



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES UTILIZADAS  
POR LA POBLACIÓN PARA ENFRENTAR LA COVID-19.  
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA.**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

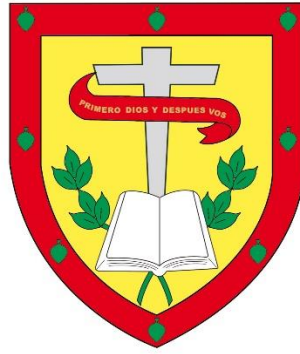
**AUTOR: KAREN YADIRA VERDUGO VELÁSQUEZ**

**DIRECTOR: LIC. MARÍA FERNANDA PERALTA CÁRDENAS  
MGS.**

**CAÑAR - ECUADOR**

**2022**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES UTILIZADAS POR LA  
POBLACIÓN PARA ENFRENTAR LA COVID-19. UNA REVISIÓN  
SISTEMÁTICA

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTOR: KAREN YADIRA VERDUGO VELÁSQUEZ**

**DIRECTOR: LIC. MARÍA FERNANDA PERALTA CÁRDENAS  
MGS.**

**CAÑAR - ECUADOR**

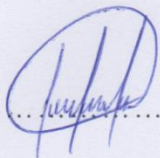
**2022**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

Autorización de Publicación En El Repositorio Institucional

**Karen Yadira Verdugo Velásquez** portador (a) de la cédula de ciudadanía N° **030224663-2**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES UTILIZADAS POR LA POBLACIÓN PARA ENFRENTAR LA COVID-19. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Cañar, **22 de marzo de 2022**

F:.....

**Karen Yadira Verdugo Velásquez.**

C.I. 030224663-2

## CERTIFICACIÓN DE LA TUTORA

Lcda. Fernanda Peralta Mgs.

### TUTORA DEL TRABAJO INVESTIGATIVO

#### CERTIFICO:

Que la alumna: **Karen Yadira Verdugo Velásquez**, estudiante de la Carrera de Enfermería de la Universidad Católica de Cuenca Extensión Cañar, ha cumplido con cabalidad con el proyecto investigativo: "HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES UTILIZADAS POR LA POBLACIÓN PARA ENFRENTAR LA COVID-19. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA"

Todas las sugerencias y correcciones que las he realizado han sido incorporadas en el trabajo, cumpliendo con la rigurosidad científica y las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Católica de Cuenca Extensión Cañar, a través de la Carrera de Enfermería.

Por todo lo expuesto, autorizo su presentación ante los organismos competentes para la sustentación y defensa del mismo.

Cañar, ... 22 de Marzo ..... de 2022

(f).....  .....

Lcda. Fernanda Peralta Mgs.

**TUTORA DEL TRABAJO INVESTIGATIVO**

## RESUMEN

**Introducción:** Al finalizar el año 2019; en China fue detectado un virus que los investigadores lo llamaron SARSCoV-2, el mismo que se propagó de manera acelerada, lo que provocó una pandemia a nivel mundial. Por este motivo en Ecuador se tomaron medidas que van desde el confinamiento total de la población, el uso de la mascarilla, entre otros hábitos saludables que son utilizadas hasta la actualidad con el fin de prevenir nuevos contagios. **Objetivo:** Identificar los hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la Covid-19. **Método:** Se realizó una revisión sistemática de la literatura en los diferentes buscadores académicos y repositorios universitarios indexados, Redalyc, Scielo, Google Scholar, se aplicó el método de selección de literatura PRISMA. La búsqueda de documentos se basó en las palabras clave: “estilos de vida”, “Pandemia”, “Crisis sanitaria”, “Covid-19” y “Hábitos saludables”. **Resultados:** De las 27 referencias bibliográficas consultadas y las fuentes oficiales mencionadas, se analizó los principales ejes en relación a los estilos de vida, hábitos, conductas, acceso a la salud, siendo estos los más relevantes tratados en las publicaciones que fueron seleccionadas en base a los criterios descritos para la revisión sistemática. **Conclusiones:** Durante la presencia del Covid-19, la población adoptó hábitos y conductas saludables que coadyuvan a mejorar la calidad de vida que se atraviesa por la crisis sanitaria; las familias realizan actividades de entretenimiento que ayudan a regular sus emociones, tanto en el sentido organizacional y sanitario, cuyo aporte en la salud familiar ha sido fundamental durante el confinamiento.

**Palabras Clave:** estilos de vida, pandemia, crisis sanitaria, covid-19, hábitos saludables.

## ABSTRACT

**Introduction:** At the end of 2019, a virus was detected in China and researchers called it SARSCoV-2, it spread rapidly causing a worldwide pandemic. That is why, some measures were taken in Ecuador: the total confinement of the population, the use of masks, and other healthy habits that are still used in order to prevent new infections.

