

Hábitos y estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad de Guanajuato durante la contingencia sanitaria por la covid-19

Habits and lifestyles in the university of Guanajuato nursing students during the covid-19 health contingency.

Espinosa López Natalia Sinai, González Luna María Fernanda, Hurtado Montoya María de los Ángeles, Ruiz Salas Paulina Berenice, Segura Manjarrez Ángel Guadalupe, Vela Ramírez Jazmín Sarahi, Fernández Moya Monserrat y Jaramillo Morales Osmar Antonio

Universidad de Guanajuato, Campus Irapuato- Salamanca, División de Ciencias de la Vida, Departamento de Enfermería y Obstetricia.

Resumen

La contingencia ocasionada por la covid-19 provocó la modificación del estilo de vida de toda la población adaptando nuevos hábitos físicos, psicológicos y sociales para sobrellevar dicha situación, cambiando así la rutina habitual y provocando la adopción de hábitos que impactan la salud de la población positiva y/o negativamente. Por tal razón, se realizó un análisis del cambio de hábitos en estudiantes del Departamento de Enfermería y Obstetricia para determinar el impacto que tuvo en el estilo de vida de los estudiantes obteniendo si dichos cambios representan un riesgo o beneficio para la salud de los individuos participantes. Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo, para conocer las variables de los cambios psicoemocionales en relación con la modificación de estilos de vida, así como también determinar si hubo un incremento o disminución de realización de hábitos saludables. Los resultados del estudio arrojaron un aumento importante en la presencia de trastornos del estado de ánimo de los estudiantes tales como tristeza, depresión, ansiedad y estrés, representando así que la contingencia sanitaria tuvo mayor repercusión en la salud mental de los estudiantes de la carrera de Enfermería y Obstetricia.

Palabras clave: Aislamiento; cambios emocionales; covid-19.

Abstract

The contingency caused by covid-19 caused the modification of the lifestyle of the entire population, adapting new physical, psychological and social habits to cope with this situation, thus changing the usual routine and causing the adoption of habits that positively impact the health of the population. and/or negatively. For this reason, an analysis of the change of habits in students of the Department of Nursing and Obstetrics was carried out to determine the impact it had on the lifestyle of the students, obtaining if these changes represent a risk or benefit for the health of the participating individuals. A descriptive study was carried out to determine the variables of psycho-emotional changes in relation to the modification of lifestyles, as well as to determine if there was an increase or decrease in the performance of healthy habits. The results of the study showed a significant increase in the presence of mood disorders in the students such as sadness, depression, anxiety and stress, thus representing that the health contingency had a greater impact on the mental health of the students of the career of Nursing and Obstetrics.

Keywords: Isolation; psychoemotional changes; covid-19.



Introducción

La pandemia ocasionada por la covid-19 (enfermedad producida por el coronavirus SARS-CoV-2), y las medidas tomadas para evitar su propagación, que incluyen aislamiento, distanciamiento social, limitaciones de reunión y movilidad; generaron un estresor psicológico importante al modificar el estilo de vida de la población sin que el individuo pudiera influir en ello. La situación económica junto con el aislamiento y las restricciones de contacto físico ocasionaron cambios significativos en el entorno psicosocial y situaciones de estrés en muchos de los individuos. Los efectos a nivel socioeconómico que se derivaron de la pandemia incluyen una inevitable disminución de nuestra salud psicológica, que a corto o a largo plazo debe ser abordado por el personal sanitario. (Rodríguez & Blanco, 2021)

Los hábitos que se han hecho notar más por los cambios son físicos, psicológicos y sociales; ya sea de manera positiva o negativa dependiendo la circunstancia de cada individuo y el entorno que lo rodea. (Rolleat, 2021)

La población tiene que lidiar con sus emociones ya que por medio de ellas es la forma en cómo se expresan las personas, tras la pandemia vivida han quedado muchas secuelas de impacto en la vida y salud de los individuos. Existen diversos estudios donde se han descrito los cambios psicoemocionales y hábitos de las personas que se presentaron durante la contingencia sanitaria por covid-19; por lo tanto el presente estudio buscó analizar una población de 50 estudiantes de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia de la División de Ciencias de la Vida, del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato y así determinar los cambios en los hábitos que representan un riesgo o beneficio para la salud de los mismos.

