-impacto-en-los-habitos-alimentarios/>
6. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [internet] Ginebra: OMS; 2004. [Citado: 25 septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
 7. Sociedad Argentina de Nutrición. Encuesta “Impacto de la cuarentena en los hábitos de los Argentinos”: resultados preliminares. [internet] Buenos Aires: SAN; may 2020 [Citado: 25 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.sanutricion.org.ar/>
 8. Palomino-Pérez A. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2020 Abr [Citado: 25 de septiembre de 2020]; 47(2): 286-291. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000200286&lng=es
 9. Celis-Morales C, Salas-Bravo C, Yáñez A. Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Rev. méd. Chile* [Internet] 2020 Jun [Citado: 22 de septiembre de 2020]; 148(6): 885-886. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872020000600885&lng=es
 10. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [internet] Ginebra: OMS; 2004. [Citado: 15 de septiembre de 2020]. Disponible en: https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf