



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE
PANDEMIA POR COVID-19”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Moya Alulema, Tania Erika

Tutora: Lic Mg. Sánchez Zurita, Mayra Alexandra

Ambato – Ecuador

Mayo, 2023

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMIA POR COVID-19” desarrollado por Moya Alulema Tania Erika, estudiante de la Carrera de Enfermería, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Mayo 2023

LA TUTORA

Sánchez Zurita, Mayra Alexandra

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión **“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMIA POR COVID-19”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Mayo 2023

LA AUTORA

Moya Alulema, Tania Erika

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. Mg Sánchez Zurita Mayra Alexandra con CC: 1803471430 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMIA POR COVID-19”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Mayo 2023

.....
Sánchez Zurita, Mayra Alexandra
CC: 1803471430

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Moya Alulema Tania Erika con CC: 1850286517 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMIA POR COVID-19”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Mayo 2023

.....

Moya Alulema Tania Erika

C.C1850286517

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMIA POR COVID-19”**, de Moya Alulema Tania Erika, estudiante de la Carrera de Estimulación Temprana.

Ambato, Mayo 2023

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal

SCT

SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 17 de octubre de 2022

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente, se certifica la aceptación luego de la revisión por pares del artículo científico *“Hábitos de vida de sobrepeso y obesidad en el período de pandemia por COVID-19”* de los autores: Tania Erika Moya y Mayra Alexandra Sánchez Zurita, en la revista *Salud, Ciencia y Tecnología*.

El artículo se encuentra publicado en el sitio web de la revista con el siguiente identificador persistente: <https://doi.org/10.56294/saludcyt202285>

Cuando la maqueta del artículo se encuentre disponible en el sitio de la revista usted podrá compartir libremente el PDF en sus redes sociales científicas, blogs y/o repositorios institucionales, dado que el artículo se distribuye bajo la licencia Creative Commons Attribution 4.0.

La revista *Salud, Ciencia y Tecnología* es una revista científica, revisada por pares, con sistema de revisión a doble ciego. Su finalidad es promover la difusión de las publicaciones científicas derivadas de investigaciones nacionales o extranjeros.

Sin otro particular, en nombre de los editores de la revista le saludamos cordialmente y les enviamos nuestra felicitación por este logro académico.



SCT
SALUD, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
COMITÉ EDITORIAL

Prof. Dr. Javier González Argote

Editor Jefe - Revista *Salud, Ciencia y Tecnología*

<https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct>

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0257-1176>

DEDICATORIA

El presente Artículo lo dedico con todo mi amor y cariño a mis padres Joffre y María por ser mi apoyo incondicional y saberme guiar por el camino del bien hasta convertirme en la persona que soy ahora, sin ustedes no hubiera llegado a esa meta tan importante en mi vida.

A mis hermanos por brindarme su compañía y consejo en los momentos más difíciles motivándome a continuar y superar cada obstáculo. Familia, sin ustedes no lo hubiera logrado. Los amo

Moya Alulema, Tania Erika

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a mi familia por su apoyo incondicional en especial a mis padres por tantas veces que guiaron mi camino y por haberme brindado tanto amor que me ayudo a superar muchos obstáculos, no hay personas más sabias que ustedes. A mi tutora la Lic. Mayra Sánchez por el conocimiento compartido durante este proceso y ayudarme a que este trabajo se lleve a cabo. A mis amigos que nunca me dejaron sola. A mis profesores y a mis queridas licenciadas de internado que siempre estuvieron para darme un consejo y brindándome sus conocimientos y su amistad. Muchas gracias.

Moya Alulema, Tania Erika

“HÁBITOS DE VIDA DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN EL PERÍODO DE PANDEMI POR COVID-19”

RESUMEN

La pandemia originada por el COVID-19, obligó a la población mundial a tener un confinamiento y distanciamiento social por un largo periodo de tiempo en sus domicilios o diversos escenarios, motivo por lo que optaron por modificar sus hábitos de vida. El personal de mayor riesgo para padecer cambios en sus estilos y hábitos cotidianos fue el personal sanitario. Objetivo: Identificar los hábitos de vida predisponentes a desarrollar sobrepeso y obesidad durante la pandemia por COVID-19, en el personal sanitario del servicio de Pediatría del Hospital General Ambato. Métodos: Estudio observacional, descriptivo, transversal, sin cálculo muestral, se empleó una encuesta conformada por datos sociodemográficos, medidas antropométricas registradas en el año 2019 y 2022 de las fichas médicas ocupacionales del personal sanitario, y el cuestionario FANTASTIC, diseñado por el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, adaptado y validado por especialistas al idioma español, para medir e identificar los estilos de vida de las personas. Resultados: El 38,09% tiene un IMC normal con relación a un estilo de vida regular, mientras que una persona tuvo obesidad grado I y presentó un FANTASTIC malo, sin embargo, existe un 28,57% de la población con un hábito regular de vida y sobrepeso. Conclusiones: Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población de pediatría del Hospital General Ambato, sufrieron transiciones, se evidenció una tendencia hacia el hábito regular

PALABRAS CLAVES: ESTILO DE VIDA SALUDABLE, OBESIDAD, SOBREPESO, CONDUCTA SEDENTARIA.

ABSTRACT

The pandemic originated by COVID-19, forced the world population to be confined and socially distanced for a long period of time in their homes or different scenarios, reason why they chose to modify their life habits. The personnel most at risk of suffering changes in their daily lifestyles and habits were health personnel. **Objective:** To identify the lifestyle habits predisposing to develop overweight and obesity during the COVID-19 pandemic in health personnel of the Pediatrics service of the Hospital General Ambato. **Methods:** Observational, descriptive, cross-sectional study, without sample calculation, a survey was used, composed of sociodemographic data, anthropometric measurements recorded in 2019 and 2022 from the occupational medical records of health personnel, and the FANTASTIC questionnaire, designed by the Department of Family Medicine of the McMaster University of Canada, adapted and validated by specialists to the Spanish language, to measure and identify people's lifestyles. Results: 38.09% have a normal BMI in relation to a regular lifestyle, while one person had grade I obesity and presented a bad FANTASTIC, however, there is 28.57% of the population with a regular lifestyle habit and overweight. **Conclusions:** The results shown in this study indicate that, during confinement, the dietary and lifestyle habits of the pediatric population of the Ambato General Hospital underwent transitions, a trend towards regular habit was evidenced.

KEYWORDS: HEALTHY LIFESTYLE, OBESITY, OVERWEIGHT, SEDENTARY BEHAVIOR.

INTRODUCCIÓN

En el año 2019, en diciembre, fue descubierto por primera vez el virus SARS-CoV-2, en China, donde posteriormente se desarrolló la enfermedad por COVID-19, se evidenció que es una enfermedad muy contagiosa en la población humana por lo que fue declarada pandemia mortal en el mes de marzo de 2020. Su principal afección ocurre a nivel del aparato respiratorio, ocasionando insuficiencia respiratoria aguda, sepsis o muerte (6,20). Acorde al Resource Center Coronavirus de la Universidad de Medicina Johns Hopkins, al mes de julio de 2022 se encuentra registrados 577 244639 casos de COVID-19 en el mundo, y alrededor de 6400115 fallecimientos (8).

Al igual que el resto de países, Ecuador, en marzo del 2020, decreta estado de excepción y emergencia sanitaria, con el objetivo de evitar la propagación de la infección y el colapso del sistema sanitario, optando por medidas de confinamiento y aislamiento domiciliario, además del distanciamiento social. Sin embargo, esta denominada cuarentena, fue una experiencia que aumentó la monotonía y trastornos psicosociales en la población afectando su salud (23,3).

Uno de los eventos adversos de la cuarentena, fue el cambio severo del estilo de vida, hábitos alimenticios, y afrontamiento psicosocial. Acorde al United System Standing Committe on Nutrition (USSCN), el confinamiento generó alteraciones drásticas en la alimentación de la población en relación a su consumo, economía y sedentarismo, desencadenando sobrepeso, obesidad y dislipidemias (10).

En relación a la nutrición como mecanismo de terapéutica para el COVID-19, existe escasa evidencia científica, ya que generalmente se recomiendan medidas dietético sanitarias para aliviar síntomas como fiebre, tos o malestar general (1). La Internacional Society For Inmunonutrition, recomienda que la ingesta de frutas, verduras y alimentos ricos en nutrientes y vitaminas C Y D, contribuyen a mejorar el sistema inmune y reducir el riesgo de complicaciones por la infección por SARS-COV-2 (6).