Material y métodos

Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal y observacional, lo cual nos permitió obtener datos reales, y estudiarlos sin necesidad de manipular las variables. La muestra estuvo constituido de 50 estudiantes a conveniencia del programa de Licenciatura en enfermería y obstetricia del Campus Irapuato-Salamanca de la Universidad de Guanajuato, fueron elegidos de forma aleatoria de forma que cumplieran con los criterios de inclusión, eliminación y exclusión, los datos fueron obtenidos de un instrumento en escala de Likert, elaborado para esta investigación y aplicado mediante encuestas en Forms de Google, los datos fueron vaciados a una base de datos en Excel para su análisis y presentación en forma de porcentajes.

Resultados

En la Figura 1, podemos observar qué de acuerdo con los datos recabados, el género femenino predomina entre los 50 estudiantes de enfermería encuestados; correspondiendo un 88% del grupo femenino, y con un 12% en el grupo masculino.



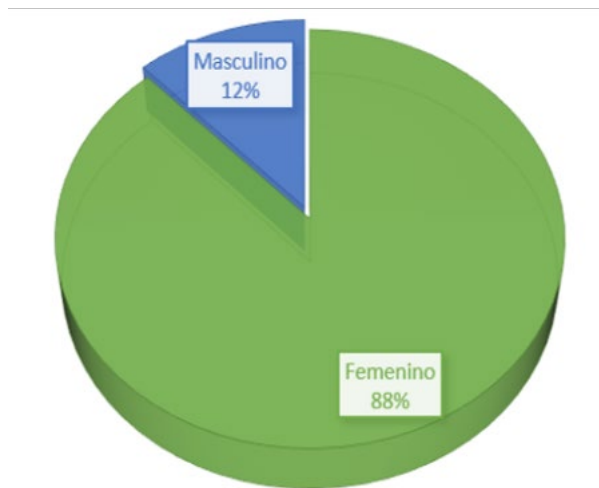


Figura 1. Porcentajes de acuerdo con el género del grupo muestral de los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

Con relación al semestre que cursan los estudiantes, en la Figura 2 se observa que de los 50 estudiantes encuestados, el 24% de ellos cursan el 2do Semestre, el 16% se encuentra en 4to Semestre, el 18% cursan el 6to semestre y el 42% representa el 8vo Semestre de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia.

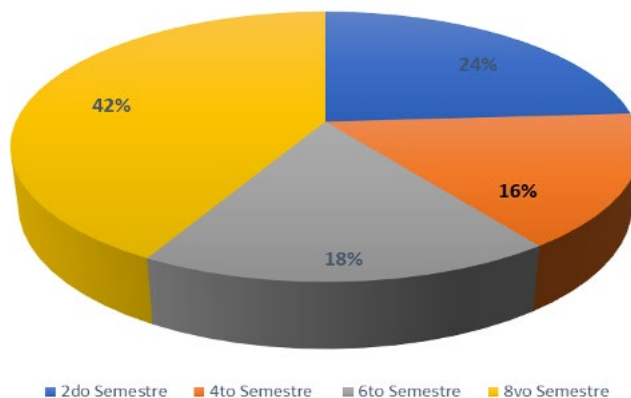


Figura 2. Porcentajes muestral de alumnos de la Licenciatura de Enfermería y Obstetricia clasificada por semestres. n=50.
Fuente: Elaboración propia

En la Figura 3 se muestra el análisis sobre la adopción de hábitos saludables durante la contingencia, De acuerdo con los datos, la mayoría de los usuarios adoptaron hábitos saludables con un predominio del 36 %, y en desacuerdo con la adopción de buenos hábitos con un 30 %.



