

COVID-19: Estilos de vida y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles**COVID-19: Lifestyles and prevention of chronic noncommunicable diseases**Leyla Gamboa-Marín^{1,a}**Estimado Editor**

Es necesario comprender los nuevos dilemas actuales del contexto social y cultural originado por la pandemia de la COVID-19, que generan transformaciones en el comportamiento humano (5). Una de las medidas adoptadas para frenar el COVID-19, es el aislamiento social obligatorio (cuarentena), que ha repercutido en las actividades cotidianas de las personas, imposibilitando su realización, y esta a su vez directamente sobre sus estilos de vida, una población bastante susceptible a estos cambios son los estudiantes universitarios (6).

Siendo los estilos de vida uno de los primordiales determinantes de la salud de las personas, su seguimiento facilita la prevención de conductas y costumbres inadecuadas como el consumo de tabaco, sedentarismo, alimentación poco saludable y consumo excesivo de alcohol, que dan como producto el surgimiento de enfermedades crónicas transmisibles y no transmisibles que frente al COVID-19 sufren una agudización de su condición patológica basal sobre estresando al organismo, con respecto a este último grupo la Organización Mundial de la Salud señala que las enfermedades cardio-vasculares, respiratorias, el cáncer y la diabetes son responsables del más del 80% de muertes prematuras (3,1,4).

Los estilos de vida saludable son un conjunto de alternativas que traen beneficios a la salud de las personas, se presentan donde los individuos viven, trabajan, estudian y se recrean (3). Por ello demostrar un estilo de vida saludable resulta importante entre quienes brindaran atención primaria y promocionaran conductas saludables en su comunidad como los profesionales y estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud (2).

Por ello el uso de instrumentos para medir la calidad de vida son de mucha de utilidad en esta nueva normalidad, uno de los instrumentos más usados en Latinoamérica fue el cuestionario Fantástico, que fue validado y adaptado de la versión original diseñada por Wilson y colaboradores (Canadá, 1984) para medir el estilo de vida de población en general y aparentemente sana (2).

En el Perú un instrumento ya validado como la "Escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios" realizado por Víctor Juan Vera-Ponce y colaboradores (2020) (6), nos permitirá poder tener más información para conocer cuáles son los cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena, ampliar

¹Estudiante de Medicina Humana, Instituto de investigaciones en ciencias biomédicas, Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

ORCID:

^a<https://orcid.org/0000-0002-5893-918X>

Correspondencia:

Leyla Gamboa Marín

Dirección postal: Av. Benavides 5440, Santiago de Surco, Lima 33, Perú. Teléfono: 910620635

Email: leylagamboa2@gmail.com

Fecha de recepción: 10 de octubre de 2021

Fecha de aprobación: 14 de enero de 2022

Citar: Gamboa-Marín L. COVID-19: Estilos de vida y prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. Rev. Peru. Investig. Salud. [Internet]; 6(1): 65-66. Recuperado de: <http://revistas.unheval.edu.pe/index.php/repis/article/view/1261>

2616-6097/©2022. Revista Peruana de Investigación en Salud. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC-BY (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>). Permite copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.



los estudios y así como también poder relacionarlo con las Enfermedades no transmisibles.

Teniendo en cuenta los factores de riesgo asociados a una mayor susceptibilidad y severidad frente al COVID-19, hacer estudios de las modificaciones de los estilos de vida como parte de una conducta preventiva de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios, que durante esta pandemia se ven obligados a mantener un estilo de vida limitado a la nueva normalidad, permite la obtención de datos, la discusión de ellos y consiguiente reflexión para mejorar o modificar algunos aspectos relacionados a estos estilos de vida.

Tabla 1. Número de muertes al año por ENT según la OMS

Enfermedades no transmisibles (ENT)	Número de muertes al año
Enfermedades cardio-vasculares	17,7 millones cada año
Cáncer	8,8 millones
Enfermedades respiratorias	3,9 millones
Diabetes	1,6 millones

Tabla 2. Hábitos de vida poco saludables y la repercusión en nuestro organismo

Hábitos nocivos	Consecuencias
Consumo de tabaco	Pérdida del olfato, gusto, Aumento del riesgo de infecciones respiratorias Enfisema Daño en los cilios pulmonares Disminución en la concentración de oxígeno en la sangre
Alimentación poco saludable	Obesidad Diabetes Mellitus Hipertensión arterial
Falta de actividad física	Pérdida de masa muscular. Aumento de la resistencia de la insulina. Aumento de la grasa corporal central y hepática. Enfermedades hepáticas
Consumo de Alcohol	Condiciones neuropsiquiátricas Trastornos cardiovasculares

Contribución de los autores

El autor participó en la generación, recolección de información, redacción y versión final del artículo original.

Conflicto de Interés

El autor declara no tener conflictos de interés en la publicación de este artículo.

Fuentes de financiamiento

No hubo financiación alguna

Referencias

- Inostroza, J. E. COVID-19 y Estilos de Vida en Chile: "Es el momento de cambiar hábitos". Reem. 2020; 7(1). Disponible en: https://www.reem.cl/descargas/reem_v7n1_a5.pdf
- Orejón Ochoa, D. A. Validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de la Facultad de Medicina Humana en la Universidad Ricardo Palma en el año 2017. Repositorio Institucional – URP. 2019. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2116>
- Veramendi Villavicencios, N. G., Portocarero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. E. Lifestyles and quality of life in university students in time of covid-19. Universidad y Sociedad. 2020; 246-251. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.
- Vega Angarita OM. Adopción de estilos de vida como estrategia en la prevención y control de las enfermedades no transmisibles. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 1 de octubre de 2021];17(1):5-7. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/1941>
- Posada-Bernal, S., Castaneda-Cantillo, A. E., & Martins, M. D. S. (2021). Resiliencia, estilos de vida y manejo del tiempo en jóvenes universitarios de Colombia, ante la pandemia COVID-19. MOTRICIDADES: Revista da Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana, 5(2), 196-212. Disponible en: <https://doi.org/10.29181/2594-6463-2021-v5-n2-p196-212>
- Víctor Juan Vera-Ponce, Jenny Raquel Torres-Malca, Edith Katherine Tello-Quispe, Eder Jesús Orihuela-Manrique, Jhony A. De La Cruz-Vargas. Validation of scale of lifestyle changes during quarantine in a population of university students in Lima, Peru. Rev. Fac. Med. Hum. October 2020; 20(4):614-623. 10.25176/RFMH.v20i4.3193.