

Estilos de vida saludables en la prevención de enfermedad infecciosa por virus SARS-CoV-2



Healthy lifestyles in the prevention of infectious disease by the SARS-CoV-2 virus

Estilos de vida saudáveis na prevenção de doenças infecciosas pelo vírus SARS-CoV-2

Ayala-Esparza, Verónica; Hurtado-Astudillo, Janeth; Caicedo-Hinojosa, Luis

 Verónica Ayala-Esparza
vayala@utb.edu.ec
Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

 Janeth Hurtado-Astudillo
jhurtado@utb.edu.ec
Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

 Luis Caicedo- Hinojosa
lcaicedo@utb.edu.ec
Universidad Técnica de Babahoyo, Ecuador

Orbis Cognita
Universidad de Panamá, Panamá
ISSN-e: 2644-3813
Periodicidad: Semestral
vol. 7, núm. 2, 2023
revistaorbiscognita@gmail.com

Recepción: 22 Abril 2023
Aprobación: 30 Junio 2023
Publicación: 15 Julio 2023

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/213/2134288003/>



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-
NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Resumen: La provincia de Los Ríos pertenece a la región litoral, sin salida al mar, conforma una de las 24 provincias que registra la República del Ecuador, con una economía basada fundamentalmente en las actividades agrícolas, posee una población total de 778115 habitantes con hogares con internet en número de 10082, según el censo de población y vivienda 2010. El 1 de julio del 2020, la provincia de Los Ríos registra 2284 casos confirmados de COVID-19, de un total de 58.257 de casos positivos a nivel nacional (MSP,2020), lo cual representa al 3.9% de la totalidad de esta patología viral. La investigación sobre los estilos de vida saludables en la prevención de enfermedad infecciosa por virus SARS-CoV-2, impartido virtualmente con cursos teórico/ Prácticos socializado en clases virtuales a los pobladores de las comunidades de la provincia de Los Ríos, mientras estos permanecían en aislamiento social permitirá disminuir el problema de estilos de vida desfavorables frente al COVID – 19, que podrían desencadenar alteraciones en el estado de salud en los pobladores de las comunidades rurales y periféricas de los cantones de la provincia de Los Ríos . La investigación se la realizó desde agosto 2020 hasta abril 2022, intervinieron 38 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud, 635 estudiantes, 3206 sujetos del estudio que fueron capacitados de manera virtual.

Palabras clave: Enfermedad infecciosa, pandemia, estilos de vida, virus SARS-CoV-2, capacitación.

Abstract: The province of Los Ríos belongs to the coastal region, landlocked, it is one of the 24 provinces registered by the Republic of Ecuador, with an economy based mainly on agricultural activities, it has a total population of 778,115 inhabitants with homes with internet in number of 10,082, according to the 2010 population and housing census. On July 1, 2020, the province of Los Ríos registered 2,284 confirmed cases of COVID-19, out of a total of 58,257 positive cases nationwide (MSP, 2020), which represents 3.9% of the totality of this viral pathology. Research on healthy lifestyles in the prevention of infectious disease by the SARS-CoV-2 virus, taught virtually with theoretical/practical courses socialized in virtual classes to the residents of the communities of the province of Los Ríos,

while they remained in Social isolation will make it possible to reduce the problem of unfavorable lifestyles in the face of COVID-19, which could trigger changes in the state of health of the inhabitants of the rural and peripheral communities of the cantons of the province of Los Ríos. The research was carried out from August 2020 to April 2022, 38 teachers from the Faculty of Health Sciences, 635 students, 3206 study subjects who were trained virtually participated.

Keywords: infectious disease, pandemic, healthy lifestyles, SARS-CoV-2 virus, training.

Resumo: A província de Los Ríos pertence à região costeira, sem litoral, é uma das 24 províncias registradas pela República do Equador, com uma economia baseada principalmente em atividades agrícolas, tem uma população total de 778.115 habitantes com residências com internet em número de 10.082, de acordo com o censo populacional e habitacional de 2010. Em 1º de julho de 2020, a província de Los Ríos registrou 2.284 casos confirmados de COVID-19, de um total de 58.257 casos positivos em todo o país (MSP, 2020), o que representa 3,9% de toda essa patologia. A pesquisa sobre estilos de vida saudáveis na prevenção de doenças infecciosas pelo vírus SARS-CoV-2, transmitida virtualmente aos habitantes das comunidades da província de Los Ríos, vai conseguir reduzir o problema dos estilos de vida desfavoráveis contra o COVID-19, o que vão desencadear alterações no estado de saúde dos habitantes das comunidades rurais e periféricas dos cantões da província de Los Ríos, com a realização de cursos teóricos/práticos, socializados em aulas virtuais, enquanto as comunidades permanecem na fase de isolamento social, poderão aplicá-los em suas rotinas diárias, adotando assim estilos de vida saudáveis. A pesquisa foi realizada no período de agosto de 2020 a abril de 2022, participaram 38 professores da Faculdade de Ciências da Saúde, 635 alunos, 3206 sujeitos do estudo que foram treinados virtualmente.