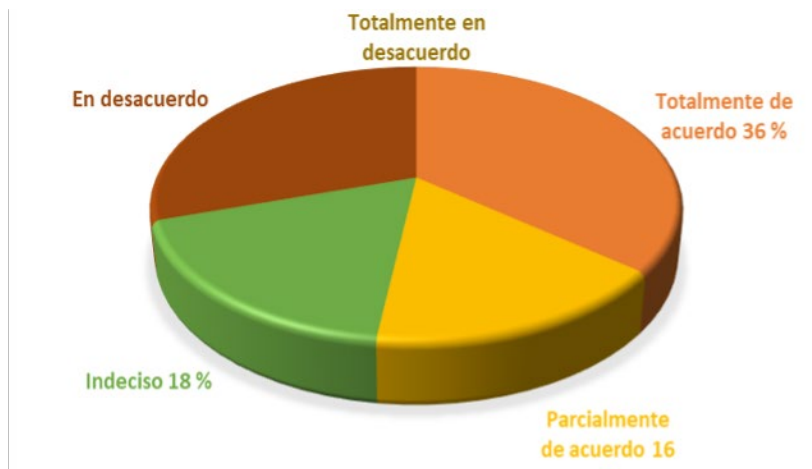


Figura 3. Adopción de nuevos hábitos saludables por los alumnos de la Licenciatura en Enfermería Y Obstetricia durante la contingencia por COVID-19. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

En relación a la actividad física, en la Figura 4 se observa que el 36% del total de los estudiantes encuestados, se mostraron totalmente de acuerdo ante la afirmación de haber aumentado la actividad física durante la contingencia, el 26% se mostró parcialmente de acuerdo; el 22% de ellos no realizaron actividad física y el 16% se mantuvo indeciso.

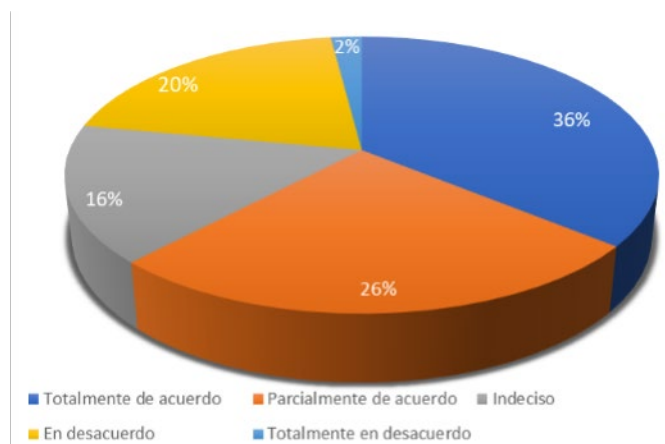


Figura 4. Incidencia de actividad física en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

En lo que se refiere al consumo de comida saludable en la Figura 5 se puede observar que el 34% de los encuestados afirman haber aumentado el consumo de comida saludable, el 40% se mantuvo indeciso y el 26% declaró que no hubo un aumento en el consumo de comida saludable.

