

## **CAMBIO EN LOS ESTILOS DE VIDA CONDICIONADOS POR LA PANDEMIA COVID 19 Y SU INFLUENCIA EN LOS FACTORES DE RIESGO PARA EL DESARROLLO DE ECNT**

**Chalita, Romina**

*Facultad de Ciencias Médicas (FCM) – Universidad Nacional del Litoral (UNL)*

Director/a: Gaydou Borsotti, Alejandra

Área: Ciencias de la Salud

Palabras claves: Factores de Riesgo, Enfermedades Crónicas No Transmisibles, COVID 19

### **INTRODUCCIÓN**

La evidencia demostrada en los últimos años permite avalar la afirmación de que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) son una epidemia global y constituyen una problemática para la salud. Tal es así, que se las señala dentro de las primeras causas de muerte y discapacidad en todo el mundo con una tendencia en aumento.

A pesar de estos indicadores, dichas enfermedades son prevenibles y comparten los mismos factores de riesgo, dentro de los cuales se incluyen: el consumo de tabaco, la alimentación inadecuada, la inactividad física y el consumo desmedido de alcohol. Estos responden a comportamientos personales y sociales adquiridos e influenciados por los entornos donde cada individuo se desarrolla y por la alta disponibilidad y promoción de productos nocivos para la salud.

Durante el año 2020, la pandemia ocasionada por el SARS-CoV2, tuvo un importante impacto no solo en el sistema de salud, sino también en la rutina y hábitos individuales relacionados con las medidas adoptadas para su control como el aislamiento social, preventivo y obligatorio en Argentina. Esta circunstancia motivó el planteo de las siguientes interrogantes: ¿Cuál fue el impacto de la pandemia en la modificación de los hábitos diarios? ¿Hubo aumento en los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT? A partir de estas, se objetivó la realización de una observación de las conductas de riesgo adoptadas por la población general durante el periodo de aislamiento social y su relación con los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT. A raíz de los datos obtenidos se plantearon actividades para lograr una prevención de la enfermedad y promoción de la salud.

Título del proyecto: MARCADORES CLÍNICOS TEMPRANOS EN DIABETES E HTA. LLEGANDO ANTES

Instrumento: PAITI

Año convocatoria: 2016

Organismo financiador: UNL

Director/a: Gaydou Borsotti, Alejandra

## OBJETIVOS

El objetivo del presente trabajo de investigación se centró en observar si los cambios en el desarrollo de la vida diaria, producto de las intervenciones para la contención de la pandemia por el SARS-CoV2, significaron un aumento en los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT. También se pretendió desarrollar actividades centradas en informar sobre estas entidades y el beneficio de estilos de vida saludables, para generar herramientas para la prevención de la enfermedad y promoción de la salud.

## METODOLOGÍA

Se desarrollo un estudio de carácter retrospectivo, observacional y descriptivo. Para la conformación de la muestra de estudio se consideró como criterios de inclusión a personas entre 18 y 60 años de edad, sin diagnóstico previo de alguna ECNT, que atravesaron el periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio (aproximadamente de marzo a junio del año 2020) en la ciudad de Santa Fe, Argentina. De esta manera se pretendió hacer un análisis sobre una población previamente sana que podría presentar un incremento de riesgo para el desarrollo de ECNT.

Se convocó de manera abierta a la participación de este estudio, brindando información del proceso y aceptando a los voluntarios de acuerdo al otorgamiento del consentimiento informado.

Se diseñó una encuesta de autoría propia para recoger las variables de interés, las cuales fueron: frecuencia de actividad física (cantidad de minutos por semana), sedentarismo (cantidad de horas al día que el individuo realiza tareas sin gasto energético), consumo de tabaco (paquetes/año), alcohol (cantidad de ml bebidos por día) y alimentos ultraprocesados (cantidad de alimentos industriales incluidos en las comidas del día), asistencia a sus controles médicos anuales (realización o no del chequeo anual médico) y posibles nuevas alteraciones encontradas en la consulta médica (determinaciones del examen físico médico y hallazgos de laboratorio como: hipertensión, aumento del IMC, hiperglucemia, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia). La misma fue consignada en CognitoForms y completada por los participantes durante una entrevista concretada por plataformas virtuales. Esta etapa se llevó a cabo durante el último trimestre del año 2020. Los datos fueron analizados y procesados mediante el programa libre de R-Commander.

Se definió como conductas de riesgo a: la realización de menos de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana, pasar más de 8 horas al día realizando tareas sin gasto energético, consumo de más de 28 unidades de bebida estándar por semana en hombres, ingesta de más de 17 unidades de bebida estándar por semana en mujeres, ingesta de productos ultraprocesados en más de una comida al menos 3 veces a la semana, fumar cigarrillos, aumento de las cifras tensionales consideradas adecuadas, aumento del IMC siendo mayor a 25 kg/m<sup>2</sup>, hiperglucemia, hipercolesterolemia y/o hipertrigliceridemia

A partir de los hallazgos, se plantearon actividades y el seguimiento de la muestra de estudio para observar una modificación en los hábitos y estilo de vida que demostraron ser de riesgo. Dichas actividades se desarrollaron durante el primer semestre del año 2021 y fueron analizadas en julio del corriente año. Las mismas consistieron en: brindar

información, a cada uno de los participantes por encuentros personalizados sincrónicos, para otorgar una explicación sobre qué son las ECNT y por qué es importante su prevención desde la modificación de los estilos de vida; asesoramiento para la realización de consultas a profesionales de la salud (nutricionistas, médicos clínicos, profesores de educación física), en casos necesarios, para un abordaje integral por expertos; refuerzo de las recomendaciones para el cuidado de la salud. Una vez que los individuos contaran con estas perspectivas y pudieran llevarlas a cabo, se los volvió a interrogar para analizar si hubo cambios en las variables de estudio.