De igual manera, la actividad física fue reducida, durante la etapa de cuarentena, generalmente la población tuvo tendencia al uso de redes sociales o juegos electrónicos, aumentando el sedentarismo y generando problemas metabólicos (22,18). Estudios reportan la disminución de ingesta de comida sana, y hubo un gran gasto en relación a comida rápida, sin embargo, en el medio rural o población de bajos recursos, fue lo contrario, ya que se evidenció una disminución

en la ingesta de alimentación saludable generados problemas de desnutrición o emaciación (2,1,4).

El personal sanitario, fue considerado uno de los de mayor riesgo a desarrollar hábitos de vida no saludable, debido a la cuarentena y a sus jornadas extenuantes de trabajo, se registró una actividad física insuficiente, sedentarismo, dietas altas en carbohidratos y azúcar, ayuno, y evacuadores psicosociales de estrés como consumir tabaco, alcohol o tener pocas horas de sueño, generando deterioro y problemas en su salud (11).

Todas estas circunstancias, añadidas a la fase crítica de la pandemia, repercutieron en el bienestar de salud del personal sanitario, motivo por lo que el objetivo del presente estudio es identificar los hábitos de vida predisponentes a desarrollar sobrepeso y obesidad durante la pandemia por COVID- 19, en el personal sanitario del servicio de Pediatría del Hospital General Ambato.

MATERIAL Y METODOS

Estudio observacional, descriptivo de cohorte transversal, sin cálculo muestral, dado que la población del servicio de Pediatría del Hospital General Ambato es pequeña, no se calculó muestra, fueron incluidos todas las personas que cumplan con los criterios de inclusión en la investigación. La población del estudio estuvo conformada por 21 participantes.

Como criterios de inclusión se consideró al personal médico, de enfermería y de internado rotativo que labore en el servicio de pediatría, y que firmaron el consentimiento informado. Fueron excluidas las personas de limpieza, de servicios varios y de transporte, personal que estuvo en teletrabajo, personas con antecedentes de enfermedad metabólica, diabetes mellitus tipo 2, obesidad mórbida, cirugía bariátrica, enfermedades autoinmunes, enfermedades terminales de cualquier etiología como insuficiencia renal o hepática, y aquellas que realicen dietas y actividad física estricta como tratamiento por una patología previa; aquellos que no decidieron participar en el estudio, se eliminaron los cuestionarios donde faltó alguna variable por responder.

Para la recolección de datos se utilizó una encuesta conformada por datos sociodemográficos, medidas antropométricas registradas en el año 2019 y 2022 de las fichas médicas ocupacionales del personal sanitario, y el cuestionario FANTASTIC, un instrumento diseñado por el Departamento de Medicina Familiar

de la Universidad McMaster de Canadá, adaptado y validado por especialistas al idioma español, su objetivo es medir e identificar los estilos de vida de las personas. Es un cuestionario estandarizado con 25 ítems de respuesta cerrada, distribuidos en 9 secciones cuyas siglas representan dominios físicos, psicológicos y sociales del estilo de vida: Familia y amigos, Actividad Física, Nutrición, Tabaco y Toxinas, Alcohol, Sueño, Tipo de personalidad, Introspección, y Conducción del trabajo. Los ítems presentan cinco opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 4 para cada una, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100 puntos para todo el instrumento (19,9).

El cuestionario fue completado por los individuos de forma personal. Los datos proporcionados por los instrumentos fueron cargados en una planilla electrónica de Microsoft Office Excel 2013 estandarizada por la autora, se controló la calidad de los datos y las variables. Luego se exportaron para ser analizados con el programa estadístico International Business Machines Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versión 22.0. Los datos se expresan en medidas estadísticas y en tablas de frecuencias. Toda la información que los encuestados aportaron fue utilizada de manera confidencial, se respetaron sus principios de beneficencia, autonomía y justicia. Se solicitó la firma de consentimiento informado para la participación en el estudio, además del previo permiso de la institución para la obtención de la información pertinente a las historias clínicas del personal sanitario, se respetaron las respuestas y opiniones de las personas, no se indujo o sugirió respuestas.