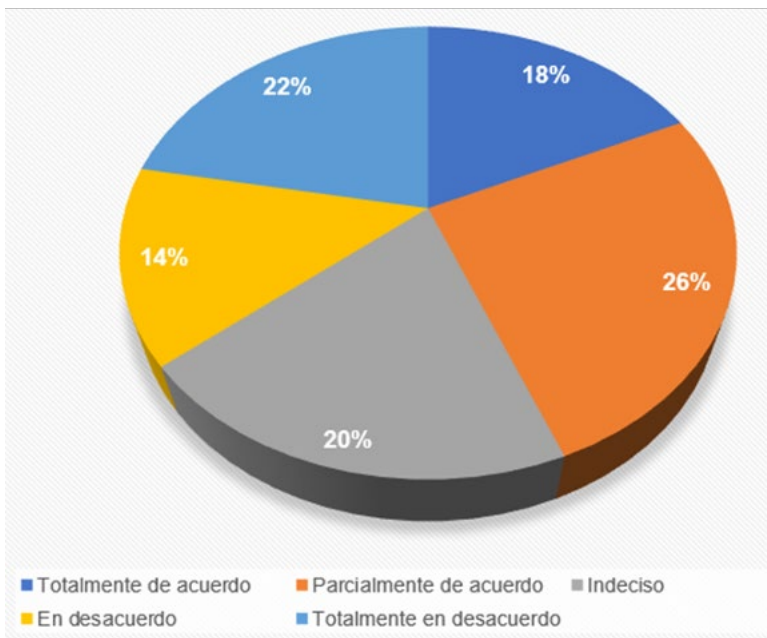


Figura 5. Consumo de comida saludable por parte de los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 6 podemos observar que de los 50 que pertenecen al grupo muestral, el 36% de ellos (18 personas) refieren el no haber aumentado el consumo de comida chatarra y por el contrario, el 44% (22 personas) aumentaron el consumo de ésta durante el periodo de la contingencia sanitaria.

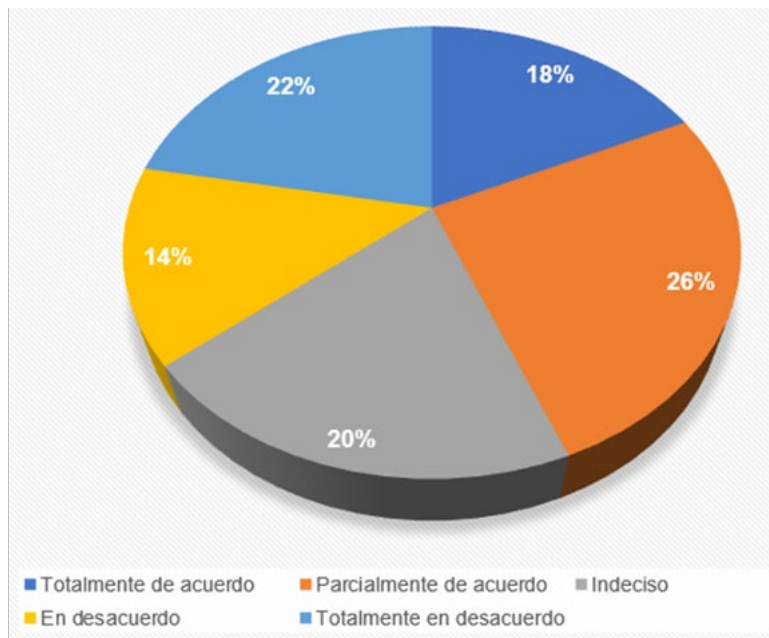


Figura 6. Consumo de comida chatarra por los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50.
Fuente: Elaboración propia.



Al hablar de la adopción de los hábitos de vida saludables, de los 50 estudiantes encuestados, el 4% de ellos afirmó estar totalmente de acuerdo en haber adoptado hábitos no saludables; el 20% estuvieron parcialmente de acuerdo; el 28% se encontraban en desacuerdo en haber adquirido estos hábitos; el 12% se identificaron indecisos y el 36% se mostraron en totalmente desacuerdo, como se observa en la Figura 7.