**Objective:** To identify the population's healthy habits and behaviors to deal with Covid-19.

**Method:** A systematic literature review was carried out in different academic browsers and indexed university repositories like Redalyc, Scielo, Google Scholar, and the PRISMA literature selection method was applied. To search documents keywords like "lifestyles", "pandemic", "health crisis", "covid-19", and "healthy habits" were used.

**Findings:** Taking into consideration the 27 bibliographic references and the official sources, the main axes were analyzed about lifestyles, habits, behaviors, and health access, these being the most relevant ones dealt with in the selected publications and based on the defined criteria for the systematic review.

**Conclusions:** The population adopted healthy habits and behaviors during the Covid-19, it helped to improve the quality of life undergoing the health crisis. Families perform entertainment activities that help to regulate their emotions both in the organizational and health context whose contribution to family health has been essential during the quarantine.

**Keywords:** lifestyles, pandemic, health crisis, covid-19, healthy habits

## INDICE

RESUMEN .....	5
ABSTRACT .....	7
INTRODUCCIÓN .....	8
MATERIAL Y MÉTODO .....	10
Criterios de inclusión para la elegibilidad (primera selección).....	10
Variables.....	12
RESULTADOS.....	1
DISCUSIÓN .....	2
CONCLUSIONES .....	3
REFERENCIAS.....	4

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Estrategias de búsqueda.....	13
Tabla 2 Base de datos bibliográficas y proceso de selección de estudios.....	14
Tabla 3 Sistematización de artículos .....	15

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) conceptúa los estilos de vida como un sinónimo de conductas relacionadas con la salud, detallando claramente como “una forma general de vida”, basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados tanto por los factores psicosociales como por las características personales (1).

Los estilos de vida se encuentran influenciados por hábitos, costumbres y prácticas en un preciso y determinado momento, que son asimilados y pueden ser modificados durante el transcurso de la vida. Por consiguiente, las conductas pueden establecerse en dimensiones de riesgo o de seguridad dependiendo de su naturaleza (2).

Es así que, el brote del SARS-COV2 llevó a la inactividad física y el sedentarismo de las personas, mismos que conllevan al desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, etc., dado a la disminución de las actividades diarias que afectan directamente en nuestros hábitos y conductas saludables preexistentes (3). En Ecuador, cada hogar culturalmente posee hábitos y conductas que a lo largo de su existencia han marcado un estilo de vida.

Otro factor que interviene en el deterioro de la calidad de vida de la población es el apresurado proceso de urbanización causado por la migración desde el sector rural hacia las grandes ciudades, lo que ha promovido el crecimiento desorganizado de estos sectores urbano-marginales, reportando consigo un gran número de patologías causadas por la falta de servicios básicos como el agua potable, alcantarillado sanitario, recolección de basura, entre otros. De ahí que se crean e impulsan hábitos y conductas desfavorables para la salud; de tal manera que, se constituye así una analogía y, por ende, se propone que un entorno sano respalda y conserva una conducta de vida saludable (5).

El sistema de salud del Ecuador y las políticas públicas se han encaminado en fomentar hábitos y conductas saludables en la población, con el propósito de disminuir la prevalencia de mencionada enfermedad a corto y largo plazo (3). De ahí que la Organización Mundial de la Salud plantea que a nivel mundial las



campañas de promoción, educación e información por todos los medios de comunicación, a raíz del Covid-19 se incrementaron (4).

Los responsables del hogar junto con la educación formal y no formal, cooperan con el cuidado de la salud, mediante la adquisición de nuevos hábitos y conductas saludables que son muy importantes para mejorar el sistema inmunológico y así anticipar situaciones que puedan perjudicarla.

Los entes encargados de la atención y cuidado de la familia, están comprometidos en gran medida para que los niños, niñas y adolescentes adopten hábitos y conductas saludables que coadyuven en la prevención de la Covid-19. Mientras tanto, el Ministerio de Salud tras la implementación del plan de vacunación para el Covid-19, en la actualidad se encuentra vacunando a toda la población con el fin de reactivar la economía y se reintegren paulatinamente a las labores cotidianas (6).

Es probable que, si se logra reducir el índice de afección de la enfermedad, la curva de transmisión del virus baje notablemente y así se determine concluir la cuarentena forzosa. muchas de nuestras conductas, rutinas, hábitos o forma de relacionarnos, también se modificarían de manera que se consiga establecer un método para salvaguardar la salud de la población (7).

No obstante, a esto se suma las características propias de la pandemia que produjo impacto social en las familias, así también se incrementaron los niveles de vulnerabilidad en los diversos grupos etarios, el consumo de sustancias psicotrópicas, la posibilidad de abuso infantil y la violencia intrafamiliar; a pesar de todas estas limitaciones sistemáticas, la adquisición de nuevos hábitos y conductas saludables no dejan de ser fundamentales en el contexto de la emergencia sanitaria (8).