Palavras-chave: Doença infecciosa, Pandemia, Estilos de vida, vírus SARS-CoV-2, treinamento.

INTRODUCCIÓN

El nuevo virus coronavirus SARS-CoV-2 es una cepa identificada en el ser humano y la patología causada por este microorganismo denominada COVID-19, que apareció en diciembre del 2019 en la ciudad china de Wuhan, provincia de Hubei de la República Popular China, se ha extendido a muchos países. El 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó a este brote como una emergencia de salud global basada en las crecientes tasas de notificación de casos en China y otros países, siendo declarada pandemia por la organización mundial de la salud. (Huarcaya-Victoria, junio 2020).

En las Américas, el coronavirus llegó a los EE.UU. el 15 de enero de 2020, cuando un hombre que había visitado Wuhan regresó a su hogar en el estado de Washington y dio positivo el 20 de enero del mismo año, El sábado 29 de febrero del 2020, en la ciudad de Guayaquil-Ecuador se hizo el anuncio oficial a través de cadena nacional por parte de la señora Ministra de Salud del Ecuador de ese momento, la Dra. Catalina Andramuño Zeballos, del primer caso de COVID - 19, en nuestro país, se trató de un caso importado desde España por una paciente adulta mayor oriunda de Babahoyo - Los Ríos, quien había arribada al país el 14 de febrero del

año en curso sin sintomatología, pero en días posteriores presentó fiebre y malestar general, por lo que se le practicó prueba para la detección del virus el 27 de febrero del 2020, las mismas que resultaron positivas para el COVID-19. Desde el caso cero nacional el número de reportes confirmados positivos fue incrementándose significativamente, lo cual sorprendió a todos en el país, pues se presumía una problemática sanitaria ajena a Ecuador y por ser desconocida incluso por el personal de salud en relación a su diagnóstico, pero sobre todo a su tratamiento y prevención.

Es correcto que nos preocupemos por esta enfermedad que resulta desconocida e incluso impredecible. Sin embargo, el resto de las enfermedades, entre ellas las crónicas no transmisibles, no han dejado de estar presentes ni en cuarentena, continúan cobrando la vida de millones de personas alrededor del mundo, es solo que, a diferencia de la COVID-19, las personas parecen no temerles, lo cual constituye un gravísimo error, si sumamos a esto las condiciones de aislamiento que han llevado a disminuir la atención a estilos de vida saludables, entonces estaríamos enfrentando un gran reto (Castro Barberena, 04/2020)

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud) los estilos de vida son aquellas conductas que mejoran o crean riesgos para la salud, forman parte del proceso salud enfermedad junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud; por lo que se puede concluir que están relacionados con todo lo que rodea al ser humano. (Ghebreyesus, 2020)

Las sociedades deben protegerse y recuperarse lo antes posible. Sin embargo, no podemos actuar de nuevo como lo hacíamos antes. Un número cada vez mayor de enfermedades infecciosas, como el VIH/sida, el SARS y el ébola, han pasado de la fauna silvestre al ser humano, y todos los datos disponibles apuntan a que la COVID-19 ha seguido el mismo patrón. Cuando comenzó la transmisión de persona a persona de la COVID-19, los sistemas nacionales e internacionales de vigilancia y respuesta no fueron lo suficientemente fuertes ni rápidos como para detener completamente la transmisión. Además, a medida que se propagaban las infecciones, la ausencia de cobertura sanitaria universal dejó a miles de millones de personas, muchas de ellas en países ricos, sin un acceso fiable y asequible a tratamientos médicos. (Ghebreyesus, 2020).