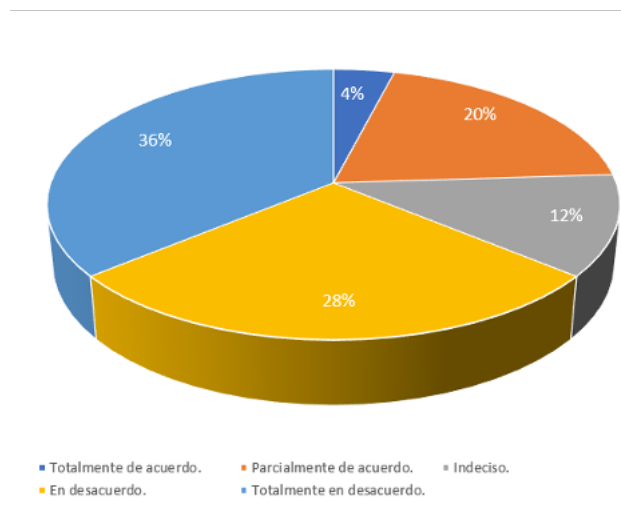


Figura 7. Adopción de hábitos no saludables por los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia durante la contingencia por COVID-19. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 8 se muestra el porcentaje de personas que realizaron actividades recreativas durante la contingencia de COVID-19, en la cual el 56 % de ellos estuvieron totalmente de acuerdo en la adopción de actividades, 14 % parcialmente de acuerdo, en desacuerdo un 10 %, totalmente en desacuerdo un 14 % y indeciso con un 6 %.

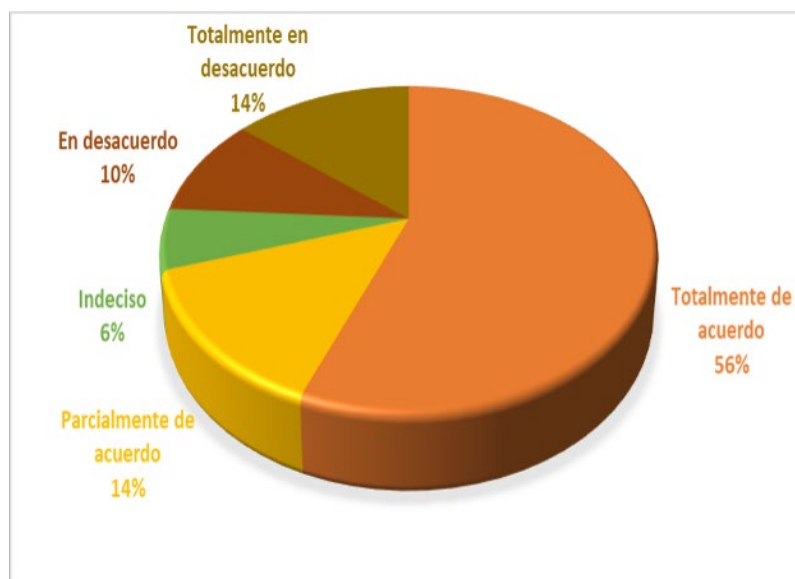


Figura 8. Realización de actividades recreativas por los alumnos de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia durante la contingencia por COVID-19. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la percepción de tristeza, en la Figura 9 se puede observar que el 70% de los encuestados experimentó tristeza durante la contingencia y el 30% se mantuvo indeciso ante esta afirmación.

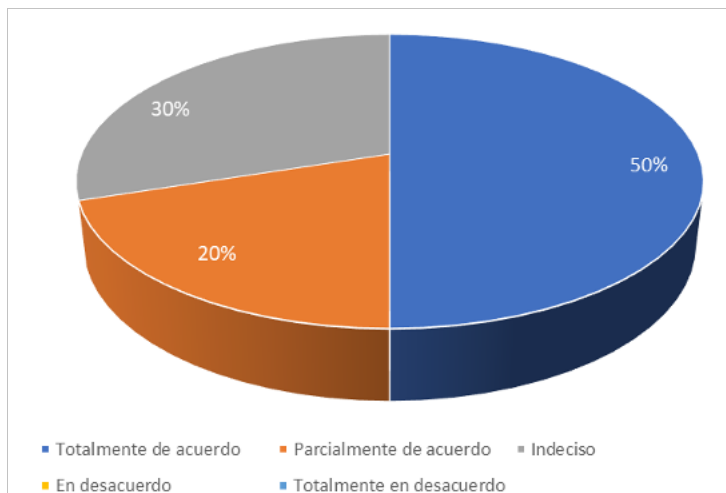


Figura 9. Percepción de tristeza por los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50. Fuente: Elaboración propia.