RESULTADOS

El 47,60% de la población encuestada pertenece al rango de edad entre 36 a 45 años; el género femenino es el predominante con el 71,43%. El 42,85% son médicos, el 28,57% enfermeras y el 14,29% auxiliares de enfermería y un mismo porcentaje de internos rotativos. El 66,67% refiere tener un hábito bueno de vida (Tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos del personal de pediatría del Hospital General Ambato.

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Edad		
20 a 25 años	2	9,52%
26 a 35 años	8	38,09%
36 a 45 años	10	47,60
Mayor 45 años	1	4,76%

Género		
Masculino	6	28,57%
Femenino	15	71,43%
Cargo		
Auxiliar de enfermería	3	14,29%
Enfermera	6	28,57%
Médico Interno Rotativo	9	42,85%
	3	14,29%
Hábito de vida		
Adecuado	1	4,76%
Bueno	14	66,67%
Regular	6	28,57%

Acorde al rango de Índice de Masa Corporal (IMC), al año 2019 existió un 57,14% de predominancia del peso normal, mientras que al año 2022, existió una disminución en este rango con el 42,85%, y se registra una persona en obesidad tipo II (Tabla 2).

Tabla 2. Comparación entre el IMC previo y el IMC Actual

RANGO DE IMC PREVIO (AÑO 2019)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PESO NORMAL	12	57,14%
SOBREPESO	8	38,10%
OBESIDAD TIPO I	1	4,76%
RANGO DE IMC ACTUAL (AÑO 2022)		
PESO NORMAL	9	42,85%
SOBREPESO	8	38,10%
OBESIDAD I	3	14,29%
OBESIDAD II	1	4,76%

En relación a la evaluación del Cuestionario FANTASTIC, el 80,95% presenta un regular estilo de vida, el 4,76% lo registra como malo, y el 14,29% como bueno (Tabla 3)

Tabla 3. Resultados del Cuestionario FANTASTIC

PUNTAJE FANTASTIC	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXISTE PELIGRO (MENOR O IGUAL A 39)	0	0%
MALO 40-59 PUNTOS	1	4,76%
REGULAR 60 A 69 PUNTOS	17	80,95%
BUENO 70 A 84 PUNTOS	3	14,29%
EXCELENTE 85 A 100 PUNTOS	0	0%

Se registró que el 38,09% tiene un IMC normal en relación a un estilo de vida regular, mientras que una persona tuvo obesidad grado I y presentó un FANTASTIC malo, sin embargo, existe un 28,57% de la población con un hábito regular de vida y sobrepeso (Tabla 4).

Tabla 4. Correlación entre IMC ACTUAL y Puntuación del Cuestionario FANTASTIC

CLASIFICACION DE IMC	FANTASTIC MALO	FANTASTIC REGULAR	FANTASTIC BUENO
NORMAL		8 (38,09%)	1 (4,76%)
SOBREPESO		6 (28,57%)	2 (9,52%)
OBESIDAD I	1 (4,76%)	2 (9,52%)	
OBESIDAD II		1 (4,76%)	

DISCUSIÓN

El estilo y hábito de vida, es un determinante del bienestar y salud de una persona, debido a que las condiciones y patrones cotidianos, físicos y dietéticos pueden contribuir a una vida saludable o al contrario desarrollar enfermedades (9). Durante la pandemia de la COVID-19, para reducir los contagios y evitar la mortalidad y colapso de los sistemas sanitarios, se aplicaron medidas de contingencia sanitaria, el confinamiento y aislamiento domiciliario fueron las principales medidas que contribuyeron al cambio de estilo de vida de la población (18,1).

En la etapa crítica de la pandemia y la cuarentena, la mayor parte de la población tuvo tendencia a tener un estilo de vida sedentario; el teletrabajo y dedicar largos periodos de tiempo a medios audiovisuales y no realizar actividad física, generaron factores metabólicos y mentales para aumentar el peso corporal; así como situaciones de estrés emocional y ansiedad (25).

En el presente estudio, se registró un aumento en los niveles de índice de masa corporal, en relación a medidas antropométricas anteriores; Jiménez y Santana, en una revisión de literatura, reportan que la cuarentena, generó una transición en los hábitos de actividad física y dieta en correlación con el peso corporal, aumentando las tasas de prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población (11). En diversos estudios, detallaron que la obesidad es un factor de riesgo para aumentar la morbi- mortalidad en la infección por SARS-CoV-2, por lo que las instituciones de salud recomendaron realizar actividad física domiciliaria, e implementar estrategias de ejercicio para reducir estas afecciones (21,5).