Pese a las múltiples recomendaciones por parte de los organismos competentes de salud a nivel mundial, nacional y local, como lo son higiene de manos, cubrirse boca y nariz al toser y estornudar, la buena cocción de alimentos y cuidados en toda la alimentación del ser humano, entre otras, no fueron aplicadas en forma correcta ni por toda la comunidad, sobre todo al inicio de la pandemia, lo cual afectó en gran medida en la profilaxis de ésta afección viral, siendo fundamental la ejecución de proyectos de vinculación con la sociedad con miras a cambiar considerablemente las costumbres de los habitantes en pro de presentar y/o su estado de salud.

En las diversas comunidades rurales y periféricas de los cantones de la provincia de Los Ríos la problemática de poseer y practicar Estilos de vida desfavorables frente al COVID – 19, desencadenó alteraciones en el estado de salud en los pobladores de dichos sectores y resultó inquietante porque las consecuencias de llevar estilos de vida desfavorables frente a la existencia del COVID-19, son diversas en variedad y magnitud, sobre todo porque ésta es una afección nueva y por lo tanto poco conocida en cuanto a su tratamiento, pronóstico, vacunas, entre otros; en donde el factor profiláctico se vuelve esencial en la lucha contra ésta patología.

Por lo tanto la capacitación virtual, virtual/presencial o presencial sobre estilos de vida saludables en tiempos de la actual pandemia, permitió a los moradores de éstos sectores de la provincia de Los Ríos y otros a nivel nacional a razón de la virtualidad de éste estudio, a aprender y aplicar formas de vida saludables tanto en higiene personal, familiar, en su hogar, hábitos de alimentación, actividades físicas acorde a grupo poblacional, higiene del aparato respiratorio, cuidados en la mujer gestante y cuidados oculares, entre otros, ante una posible exposición al coronavirus; lo cual disminuirá en gran medida la instauración y complicaciones de la afección viral en mención. Por tanto, se reducirá el número de enfermos y de fallecidos por el COVID-19, lo que significa mantener la calidad de vida de los ciudadanos de nuestras comunidades y ahorro significativo en relación a gastos de salud pública; por lo que se hizo imperiosa la necesidad de la Capacitación de las personas que habitan en dichas zonas con estos contenidos.

La Universidad Técnica de Babahoyo, a través de la Comisión de Vinculación con la Sociedad y de la Facultad de Ciencias de la Salud con sus respectivas carreras tiene el propósito fundamental de contribuir a la solución de diversos problemas sociales, especialmente de los sectores vulnerables de la provincia y de la región, mediante la transformación social y el desarrollo comunitario y la transferencia tecnológica y del conocimiento con visión de desarrollo; es decir que nuestra institución de educación superior cumple con su responsabilidad social, contribuyendo así al mejoramiento de la calidad de vida del conjunto de la población lo cual contribuye al fortalecimiento del perfil de los profesionales que entrega la UTB a la sociedad.

Por lo tanto los fines y actividades del proyecto Estilos de vida saludables en la prevención del COVID-19 impartido virtualmente a los pobladores de las comunidades de la provincia de Los Ríos, es la capacitación a la comunidad en contenidos de la esfera sanitaria profiláctica frente a ésta afección viral, es así que se torna imperativo el hecho de instruir a los miembros de la comunidad del cantón Babahoyo y sectores rurales de la provincia de Los Ríos, la mayoría de ellos de bajos recursos económicos, en dichos temas, quienes por su situación monetaria difícilmente pueden acceder a cursos-talleres en esta área, los mismos que son de suma importancia en la resolución de problemas sanitarios de índole preventivo.

La ejecución del estudio por parte de los estudiantes de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Técnica de Babahoyo fue pertinente ya que se enmarca en base a sus perfiles de egreso, el mismo que considera las competencias específicas en las áreas asistenciales, de gestión, de educación para la salud y de investigación, así como competencias generales, propias de la formación integral, necesarias para su desempeño profesional.

El proyecto tiene correspondencia con:

A.- Objetivo de Desarrollo Sostenible 2030, objetivo 3 Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades

B.- El actual Plan Nacional de desarrollo 2017 – 2021 Toda una vida articulándose con el eje # 1: Derechos para todos durante toda la vida y con su objetivo 1 nacional de desarrollo:

Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

Y su política de:

Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de la economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria. Sobre en lo concerniente al ámbito a la promoción de hábitos y prácticas de vida saludable a través de capacitaciones programadas a impartir a la comunidad de la provincia de Los Ríos (Secretaría Nacional de Planificación, 2021)

C.- La Constitución de la República del Ecuador 2008, en el Título VII: Régimen del Buen Vivir, Capítulo primero: Inclusión y equidad, Sección primera, Educación:

Art. 343.- El sistema nacional de educación tendrá como finalidad el desarrollo de capacidades y potencialidades individuales y colectivas de la población, que posibiliten el aprendizaje, y la generación y utilización de conocimientos, técnicas, saberes, artes y cultura. El sistema tendrá como centro al sujeto que aprende, y funcionará de manera flexible y dinámica, incluyente, eficaz y eficiente.