En la Figura 10, se aprecian los datos recabados de un total de 50 personas sobre la depresión experimentada en la contingencia, teniendo un 14% totalmente de acuerdo con haber experimentado depresión, 36% parcialmente de acuerdo, 30% indeciso en saber si experimento o no depresión, 6% en desacuerdo y un 14% totalmente en desacuerdo en haber presentado depresión en pandemia.

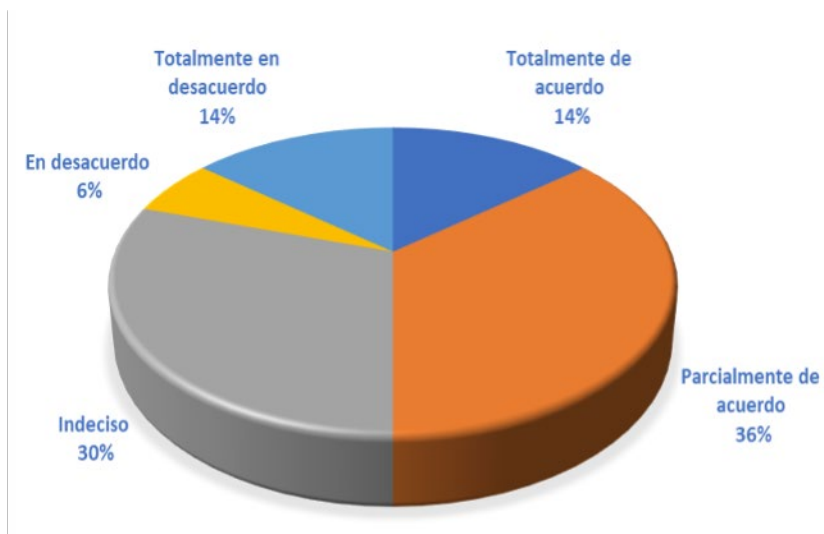


Figura 10. Presencia de depresión en los estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50. Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a la presencia de ansiedad en la Figura 11, se muestra que, de las 50 personas encuestadas, el 44% está totalmente de acuerdo en que presentó ansiedad durante la contingencia; el 34 % de los estudiantes se encuentran indecisos de su respuesta ante la problemática, y por otra parte, encontramos que el 4% se encuentra en total desacuerdo en haber experimentado ansiedad.



Figura 11. Presencia de ansiedad en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia de COVID-19. n=50. Fuente: Elaboración propia.

Tras los datos obtenidos, el 36 % del grupo muestral estuvo totalmente de acuerdo en que experimentó mayor nivel de estrés durante la contingencia, un 24% estuvo parcialmente de acuerdo, se obtuvo un 18% asociado a estar indecisos, un 14% en desacuerdo y un 8% en totalmente desacuerdo.

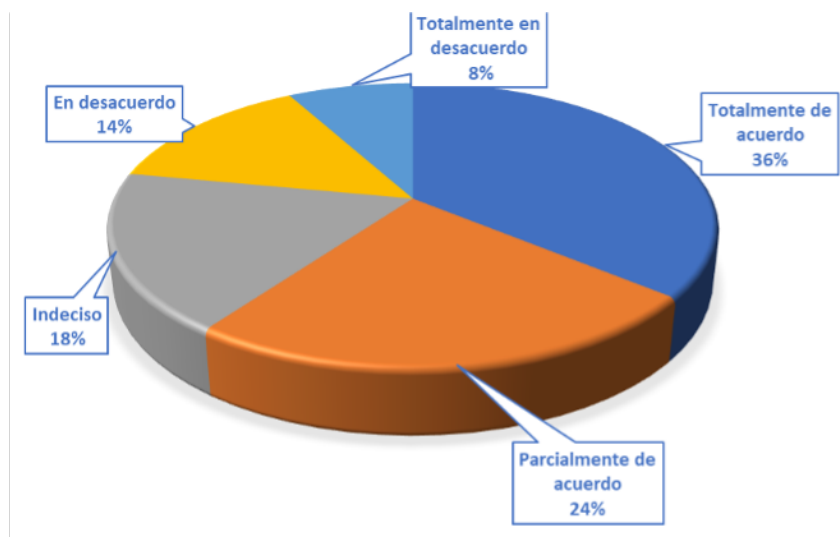


Figura 12. Presencia de estrés en estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato durante la contingencia. n=50. Fuente: Elaboración propia.