Es preciso observar y comprender la magnitud cultural de los hábitos y conductas que va adquiriendo la población en términos de sanidad durante la pandemia, ya que contribuyen a pensamientos de gran importancia sobre las complicaciones del Covid-19, y así generar y consolidar los conocimientos en toda la población, empleando medios de comunicación para crear conciencia sobre la importancia de cuidar la salud (9).

En este sentido, la siguiente investigación tiene como objetivo identificar los hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la Covid-19. Mediante una revisión sistemática de la literatura en el presente contexto.

## **MATERIAL Y MÉTODO**

El estudio sistemático se desarrolló con la búsqueda en las bases de datos bibliográficas: Google académico, Scielo y Redalyc; se seleccionaron artículos completos en el idioma español publicados entre los años 2017 y 2021. Desde esta perspectiva, se propone una revisión organizada de la literatura sobre los hábitos y conductas saludables; la información se enmarca en un enfoque de investigación descriptivo. La selección de la bibliografía se realizó en base al método PRISMA; el mismo, ofrece un proceso estructurado que se puede reproducir en otras investigaciones y garantiza la rigurosidad científica de los artículos que forman parte de la revisión sistemática.

La selección de artículos estuvo basada en criterios de inclusión y exclusión que se describen a continuación:

### **Criterios de inclusión para la elegibilidad (primera selección)**

En la primera selección se eligieron los siguientes artículos relacionados con el tema Hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la covid-19:

- Hábitos Saludables, Discapacidad y Calidad de Vida en Personas con Ansiedad y Depresión tras el Terremoto de Lorca.
- Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote.
- COVID-19 y Estilos de Vida en Chile: "Es el momento de cambiar hábitos".
- La promoción de la salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe.
- "COVID 19 Campaña de información preventiva y su impacto en la Web 2.0".
- Actitudes frecuentes en una población de Alamar ante la COVID 19 en tiempo real.

- Salud y bienestar en el tiempo de la pandemia del COVID-19.
- Recomendaciones prácticas para evitar el desacomodamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a Covid-19.
- Estilos de Vida Saludables en las Familias del Centro de Salud Matahuasi, 2019.
- Los Hábitos y comportamientos durante el distanciamiento físico sostenido.
- La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19.
- La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la Covid 19 y su relación con la ciencia y la tecnología.
- Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá.
- Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19.
- Comportamiento alimentario y estilos de vida durante la pandemia por Covid-19.
- Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar.
- Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos y jóvenes.

**Tras una primera selección, se fueron descartando los siguientes artículos que se enmarcaron en los criterios de exclusión:**

- Comportamiento y propagación del Covid Perú.
- Sistemas alimentarios y Covid-19 en América latina y el Caribe.
- Resiliencia y Copvid-19.
- Alfabetización en salud y estrategias de cambio conductual para el enfrentamiento a la Covid-19.
- ¿Cómo ha afectado la pandemia los hábitos de alimentación y actividad física en los colombianos?
- Las bibliotecas médicas y su papel en el enfrentamiento a la Covid-19.
- Modalidad teletrabajo en tiempos de pandemia Covid-19 en Ecuador.
- Impacto del Covid-19 en personas mayores en España.

- Estados emocionales en adultos mayores en aislamiento en aislamiento social durante la Covid.
- Enfrentamiento a la Covid-19 desde un enfoque bioético en la facultad de enfermería.
- Evaluación psicométrica e intervención de enfermería frente al miedo a Covid-19.
- Las inequidades en la emergencia, las manifestaciones y las consecuencias del Covid-19.
- Percepción de riesgo, búsqueda de ayuda médica y autocuidado, retos psicológicos frente a la Covid 19.
- Recomendación IMSS reunión virtual por Día del Niño y evitar contagios por COVID-19.
- Variables clínicas y paraclínicas predictoras de pronóstico en pacientes con Covid 19.
- La búsqueda se realizó en los motores de búsqueda: Google Académico y Redalyc, Scielo que profundizan la búsqueda mediante palabras clave en repositorios, artículos, revistas digitales y libros. Además, el buscador permite filtrar los resultados de acuerdo a su año de publicación.

La búsqueda se realizó con las siguientes palabras claves que se describen en la tabla 1. Vinculando las variables con operadores lógicos booleanos: AND, OR y NOT.