En relación al estilo de vida, acorde a los resultados obtenidos por la Encuesta FANTASTIC, la mayor parte de la población de estudio, registró tener un regular hábito saludable de vida, relacionados con niveles superiores a 24,99 kg/m² de IMC. Mattioli y colaboradores, detallaron que no existe un rango de edad específico que sea factor de riesgo para desarrollar obesidad, sin embargo, en otro estudio se evidenció que las personas adultas generan mayor cuadro de ansiedad y estrés, por lo que para calmar estas situaciones crean tendencias a alimentarse o ingerir bebidas alcohólicas de forma excesiva (23,17).

Posterior a la etapa crítica de la pandemia, se evidenció que la mayor parte de la población aumentó su peso notablemente, acorde a un estudio reportado por UNCSN, notifica que el aumento de peso y de IMC, puede deberse a que por el ámbito económico existió escasez en la adquisición de productos saludables como verduras o frutas, siendo los carbohidratos el primer eslabón de la alimentación, especialmente en países sub desarrollados (10). De igual forma, en otro estudio descriptivo, detalla que los hábitos de vida nutricionales del estrato social económico mediano-bajo, sufrió un gran cambio, debido al acceso limitado de productos de primera necesidad, disponibilidad económica para accederlos, y por el horario restringido de aperturas de mercados, optando por cambiar a dietas poco saludables (17).

En relación al dominio familiar, se evidenció que la cuarentena induce estrés y ansiedad, por lo que permanecer en soledad fue una opción de las personas, sin embargo, la falta de apoyo emocional familiar o social asociado a la soledad, contribuyeron a aumentar el consumo de alcohol, tabaco y drogas, creando

estilos de vida poco saludables y elevando las tasas de riesgo de morbi-mortalidad (14,12).

El teletrabajo, generó situaciones de sobrecarga laboral, y burnout digital en muchos trabajadores, sin embargo, el trabajar en el área de salud, pudo conllevar a obtener estilos de vida proyectados a la distracción para evitar el cansancio mental y desesperación, siendo los video juegos, y consumo de tabaco los principales calmantes en estas circunstancias (17,24).

Los efectos de la cuarentena en el bienestar de la persona aún son difíciles de valorar, desde el punto de vista económico y sanitario. Los estilos de vida no saludables o malos valorados a través de la Encuesta FANTASTIC, permiten reconocer posibles factores de riesgo para el desarrollo de obesidad y enfermedades metabólicas, además que no se puede predecir si la persona continuará con el nuevo estilo de vida o lo cambiará (3,16). La crisis económica subyacente y las situaciones de estrés, sedentarismo y ansiedad inducen el aumento de malos hábitos para sobrepeso y obesidad, estas valoraciones de los estilos de vida han permitido crear estrategias de bienestar, el mejor ejemplo es la OMS, con su protocolo de actuación para mejorar la salud física durante la auto cuarentena (15).

La principal limitación del estudio está relacionada a la obtención de información, ya que no existió información relativa al tipo de estilo de vida de la población, además que se necesita evaluar el riesgo de obesidad y sobrepeso junto con parámetros metabólicos séricos y físicos.