En lo que se refiere a la obtención de ayuda psicológica, la Figura 13 podemos apreciar que del total de los 50 alumnos encuestados, el 72% no recibieron ayuda psicológica durante la contingencia sanitaria mientras que el 20% de ellos sí recibieron algún tipo de apoyo y el 8% restante respondieron que estaban indecisos.

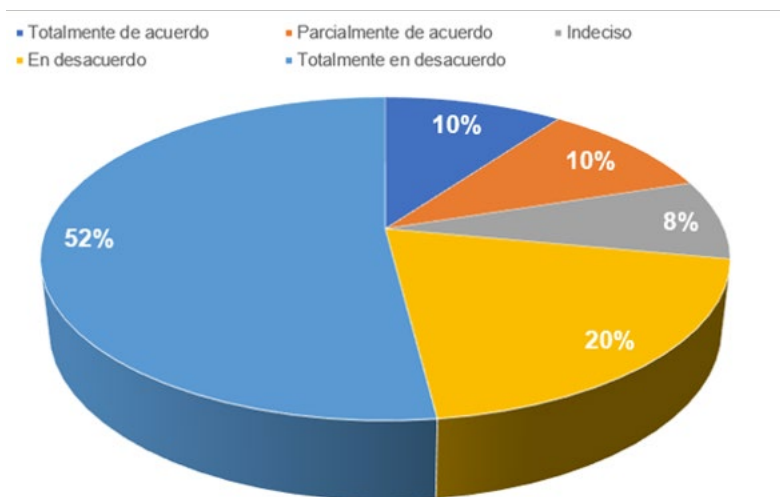


Figura 13. Porcentajes de estudiantes de Enfermería y Obstetricia de la Universidad de Guanajuato que recibieron ayuda psicológica durante la contingencia de COVID-19. n=50.
Fuente: Elaboración propia.

Discusión

En relación con el estado emocional se encontró un aspecto de suma importancia, los estudiantes manifestaron un estado de tristeza durante la contingencia y aunado a ello un mayor porcentaje de depresión, lo que pudo deberse al aislamiento social que se tuvo durante este periodo, por lo que las personas tuvieron que separarse de sus seres queridos, amigos y conocidos, resultando un ambiente de soledad, derivándose a experimentar este tipo de sentimientos y trastornos (Rodríguez, 2021). Además, la enfermedad por COVID-19 representó una amenaza para toda la sociedad, en la que muchas personas perdieron la vida, traduciéndose en que hubo defunciones familiares en las que no se obtuvo un duelo adecuado por todos los rituales que tuvieron que ser suspendidos, complicando el proceso de aceptación y deteriorando el estado anímico de las personas, agregando que la mayoría de los individuos incluidos en el estudio no obtuvieron ayuda psicológica durante el confinamiento por la crisis sanitaria.

Por otra parte, respecto al objetivo específico relacionado con los cambios que surgieron en los hábitos de los estudiantes, encontramos que no hubo un aumento asociado al consumo de sustancias nocivas, sin embargo, cabe señalar que identificamos un incremento en la realización de actividades físicas y recreativas; por lo que coincidimos en que esto se debe a que durante la contingencia muchas de estas personas optaron por mantener un bienestar personal físico, lo que se traduce como un incremento en la ejecución de hábitos saludables; sin embargo, también se detectó un aumento en el consumo de comida chatarra lo que puede estar asociado con la presencia de trastornos como es el caso de la ansiedad y el estrés, los cuales estuvieron presentes en los estudiantes en un porcentaje elevado; mencionando que la conducta alimentaria está estrechamente relacionada con el estado emocional de las personas, por lo que ante la presencia de tales trastornos se suele recurrir al consumo de este tipo de comida como una "forma de escape" (Sánchez, 2016).