### **Variables**

Variable Independiente: Hábitos y conductas saludables

Variable Dependiente: Covid-19

**Tabla 1. Estrategias de búsqueda**

<b>Variables con contradicción, implicación o modificación.</b>	<b>Variables independientes</b>
Alimenticios De higiene De consumo Saludables Sociales	Hábitos
Saludables De riesgo	Conductas
Infantil Adulta Adulta Mayor	Población
Sars-Cov-2 Coronavirus	Covid-19

El proceso de clasificación de estudios se realizó desde un método deductivo de selección, que partió de lo general a lo particular. Este procedimiento se describe a continuación:

- Al hacer una lectura de los títulos para el primer filtro de recopilación; se escogió aquellas informaciones que se enmarcan en los objetivos de investigación.
- Al realizar un análisis de los resúmenes de las indagaciones tras la primera selección se descartaron los documentos que incurren en los criterios de exclusión descritos.
- Se procedió a leer los artículos ya seleccionados y a elaborar una discusión desde la organización sistemática de la información de cada publicación.
- Finalmente se realizó la selección de estudios.

**Tabla 2. Base de datos bibliográficas y proceso de selección de estudios.**

<b>Base de datos</b>	<b>Artículos encontrados</b>	<b>Artículos seleccionados</b>
<b>Google Académico</b>	36	18
<b>Scielo</b>	2	1
<b>Redalyc</b>	13	8

**Tabla 3. Sistematización de artículos**

<i>Título/autor/año</i>	<i>Objetivo</i>	<i>Métodos / población</i>	<i>Resultados</i>	<i>Conclusiones</i>	<i>Variables</i>
Recomendaciones prácticas para evitar el desacomodamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19, Mera-Mamián AY, Tabares González E, Montoya-González S, Muñoz Rodríguez D, Monsalve F. (2020) (10)	Identificar las normas establecidas para evitar el desacomodamiento físico durante el confinamiento en el hogar, siempre que se puedan conservar incluso luego de la pandemia.	Revisión documental  77 referencias	Existe evidencia científica que indica que durante el confinamiento por el Covid-19 las actividades físicas disminuyeron, y con ello el sedentarismo aumentó en gran medida.	Realizar actividad física en el hogar manteniendo horarios establecidos y tiempo de descanso entre ejercicios especialmente en aquellos que se disfrute realizarlos.	Conductas sedentarias  Pandemia  Actividad física
Estilos de Vida Saludables en las Familias del Centro de Salud Matahuasi, Veliz Fernández Lilia Gloria. (2019) (11)	Describir los Hábitos y Costumbres de la población que acude al Centro Médico Matahuasi en el año 2019.	Investigación tipo descriptiva, observacional transversal  27 referencias	Los resultados sobre hábitos y costumbres saludables de la población del Centro Médico de Matahuasi evidencian que se debe incorporar programas en los que se involucre a las familias y así mejorar sus estilos de vida.	El estudio revela que la mayoría de la población que acude al Centro Médico de Matahuasi mantienen estilos de vida no saludables, mientras que sólo el 2% poseen estilos de vida saludables.	Costumbres  Hogar  Salud

Cómo enfrentar la pandemia del coronavirus (Covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental, Gallegos M, Zalaquett C, Luna SE, et al (2020), (12)	Mencionar labores de unión entre Instituciones para contestar las peticiones psicosociales acontecidas durante la pandemia.	Revisión sistemática de la literatura.  70 referencias	La información obtenida fue organizada en dos grupos que presentan líneas de acción y cuyas recomendaciones se plantearon en torno a preguntas.	La repentina llegada del Coronavirus a nivel mundial ha llevado al Ministerio de Salud a tomar medidas de inmediato para prevenir su propagación, y así analizar la capacidad de respuesta por parte del gobierno nacional.	Salud mental  Covid-19  Intervenciones
Efectos del confinamiento en adolescentes en pandemia por covid-19 en Ciudad de Buenos Aires, Argentina, Maristany M, Preve P, Cros B, Revilla R, (2021), (13)	Reemplazar las apreciaciones que tiene los adolescentes ante el ASPO investigando hábitos, emociones y conductas con la familia.	Muestreo no probabilístico tipo bola de nieve.  24 referencias	Las relaciones entre la familia mejoraron positivamente en la mayor parte de la población juvenil.	El Covid-19 implica una serie de cambios y reflexiones en la humanidad, pudiendo así obtener crecimiento a partir de las experiencias vividas actualmente.	Confinamiento  Adolescencia  Covid-19
Los Hábitos y comportamientos	Reconocer los hábitos que manifiestan las	Estudio etnográfico basado en encuestas y	La mayoría de la población tiene la necesidad de	El distanciamiento	Distanciamiento físico



