

### ESTILOS DE VIDA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Ana Elizabeth Maguiña Concha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidad María Auxiliadora. Directora de la Escuela de Posgrado. Lima. Perú.

#### INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

##### Historia del artículo

Recibido: 30/10/2021  
Aprobado: 10/12/2021  
Publicado: 31/12/2021

##### Autor corresponsal

Ana Elizabeth Maguiña Concha  
ana.maguina@uma.edu.pe

##### Financiamiento

Autofinanciado

##### Conflictos de interés

La autora declara no tener conflictos de interés

##### Citar como

Maguiña Concha AE. Estilos de vida en tiempos de pandemia. *Ágora Rev. Cient.* 2021; 08(02): 1-2. DOI: <https://doi.org/10.21679/arc.v8i2.211>

El contexto de la pandemia generada por la COVID-19, ha originado que las personas permanezcamos más tiempo en casa, estemos menos activas y con menor interacción social, ocasionando consecuencias perjudiciales para nuestro estado de salud y bienestar emocional; las cuales deben ser analizadas y abordadas de manera oportuna e integral.

Es preciso mencionar que, en el contexto actual, las familias han permanecido más tiempo en casa, en dónde los padres ejercen un rol importante y los cuáles no siempre han contribuido de la mejor manera posible a los estilos de vida saludables de sus hogares; por falta de conocimiento en salud y nutrición, por mal manejo emocional, por razones socioeconómicas, entre otros <sup>(1)</sup>. Somos conscientes que las desigualdades sociales se han agudizado por la pandemia; por ello es propicio un abordaje considerando los determinantes de la salud, con enfoque multidisciplinario, que nos permita generar procesos educativos que permitan a las personas conocer, identificar y asumir su papel corresponsable en el autocuidado de la salud, pilar fundamental para la práctica de la realización de hábitos y comportamientos saludables, con resultados positivos y sostenibles en el tiempo <sup>(2)</sup>.

Si analizamos recientes indicadores sanitarios, enmarcados en los Objetivos del Desarrollo Sostenible, éstos se han visto detenidos. Si bien las condiciones de supervivencia, nutrición y educación de los niños y adolescentes venían mejorando en los últimos decenios, en la actualidad nos encontramos a países con menos posibilidad de ofrecer un futuro saludable <sup>(3)</sup>. Los menores de 18 años se enfrentan a una serie de amenazas asociadas al cambio climático, la contaminación, la mercadotecnia comercial nociva, estilos de vida y dietas poco saludables, traumatismos y violencia, conflictos, migración y desigualdad <sup>(4)</sup>.

La evidencia científica nos demuestra que determinados cambios en el estilo de vida son eficaces para mejorar la salud de las personas y prevenir enfermedades. Para ello es necesario las acciones de políticas públicas con enfoque preventivo. En este marco, a nivel mundial la OMS, la FAO y la UNICEF, vienen dando una serie de políticas y directrices que los gobiernos debieran adoptar en bien de sus naciones, mediante el trabajo articulado entre todos los involucrados <sup>(5)</sup>.

A nivel escolar, en el reciente documento de UNICEF: "El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe"; nos hace un llamado a accionar desde edades tempranas, destacando cuatro acciones más efectivas para prevenir el exceso de peso en escuelas de América Latina y el Caribe: a) Empoderamiento y cambio de conductas en alimentación, nutrición y salud; b) Aumento de la actividad física; c) Estándares de alimentación saludable en las escuelas; d) Regulaciones y lineamientos para proteger el ambiente alimentario. A nivel universitario, tenemos la posibilidad de contribuir en dos ámbitos; por un lado, implementando programas enfocados al fomento de la actividad física y educación nutricional; y, por otro lado, la posibilidad de contribuir con la formación de Competencias para que el profesional pueda intervenir de manera idónea sobre los estilos de vida de la población, éste último punto es un reto que debe ser asumido con gran responsabilidad por las universidades <sup>(6)</sup>.

A esto se suma la OPS, a través de una reciente campaña, invitando a construir un mundo más justo, equitativo y saludable en la región de las Américas, donde los

líderes garanticen la equidad en salud, dando prioridad a las poblaciones con mayor riesgo, invirtiendo en el primer nivel de atención, involucrando a sociedad civil y a los individuos en la toma de decisiones, con acciones concretas, actuando sobre los determinantes de salud; lo cual nos hace reflexionar sobre la necesidad de orientar las políticas a un enfoque preventivo, en donde todos estamos llamados a contribuir en menor o mayor medida <sup>(7)</sup>.

Es así que la presente edición de la revista científica ÁGORA, tiene como objetivo contribuir al conocimiento, reconocer y analizar cómo la pandemia impacta negativamente en la vida de las personas y viene afectando los estilos de vida de los diferentes grupos etarios, con una perspectiva integral, fomentando propuestas de prevención en bien de la salud pública de todos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. #SanosEnCasa [sede Web]. Ginebra-Suiza: OMS; 2021 [actualizado en abril de 2021; acceso diciembre de 2021]. [Internet]. Available from: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome>
2. De La Guardia M, Ruvalcaba J. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. J. negat. no posit. results [revista en Internet] 2020 [acceso 08 de noviembre de 2021]; 5(1):81-90. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v5n1/2529-850X-jonnpr-5-01-81.pdf>
3. Córdoba R, Camarellas F, Muñoz E, Gómez J, San José J, Ramírez J, et al. Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. Atención Primaria [revista en Internet] 2018 [acceso 08 de noviembre de 2021]; 50(1):29-40. Available from: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0212656718303615?token=36292678AFAB3B5E4D5813D1CA49A4937E7C620C7F47CA8C6EADBF8B256198E4D7C591AD58A598A85B1E2935EF8BE36&originRegion=us-east-1&originCreation=20211211143837>
4. Tala Á, Vásquez E, Plaza C. Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. Revista médica de Chile [revista en Internet] 2020 [acceso 08 de noviembre de 2021]; 148(8):1189-1194. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v148n8/0717-6163-rmc-148-08-1189.pdf>
5. FAO, IFAD, UNICEF, WFP, WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2021: Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. [Internet]. 2021. p. 1–240. Available from: <https://www.fao.org/3/cb4474en/cb4474en.pdf>
6. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y la obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe [Internet]. 2021. Available from: <https://www.unicef.org/lac/media/29016/file/LACRO-El-rol-de-la-escuela-en-la-prevencion-del-sobrepeso.pdf>
7. Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Salud 2021 - Construir un mundo más justo y saludable [sede Web]. Washington-EE.UU: OPS; 2021 [actualizado en abril de 2021; acceso diciembre de 2021]. [Internet]. Available from: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2021-construir-mundo-mas-justo-saludable>