## RESULTADOS

Refiriéndonos al periodo de aislamiento social preventivo y obligatorio, por la pandemia COVID 19 en Argentina (considerando el primer semestre del año 2020), se obtuvo que, de un total de 61 participantes encuestados, 47 (77,04%) señalaron un estilo de vida sedentario (pasando más de 8 h al día sentados con mínimo gasto energético), 38 (62,29%) disminuyeron la frecuencia de realización de actividad física (menos de 150 min de actividad física de intensidad moderada por semana), 32 (52,45%) aumentaron el consumo de alcohol llegando a parámetros de riesgo y 31 (50,81%) aumentaron el consumo de alimentos ultraprocesados. Además, de 7 participantes con hábito tabáquico, 3 aumentaron su consumo superando el cálculo de 10 paquetes/años (aumento del riesgo de patología pulmonar crónica). Se pueden observar estos resultados en el gráfico 1.



Gráfico 1. Cantidad de participantes que manifestaron la adopción de cada uno de los factores de riesgo para el desarrollo de ECNT analizados durante el periodo de aislamiento social, preventivo y obligatorio durante el año 2020.

Ante esta situación de aumento de los factores de riesgo para el desarrollo de las ECNT, también se suma que, dentro del total de los participantes, 38 (62,29%) no realizaron sus controles médicos anuales, y aquellos que si lo hicieron: 10 (16,39%) presentaron

alteraciones en sus exámenes clínicos y de laboratorio resaltando el hallazgo de: aumento de peso con un IMC sugestivo de sobrepeso (7 participantes), aumento de colesterol total y/o triglicéridos (3 participantes), alteración de la glucemia en ayuna (2 participantes) e hipertensión (1 participante).

Dada la relevancia de los hallazgos encontrados, luego de esta etapa, se decidió plantear actividades para que la población estudiada pueda contar con herramientas para adoptar hábitos que sean beneficiosos para la salud. De esta manera se brindó información individualizada y consejería para apoyar los cambios en el estilo de vida. A partir de esto se efectuó un análisis final donde se obtuvo que, de 61 participantes, 35 (57,37%) pudieron aumentar la frecuencia en la realización de actividad física (al menos de moderada intensidad 150 minutos por semana mantenida al menos por 3 meses consecutivo), 22 (36,06%) individuos disminuyeron el consumo de alimentos ultraprocesados (acompañados por la asesoría de un profesional en nutrición) y 20 (32,78%) disminuyeron el consumo de bebidas alcohólicas. De 7 personas que se encontraban con un IMC sugestivo de sobrepeso, 5 pudieron alcanzar un IMC adecuado. Además, se logró el cese tabáquico de 2 participantes y la disminución en el consumo de los restantes individuos que presentaron hábito tabáquico. Se logró el acompañamiento médico de los participantes que presentaron alteración de la glucemia en ayunas, dislipemia e hipertensión arterial.

## CONCLUSIÓN

La pandemia ocasionada por el SARS-CoV2 impactó de diferentes maneras en la salud de toda la población. Un punto importante que se puede observar es el cambio en los hábitos determinados por las medidas adoptadas para su mitigación como el aislamiento social, preventivo y obligatorio lo que determinó, en muchos casos, un aumento de los factores de riesgo para el desarrollo de las ECNT. Ante esto, es de notabilidad el beneficio de brindar información adecuada y dirigida, para la prevención y modificación de los estilos de vida nocivos para la salud, logrando con medidas de bajo costo y fácil aplicabilidad, un impacto positivo para evitar la aparición de dichas entidades.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

**Cámara Argentina de Especialidades Medicinales.** (14 de agosto de 2020). Impacto de la pandemia COVID-19 sobre el sistema de salud argentino. CAEME. Innovación para la salud. <https://www.caeme.org.ar/impacto-de-la-pandemia-covid-19-sobre-el-sistema-de-salud-argentino/>

**Organización Mundial de la Salud.** 2019. Las ENT de un vistazo: Mortalidad de las enfermedades no transmisibles y prevalencia de sus factores de riesgo en la Región de las Américas. OPS.

**Organización Panamericana de la Salud.** 2020. COVID-19 afectó el funcionamiento de los servicios de salud para enfermedades no transmisibles en las Américas. PAHO.

**Organización Panamericana de la Salud.** 2020. Evaluación rápida de la prestación de servicios para enfermedades no transmisibles (ENT) durante la pandemia de COVID-19. Región de las Américas. PAHO.

**Pisano González, M.M. y González Pisano, A.** La modificación de los hábitos y la adherencia terapéutica, clave para el control de la enfermedad crónica. 2014. *Enferm Clin.* 24(1). 59-66

**Secretaría de Gobierno de Salud.** 4ta Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Informe definitivo. 2019. Ministerio de Salud de la Nación.