<p>durante el distanciamiento físico sostenido, Pascale M, Rodríguez M, (2020), (14)</p>	<p>personas durante el confinamiento, ya sea en el hogar o en espacios públicos, y de esta manera garantizar la salud de la población.</p>	<p>cuestionarios fotográficos.</p> <p>17 referencias</p>	<p>abastecerse de alimentos y tener un lugar para protegerse, al mismo tiempo contar con vínculos afectivos y sanos.</p>	<p>físico y social ha traído consigo avances en la tecnología, y este puede ser una opción necesaria en estos momentos de pandemia.</p>	<p>Covid-19</p> <p>Hábitos</p>
<p>La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19, Vega J, Ruvalcaba J, Hernández I, Acuña M, López L, (2020), (15)</p>	<p>Observar la situación de la población adulta mayor para enfrentar el virus del Covid-19, y así identificar las principales medidas de prevención para garantizar un buen estado de salud de este grupo prioritario.</p>	<p>Revisión sistemática</p> <p>23 referencias</p>	<p>De las diferentes fuentes bibliográficas consultadas se describe que los principales factores de riesgo en este grupo vulnerable son la edad, salud, factores de riesgo, las patologías presentes.</p>	<p>El grupo de adultos mayores tienen mayor impacto de contagio por el Covid-19, ya que son vulnerables debido a su estado de salud, situación laboral y económica, de no recibir apoyo moral y psicosocial, el impacto en su estado</p>	<p>SARS-Cov2</p> <p>COVID-19</p> <p>Pandemia</p> <p>Adulto mayor</p>

				de salud será negativo.	
Salud mental infanto - juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos, Paricio del Castillo R, Pando M, (2020), (16)	Analizar el impacto de la pandemia y el confinamiento en la población de estudio, así como evaluar su salud mental asociada al Covid-19	Revisión Bibliográfica de artículos y revisiones sistemáticas publicadas en revistas científicas.  59 referencias	El confinamiento trajo consigo consecuencias en la salud mental y física, en el contexto de la actual crisis sanitaria que vive el mundo.	Proteger los derechos de la población y así precautelar la salud de la comunidad, es un reto que deben proponerse las autoridades de turno.	Coronavirus  Salud mental  Pandemia  Psiquiatría infanto-juvenil
Sesgos Cognitivos en la Comunicación y Prevención de la Covid-19, Cerezo M, (2020), (17)	Promover medidas y Hábitos adecuados que vayan en bien de la salud de toda la población.	Revisión Sistemática  71 referencias	A pesar de las campañas de concientización a la población a través del uso adecuado de las medidas de bioseguridad, el retroceso en hábitos de contacto social conlleva a implementar nuevos estilos de vida.	Se propone recolectar información de nuevos estudios y así verificar si en realidad están siendo efectivas las medidas tomadas por el gobierno en cuanto a la pandemia del Covid-19	Covid-19  España  Pandemia  Sesgos cognitivos

<p>Productos comunicacionales para la prevención de la Covid-19 promovidos por los gobiernos de América Latina y el Caribe, Moyano D, Lay Mendivil L, (2021), (18)</p>	<p>Identificar el contenido comunicacional que va dirigido a la comunidad para prevenir el Covid-19 fomentado por los gobiernos de América Latina y el Caribe.</p>	<p>Estudio descriptivo, transversal y exploratorio.  33 referencias</p>	<p>Según la población de estudio la mayoría de personas incluyó las recomendaciones de la Organización Mundial de la salud en cuanto a la prevención del Covid-19, la comunidad restante mantuvo información errónea y no aplicó las medidas de bioseguridad.</p>	<p>Se descubrió una cantidad importante de medios comunicacionales para la prevención del Covid-19, pero no se evidenció un apropiado punto de vista sobre la salud, la población manifiesta que existen errores e información superficial sobre el SARSCoV-2.</p>	<p>Pandemia  América Latina  Caribe</p>
<p>Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática, Ortíz Johan, Villamil Angy,</p>	<p>Establecer los beneficios de sobrellevar la realización de actividad física y sus consecuencias sobre la salud física y mental para el enfrentamiento del Covid-19</p>	<p>Revisión sistemática de la literatura  41 referencias</p>	<p>Los hallazgos se agruparon en 2 ejes temáticos: el primero que hace referencia a una respuesta importante ante el contagio por SARSCoV-2, y el segundo se refiere a la importancia de realizar actividad física y adquirir buenos hábitos para</p>	<p>Según la evidencia científica recomienda realizar actividad física y así aportar acciones para enfrentar la infección por el SARSCoV-2, implementando</p>	<p>Covid-19  SARSCoV-2  Deporte</p>