Art. 347.- Será responsabilidad del Estado:

11. Garantizar la participación activa de estudiantes, familias y docentes en los procesos educativos. (Fernando Cordero Cueva; Francisco Vergara, 2008)

La investigación fue factible, porque existe el recurso humano en la Universidad Técnica de Babahoyo (Facultad de Ciencias de la Salud) para dictar los cursos - talleres en modalidad virtual a 3206 involucrados en el estudio a nivel nacional, pero sobre todo por las ganas y predisposición por parte de las personas beneficiarias para ser parte de este proyecto. El impacto social será amplio y estará evidenciado en la mejoría del nivel de vida de los beneficiarios, su familia, el sector donde viven y por ende del País.

MATERIALES Y MÉTODO

Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo cuali-cuantitativo, descriptivo. Es cuali-cuantitativo porque permite caracterizar los diferentes estilos de vida en los sujetos de estudios y cuantificar las variables del estudio como, consumo de alcohol, consumo de tabaco, hábitos alimenticios y actividad física y descriptivo porque se determinó el estilo de vida de los sujetos del estudio, en donde algunos mostraron estilos de vida desfavorable para prevenir la enfermedad por el virus de SARS-CoV-2.

Diseño de estudio

El actual estudio es de diseño no experimental; por cuanto no existe manipulación de las variables; cualitativo porque describe las características de las variables y cuantitativo, porque para la tabulación y análisis de la información se utilizaron herramientas estadísticas y numéricas.

Localización y ubicación del estudio

Por haber sido de aplicación virtual la localización de los sectores geográficos de la investigación incluyeron diferentes lugares del país.

Población y muestra

Se trabajó con una población de 3206 individuos. Todo el colectivo del estudio fue considerado como muestra.

Variables de estudio

Hábitos alimenticios.

Actividad Física

Sueño.

Higiene.

CUADRO 1.
Operacionalización de las variables

Variable	Indicador	Escala
Hábitos Alimenticios	Frecuencia de alimentación Tipo de alimentación Manipulación de alimentos	Número de comidas al día. Grupos de alimentos Lavado Desinfección
Actividad Física	Sedentarismo Leve Moderada Intensa.	Número de días de realización de actividad física a la semana.
Sueño.	Horas de sueño Calidad de sueño	Menos de 6 horas/24 horas; de 6 a 8 horas/24 horas ; Más de ocho horas/24 horas. Bueno Regular Malo
Medidas de Higiene	Medias de Bioseguridad (Lavado de manos, mascarillas, distanciamiento, aseo personal)	Conforme No conforme

TÉCNICAS

Tipo de investigación

Tipo de investigación

La investigación se desarrolló desde agosto del 2020 hasta abril 2022, en donde se llevó una serie de actividades de capacitación a los miembros de la comunidad, se realizó una encuesta diagnóstica inicial en relación a los estilos de vida saludables para la prevención de la enfermedad por virus SARS-CoV-2, (Anexo 1) en donde se estableció que algunos sujetos del estudio poseían estilos de vida desfavorable para enfrentar a dicha patología por lo que se procedió a dictar charlas y talleres virtuales en los que se capacitó sobre medidas profilácticas y/o tratamientos básicos para el COVID-19. Además, se aplicó una segunda encuesta diagnóstica final para medir el nivel de conocimiento adquirido por los capacitados.

Encuesta

La Técnica empleada fue la aplicación de dos encuestas diagnósticas una inicial y otra final de la capacitación a los sujetos del estudio sobre los estilos de vida saludables para prevenir la enfermedad infecciosa por el virus SARS-CoV-2.

Herramienta

Formulario de preguntas Estilos de vida Saludables para prevenir la enfermedad infecciosa por el virus SARS-CoV-2.

Recolección de la información

Para recolección de la información proporcionada por la población utilizó plataformas virtuales como por ejemplo Google Forms, Google Meet, Excel.