Conclusión

Estos resultados sugieren que durante la contingencia sanitaria por COVID-19 provocó un aumento considerable en la aparición de trastornos emocionales tales como: depresión, ansiedad y tristeza en los alumnos de enfermería de la División de las Ciencias de la Vida, lo que representa un riesgo a su estado de salud general, ya que se ve una esfera de suma importancia afectada: la salud mental; mencionando que no se tuvo una gestión adecuada y atención de estos trastornos debido a que la mayoría de la población no recibió ayuda psicológica para amenizar los efectos de éstos. Por otra parte, también trajo el surgimiento de hábitos saludables en varios de los estudiantes como el aumento de actividad física, pero a comparación de otro porcentaje del grupo muestral, obtuvimos que optaron por el consumo de alimentos chatarra lo que está relacionado con la presencia de ansiedad, cambios emocionales y estrés generado durante el confinamiento. Por lo que se puede expresar que la pandemia por COVID-19 implicó traer consigo graves consecuencias para la población, entre ellas la salud mental de los jóvenes estudiantes, siendo ésta pieza fundamental para repercutir en el bienestar holístico de los mismos.

Referencias

- Atlas Mundial de la Salud. (2021). Estilos de vida y factores de riesgo. *Atlas de la Salud*. <http://www.atlasdelasalud.org/seccion.aspx?idbloque=4>
- Belmonte Serrano, M. N. (2010). Requisitos éticos en los proyectos de investigación. Otra oveja negra. *Seminarios de la Fundación Española de Reumatología*, 11(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.semreu.2009.09.005>
- Dirección Nacional de Emergencias, Trauma y Desastres (2020). *Programa de prevención y control de intoxicaciones*. <https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/generalidades-sobre-toxicos-intoxicaciones.pdf>
- Guerrero, Luis Ramón & León, Aníbal (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48),13-19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Hernández, Claudia; Rodríguez, Nicolás & Vargas, Ángel. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería en un tecnológico federal de la ciudad de México. *Revista de la educación superior*, 41(163), 67-87. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602012000300003&lng=es&tlng=es.
- Instituto Nacional de la Infraestructura Física Educativa (2020). *Contingencia Sanitaria*. <https://www.gob.mx/inifed/articulos/contingencia-sanitaria?idiom=es>
- Kabato, Iñaki. (2018). *El hábito, qué es y para qué nos sirve*. Psicoadapta: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito/>
- Nicholson, N.R., Jr (2009). Social isolation in older adults: an evolutionary concept anlysis. *Journal of Advanced Nursing*, 65 (6), 1342-1352. <https://doi.org/10.1111/i.1365-2648.2008.040959.x>
- Organización mundial de la salud. (OMS). (noviembre de 2020). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1998). *Promoción de la Salud Glosario*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, I. S., & Blanco, A. Z. (2021). Depresión, ansiedad y estrés de universitarios en tiempos de covid-19: Uso de escala DASS-21. *Espíritu Emprendedor TES*, 5(3), 45-61.
- Rolleat. (2021). *Estilo de vida: Tendencia de cambio por un consumo más saludable*. Roll'eat. <https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/>
- Sanz, Tania. (2015). *¿Cuántas veces has intentado cambiar tu vida, pero no sabes por dónde empezar?*. <https://habitualmente.com/Habitualmente-ebook.pdf>
- Sanchez Palacios, J. J (2016). "Análisis del consumo de comida no saludable Comida Chatarra" en alumnos del Colegio Santa María Goretti de la Ciudad de Guayaquil



Seguridad y Salud. (2019) Prevención de Riesgos Específicos. 18307-factores_psicosociales.pdf

Vergara, R. G. (2006). Naturaleza del estado de ánimo. *Revista chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40.

Wong, Claudia (2012). Estilos de vida. <https://saludpublica1.files.wordpress.com/2012/08/estilos-de-vida-2012.pdf>