(2020), (19)			la salud durante el tiempo de confinamiento y aislamiento social.	buenos hábitos y conductas en bien de la salud de toda la población.	Ejercicio
La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la Covid 19 y su relación con la ciencia y la tecnología, Merced L, Velázquez A, Basulto P, Coll J, Valdés M, (2021), (20)	Aportar en la formación profesional del futuro, mejorando la salud de la población y aliviando los síntomas de las patologías.	Análisis de fuentes documentales  Diseño no experimental, de tipo descriptivo y exploratorio.  41 referencias	Se ha adaptado nuevas medidas con el fin de promocionar la práctica de actividad física, los beneficios que conlleva la misma y mejor aún en tiempos de pandemia.	Practicar actividad física en entornos universitarios resulta muy bueno para la salud y así desarrollar hábitos y estilos de vida saludables permitiendo salir de la rutina por el confinamiento.	Estilos de vida  Covid-19  Actividad física  Hábitos saludables
Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por Covid-19 en las familias de los estudiantes de la institución educativa Magdalena, Sogamoso,	Identificar los cambios en los hábitos y estilos de vida durante el tiempo de confinamiento en los hogares de los estudiantes de la	Estudio descriptivo  44 referencias	En el estudio realizado se logró identificar los cambios en los estilos de vida y la adopción de hábitos y conductas saludables en la familia de los estudiantes de la Institución Educativa	La pandemia del Covid-19 trajo consigo un gran número de cambios en los hábitos alimenticios y estilos	Pandemia  Covid-19

Boyacá, Niño Mora V, (2021), (21)	Institución Educativa.		Magdalena para enfrentar la Covid-19 durante el confinamiento.	de vida de toda la población mundial, lo que puede contribuir de manera positiva o negativa en el estado de salud de las personas.	Estilos de vida
Estilos de afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por Covid-19, Cantos J, Engracia N, (2020), (22)	Determinar los estilos de afrontamiento en adolescentes de la iglesia de Jesucristo, capilla la Toma, para obtener información sobre el afrontamiento al Covid-19 durante el confinamiento.	Estudio cualitativo  33 referencias	Los adolescentes en estudio lograron adoptar estilos centrados en el problema de la pandemia como aislamiento social, buscaron alternativas de distracción.	Debido a que la crisis sanitaria no se puede modificar los adolescentes han adoptado nuevos hábitos y conductas saludables para afrontar la pandemia del Covid-19.	Cuarentena  Covid-19  Adolescentes  Pandemia  Hábitos saludables
Prácticas alimentarias y estilos de vida en la	Establecer prácticas alimentarias y estilos de	Estudio descriptivo, transversal y	Un menor número de personas llevan un estilo de	Se deben determinar estrategias de	Pandemia

<p>población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19, Poveda Loor C, Peré Ceballos G, Jouvín Martillo J, Celi Mero M, Yaguachi R, (2021), (23)</p>	<p>vida en las personas de Guayaquil durante la pandemia del Covid-19</p>	<p>observacional. 30 referencias</p>	<p>vida excelente, mientras que los demás tienen hábitos buenos.</p>	<p>promoción de la salud para prevenir enfermedades crónicas a futuro.</p>	<p>Estilos de vida  Población</p>
<p>Comportamiento alimentario y estilos de vida durante la pandemia por Covid-19, Cárdenas L, Tomalá A, (2021), (24)</p>	<p>Explicar los cambios ocasionados en la conducta alimentaria y estilos de vida por la pandemia</p>	<p>Estudio descriptivo, con diseño cualitativo, transversal y documental  62 referencias</p>	<p>Mediante la revisión de los estudios citados se puede evidenciar que la conducta alimentaria al igual que los hábitos y estilos de vida saludables sufrieron un cambio repentino para la población, dando como resultado cambios emocionales y estrés</p>	<p>Los cambios en los hábitos saludables son negativos para la salud de la población y traen consigo factores de riesgo para contraer enfermedades crónicas.</p>	<p>Conducta alimentaria  Pandemia  Covid-19</p>



## **RESULTADOS**

Las diferentes Autoridades y organismos de salud a nivel mundial implementaron el primer protocolo de intervención como el aislamiento social y el obligatorio confinamiento para evitar la expansión acelerada del virus. Así mismo, se brinda información y educación sobre el uso adecuado de las medidas de bioseguridad correspondientes mientras se mantenga la crisis sanitaria.

El cambio de actitud referente a los hábitos saludables de manera responsable por parte de las diferentes familias es fundamental para mitigar el contagio de las diversas variantes del Covid-19, y así disminuir el número de afectaciones ocasionadas por el virus.

Una serie de cambios en los hábitos, conductas y estilos de vida, se vieron marcados por la presencia del virus Covid-19, de manera particular en los grupos de población vulnerable con el fin de mejorar el estado de salud y provocar la reducción de patologías.

Durante el confinamiento provocado por el Covid-19, las diferentes actividades cotidianas disminuyeron y con ello el sedentarismo aumentó en gran medida; sin embargo, fue necesario reinventar diversas labores de entretenimiento en casa, acorde a la edad de cada individuo y en horarios adecuados con el fin de afrontar y reducir el estrés, la depresión y mantener la tranquilidad de la población para un mejor estilo de vida.