Análisis de los datos

Según los datos obtenidos fueron ingresados en una base de datos Microsoft Excel (versión 2015).

RESULTADOS

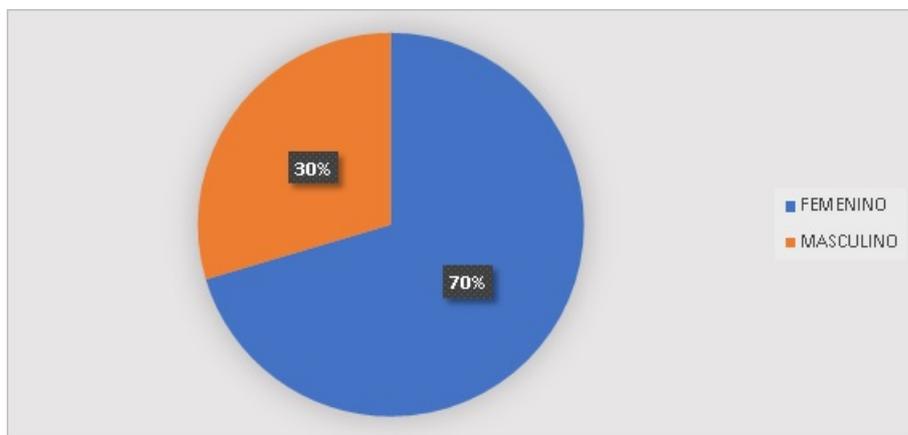


FIGURA 1.
Género de los sujetos de estudio.

Como se observa en el Figura 1, de las 3206 personas involucradas en la capacitación virtual sobre estilos de vida saludables para prevenir la enfermedad infecciosa provocada por el virus SARS-CoV-2, el 70% corresponde al sexo femenino es decir 2257 personas y el 30% está representado por el sexo masculino lo cual corresponde a 949 sujetos del estudio.



FIGURA 2.

Diagnóstico inicial del conocimiento básico en prevención de la enfermedad infecciosa por virus SARS-CoV-2.

En la Figura 2 se demuestra que el 88% de las personas involucradas en el estudio manifestó que si poseían conocimientos básicos en la prevención de la enfermedad infecciosa por el virus del SARS-CoV-2, antes de la capacitación virtual sobre dichas temáticas, lo cual corresponde a 2821 personas; mientras que el 12% indicó que no lo tenían, es decir 385 individuos sujetos de la investigación.

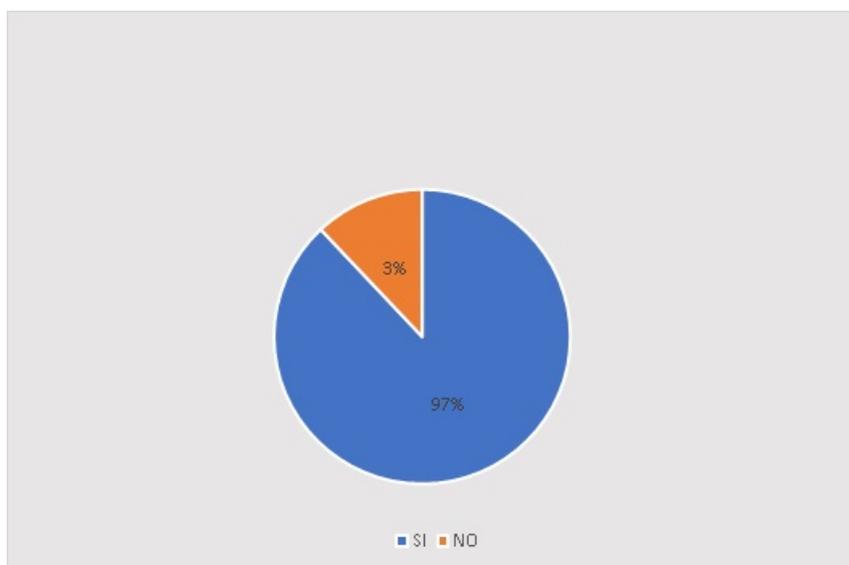


FIGURA 3

Conocimientos básicos en prevención de la enfermedad infecciosa por el virus SARS-CoV-2

En la presente figura se revela que el 97% de la población estudiada poseía conocimientos básicos en prevención de la enfermedad infecciosa por el virus del SARS-CoV-2, después de la capacitación virtual sobre dichas temáticas, lo cual corresponde a 3099 personas; mientras que el 3% indicó que no lo lograron obtener luego de las charlas virtuales, es decir 107 individuos sujetos de la investigación.