## DISCUSIÓN

El objetivo de este trabajo fue recopilar y revisar la literatura científica disponible sobre el tema de hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la Covid-19.

Los resultados de esta revisión permitieron observar que los hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la Covid-19 han sido fundamentales, sobre todo si se aplica en todo momento mientras esté presente la pandemia. En este sentido, la investigación analiza las diferentes perspectivas que permiten comprender los múltiples aportes de los estudios analizados, como parte de los factores de protección relevantes para garantizar la salud de toda la población.

Mediante la aplicación de métodos educativos de carácter colaborativo en edades tempranas se logra la promoción de hábitos y conductas saludables, la cual resulta una técnica importante para combatir este inconveniente de salubridad y sus consecuencias. Un enfoque holístico y encaminado a la progenie contribuye a la complacencia de los expertos, al mejorar la eficacia y eficiencia de los productos que brindan; así como de los beneficiarios del régimen sanitario al asumir la posibilidad de apropiarse de prácticas saludables concluyentes de su salud a futuro. (25)

La pandemia por el Covid-19 ha ocasionado una variación en los hábitos y costumbres tradicionales de la población, sin embargo, el confinamiento no debe ser un impedimento para obtener un estilo de vida saludable, sobre todo en el ámbito del confinamiento.

La revista Argentina de Cardiología, en su artículo aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza, plantea que además del estrés que se vive durante la cuarentena se observa cambios en los hábitos y costumbres saludables como son: disminución de la actividad física, cambios en la alimentación y aumento en el consumo de sustancias ilícitas. (26)

Según la Revista Cubana de Medicina Militar argumenta que la calidad de vida, los hábitos y conductas se ven afectados por el aislamiento resultado de la pandemia del Covid-19, disminuyendo las características de los aspectos psicosociales, provocando así pérdida del bienestar y percepción de la salud en general. (27)

## CONCLUSIONES

Los hábitos y conductas saludables utilizadas por la población para enfrentar la Covid-19 requieren de una actitud responsable por parte de las personas para mitigar el contagio del SARSCoV-2, y así disminuir el número de complicaciones causadas por el virus.

El virus del Covid-19 trajo consigo una serie de cambios en los hábitos, conductas y estilos de vida de la población, especialmente en los grupos de vulnerabilidad, lo cual contribuye de manera positiva o negativa en el estado de salud de las familias, dando como resultado el empeoramiento de patologías preexistentes, e incluso llegar hasta la muerte.

Los efectos malignos de la pandemia obligaron a las diferentes autoridades nacionales y locales implementar protocolos de actuación como el aislamiento social y el confinamiento obligatorio. La práctica de actividades de entretenimiento acorde a la edad de cada individuo y en horarios adecuados para cada uno, resulta de gran importancia con el fin de incrementar hábitos y estilos de vida saludables en la colectividad, propiciando llevar consigo beneficios inmediatos para reducir y afrontar el estrés y la ansiedad ocasionados por el Covid-19.

La corresponsabilidad asumida por el Gobierno Nacional conjuntamente con el Ministerio de Salud Pública para disminuir la propagación del virus Covid-19 en su forma más radical, son fundamentales y dan como resultado que la población ecuatoriana actúe de manera adecuada aplicando las diferentes recomendaciones emitidas por las autoridades nacionales durante la pandemia y el confinamiento.

Finalmente, en este estudio se descubrieron consecuencias importantes tras el confinamiento y una variación negativa en la realización de actividades, lo cual generó disminución en el autocuidado, estrés psicológico y depresión por pasar la mayor parte del tiempo en el hogar, esto repercute de manera negativa en la forma de vida de la población.

## REFERENCIAS

1. Ruiz Moreno I. Hábitos Saludables, Discapacidad y Calidad de Vida en Personas con Ansiedad y Depresión tras el Terremoto de Lorca. Un estudio caso-control. DIGITUM, BIBLIOTECA UNIVERSITARIA. 2018 Febrero;: p. 254.
2. López Ruiz DF, Pumachaico Avila E. Estilo de vida saludable y factores sociales de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Santa, Nuevo Chimbote. Universidad Nacional del Santa. 2019.
3. Escobar Inostroza J. COVID-19 y Estilos de Vida en Chile: "Es el momento de cambiar hábitos". Revista de Estudiosos en Movimiento. 2020 Agosto; 7(1).
4. Roa Barragán AC, Zambrano Vera MJ. "COVID 19 Campaña de información preventiva y su impacto en la Web 2.0". Repositorio Universidad de Guayaquil. 2021 Marzo.
5. Coronel Carbo J, Marzo Páez N. La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. Medisan. 2017; 21(12).
6. Villacis Piguave BV. Estudio de factibilidad del uso de un sistema de registro y distribución de vacunas contra COVID- 19 en Ecuador utilizando Blockchain. Repositorio Universidad de Guayaquil. 2021 Septiembre.
7. Centioni R. Ensayo sobre el impacto de la pandemia de covid 19 en las familias argentinas. Revista de Investigación del Departamento de Humanidades y Ciencias Sociales. 2020 Noviembre-Mayo;(18).
8. Pérez Cárdenas C. Actitudes frecuentes en una población de Alamar ante la COVID 19 en tiempo real. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2020 Septiembre-Octubre; 19(5).
9. Hernández Garnica C, Suárez Lugo N. Salud y bienestar en el tiempo de la pandemia del COVID-19. Horizonte Sanitario. 2021 Julio; 20(3).
10. Mera Mamián AY, Tabárez González E, et al. Recomendaciones prácticas para evitar el desacomodamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a Covid-19. Universidad y Salud. 2020 Abril; 22(2).
11. Veliz Fernández LG. Estilos de Vida Saludables en las Familias del Centro de Salud Matahuasi, 2019. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Huancavelica. 2019 Octubre.