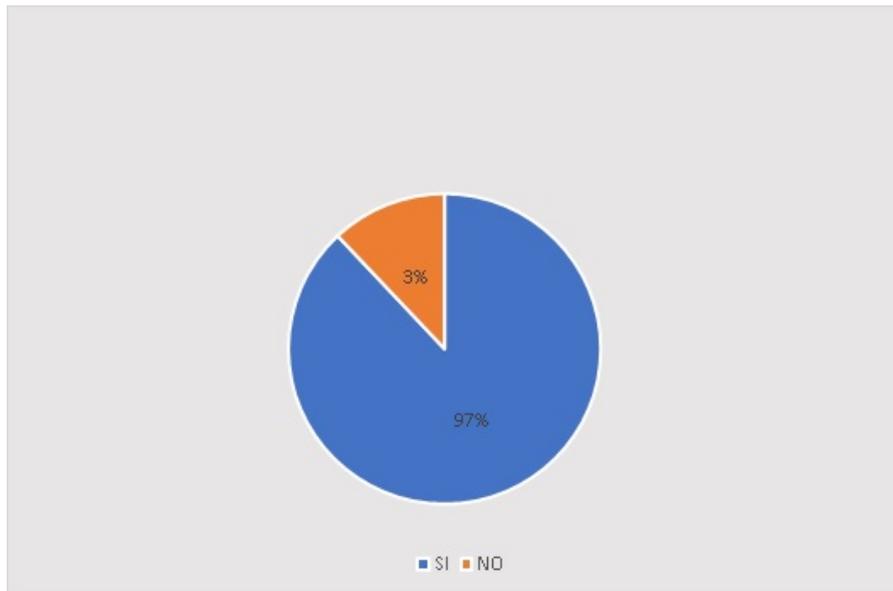


FIGURA 4

Aplicación de los conocimientos

En la Figura 4 se expone que el 90% de la población estudiada (2885 personas) aplicó los conocimientos brindados en los seminarios virtuales y el 10 % (321 personas) no lo aplicó, la razón que ellos expusieron fue por falta de tiempo por sus múltiples actividades.

Por otra parte la población que aplicó los conocimientos, ayudaron con prácticas básicas para la prevención y tratamiento de la enfermedad en cada uno de sus hogares.

CONCLUSIONES

El virus SARS-CoV-2 es el responsable de la actual pandemia de COVID-19, en donde el Ecuador sufrió de manera significativa las consecuencias de esta afección infecciosa, sobre todo antes del proceso de vacunación.

La capacitación virtual sobre estilos de vida saludables en la prevención de enfermedad infecciosa por virus SARS-CoV-2, fue estrategia para proporcionar conceptualizaciones válidas en las temáticas involucradas en el estudio.

El género femenino asistió virtualmente de manera considerable a cada uno de los encuentros de capacitación con los temáticos estilos de vida saludables en la prevención de enfermedad infecciosa por virus SARS-CoV-2

Previo a la capacitación los sujetos de estudios indicaron poseer conocimientos en medidas preventivas para combatir el COVID-19 en un gran porcentaje, la misma que se incrementó de forma significativa al culminar las charlas virtuales.

Gran parte de la población de la investigación que asimiló conocimientos correctos manifestó su posterior aplicación siendo de gran utilidad

REFERENCIAS

- Castro Barberena, A. &. (04/2020). Estilos de vida saludables en tiempos de Covid-19. *Medisur*, 776-779.
- Fernando Cordero Cueva; Francisco Vergara. (2008). *Constitucion Politica del Ecuador*. Alfaro, Montecriti: Publicacion Oficial de Asamblea Contituyente .
- Ghebreyesus, D. T. (18 de mayo de 2020). *Recomendaciones para una recuperación de la COVID-19 saludable y respetuosa con el medio ambiente*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/feature-stories/detail/who-manifesto-for-a-healthy-recovery-from-covid-19>

Huarcaya-Victoria, J. (junio 2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 327.

Perez C, G. M. (2020). *Cambios en los hábitos alimentarios durante el período de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España*. España.

Secretaria Nacional de Planificacion. (2021). *Plan de Creacion de Oportunidades 2021 - 2025*. Quito : Secretaria de Planificacion .