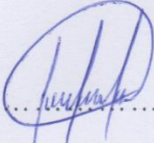
12. Gallegos M, Zalaquett C, Luna Sánchez SE, et al. Cómo enfrentar la pandemia del coronavirus (Covid-19) en las Américas: Recomendaciones y líneas de acción sobre salud mental. Revista Interamericana de psicología. 2020 Mayo; 54(1).
13. Maristany M, Preve P, Cros B, Revilla R. Efectos del confinamiento en adolescentes en pandemia por covid-19 en Ciudad de Buenos Aires, Argentina. PSICO. 2021 Julio; 52(3).
14. Pascale M, Rodríguez M. Los Hábitos y comportamientos durante el distanciamiento físico sostenido. Un estudio de proxemia para el diseño. Revista de teoría política. 2020 Diciembre.
15. Vega Rivero JA, Ruvalcaba Ledezma JC, et al. La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19. Scielo. 2020 Julio; 5(7).
16. Paricio del Castillo R, Pando Velasco MF. Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil. 2020 Junio; 37(2).
17. Cerezo Prieto M. Sesgos Cognitivos en la Comunicación y Prevención de la Covid-19. Revista Latina de Comunicación Social. 2020 Octubre;(78).
18. Moyano D, Lay Mendivil L. Productos comunicacionales para la prevención de la Covid-19 promovidos por los gobiernos de América Latina y el Caribe. Revista Panamericana Salud Pública. 2021 Noviembre;(45).
19. Ortíz Guzmán JE, Villamil Duarte AC. Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle. 2020 Enero-Junio; 14(53).
20. Merced Len S, Velázquez Cintra A, et al. La actividad física en la formación de hábitos y estilos de vida saludables durante la Covid 19 y su relación con la ciencia y la tecnología. UCIENCIA.21. 2021 Octubre.
21. Niño Mora VA. Hábitos alimentarios y estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 en las familias de los estudiantes de la Institución Educativa Magdalena. Sogamoso, Boyacá. Pontificia Universidad Javeriana. 2021 Mayo.
22. Cantos Jiménez JG, Engracia Manobanda ND. Estilos de afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por Covid-19. Universidad de Guayaquil -Facultad de Ciencias Psicológicas. 2020.

23. Poveda Loor C, Peré Ceballos G, Jouvín Martillo J, et al. Prácticas alimentarias y estilos de vida en la población de Guayaquil durante la pandemia por Covid-19. *Nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*. 2021 Julio; 41(3).
24. Cárdenas Vera LD, Tomalá Quimí M. Comportamiento alimentario y estilos de vida durante la pandemia por Covid-19. Repositorio de la Universidad Estatal de Milagro. Biblioteca Paúl Ponce Rivadeneira. 2021 Octubre.
25. Roque Garay A, Segura Segura ME. Promoción de estilos de vida saludable en el entorno familiar. *nutrición clínica y Dietética Hospitalaria*. 2017 Diciembre; 37(4).
26. Picco J, González Dávila E, et al. Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Revista Argentina de Cardiología*. 2020 Mayo-Junio; 88(3).
27. Guzmán Muñoz E, Concha Cisternas Y, et al. Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 2021 Abril-Junio; 50(2).

Autorización de Publicación En El Repositorio Institucional

**Karen Yadira Verdugo Velásquez** portador (a) de la cédula de ciudadanía N° **030224663-2**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“HÁBITOS Y CONDUCTAS SALUDABLES UTILIZADAS POR LA POBLACIÓN PARA ENFRENTAR LA COVID-19. UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la ley Orgánica de Educación Superior.

Cañar, **22 de marzo de 2022**

F:.....

**Karen Yadira Verdugo Velásquez.**

C.I. 030224663-2