CONCLUSIONES

Los resultados mostrados en este estudio indican que, durante el confinamiento, los hábitos alimentarios y de estilo de vida de la población de pediatría del Hospital General Ambato, sufrieron transiciones, se evidenció una tendencia hacia el hábito regular, aumentando notablemente la prevalencia de obesidad, en relación a los diferentes dominios valorados por la encuesta FANTASTIC, es importante poder intervenir en la salud mental del personal sanitario, ya que debido a situaciones de estrés y sobrecarga laboral, el ser humano como un mecanismo de afrontamiento y adaptación puede cambiar su forma y estilo de vida de una manera drástica y negativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Acosta SMJ, Porbén SS. La sindemia global de obesidad, desnutrición y cambio climático: Efectos de la COVID 19. Rev Cuba Aliment Nutr. 8 de octubre de 2021;31(1):40.
2. Álvarez J, Lallena S, Bernal M. Nutrición y pandemia de la COVID-19. Med - Programa Form Médica Contin Acreditado. 1 de diciembre de 2020;13(23):1311-21.
3. Betancurth Loaiza DP, Vélez Álvarez C, Jurado Vargas L. Validación de contenido y adaptación del cuestionario Fantastico por técnica Delphi. Rev Salud Uninorte. mayo de 2015;31(2):214-27.
4. Bonvecchio Arenas A, Bernal J, Herrera Cuenca M, Aldana MF, Gutiérrez M, Irizarry L, et al. Recomendaciones de micronutrientes para grupos vulnerables en contexto de desnutrición, durante la pandemia de COVID-19 en Latinoamérica. Arch Latinoam Nutr. 2019;259-73.
5. Bretón I, de Hollanda A, Vilarrasa N, Rubio Herrera MA, Lecube A, Salvador J, et al. Obesity and COVID-19. A necessary position statement. Endocrinol Diabetes Nutr. octubre de 2021;68(8):573-6.
6. Cabezas C. Pandemia de la COVID-19: tormentas y retos. Rev Peru Med Exp Salud Pública. 3 de febrero de 2021;37:603-4.
7. Calder PC. Nutrition, immunity and COVID-19. BMJ Nutr Prev Health. 20 de mayo de 2020;bmjnph.
8. COVID Behaviors Dashboard [Internet]. Johns Hopkins Center for Communication Programs. [citado 11 de julio de 2022]. Disponible en: <https://ccp.jhu.edu/kap-covid/>
9. Desarrollo y validación de un instrumento para medir el estilo de vida de estudiantes de medicina [Internet]. [citado 7 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.medwave.cl/investigacion/estudios/8434.html>
10. Food Environments in the COVID-19 Pandemic - UNSCN [Internet]. [citado 4 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.unscn.org/en/news-events/recent-news?idnews=2040>

11. García-Iglesias JJ, Gómez-Salgado J, Martín-Pereira J, Fagundo-Rivera J, Ayuso-Murillo D, Martínez-Riera JR, et al. [Impact of SARS-CoV-2 (Covid-19) on the mental health of healthcare professionals: a systematic review.]. *Rev Esp Salud Publica*. 23 de julio de 2020;94:e202007088.
12. Heitzman J. Impact of COVID-19 pandemic on mental health. *Psychiatr Pol*. 30 de abril de 2020;54(2):187-98.
13. Impacto de la COVID-19 en el Ecuador: De los datos inexactos a las muertes en exceso. Impact of COVID-19 in Ecuador: From inaccurate data to using excess mortality. [Internet]. *revecuatneurol - Revista Ecuatoriana de Neurología*. [citado 27 de julio de 2022]. Disponible en: http://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/impacto-covid-19-ecuador-datos-inexactos-muertes-exceso/
14. Killgore WDS, Cloonan SA, Taylor EC, Lucas DA, Dailey NS. Alcohol dependence during COVID-19 lockdowns. *Psychiatry Res*. febrero de 2021;296:113676.
15. Manténgase activo durante la pandemia de COVID-19 [Internet]. [citado 10 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/be-active-during-covid-19>
16. Martins JMS, Ferreira EAL, Valete COS, Gramasco HHF. Fantastic Lifestyle Questionnaire applied to undergraduate medical students during the COVID-19 pandemic: a factor analysis. *Rev Assoc Medica Bras* 1992. mayo de 2022;68(5):658-63.
17. Mattioli AV, Ballerini Puviani M, Nasi M, Farinetti A. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. *Eur J Clin Nutr*. junio de 2020;74(6):852-5.
18. Meza EIA, Hall-López JA. Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19 (Actividad física en estudiantes deportistas universitarios, previo y en el confinamiento por pandemia asociada al COVID-19). *Retos*. 1 de enero de 2021;39:572-5.
19. Moctezuma RR, Carmona JML, Miranda CM, Santiago JLH, Bermúdez MM. Validez y consistencia del instrumento Fantastic para medir estilo de vida en diabéticos. *Rev Médica Inst Mex Seguro Soc*. 2003;41(3):211-20.
20. Palacios Cruz M, Santos E, Velázquez Cervantes MA, León Juárez M. COVID-19, una emergencia de salud pública mundial. *Rev Clínica Esp*. 1 de enero de 2021;221(1):55-61.

21. Rubio Herrera MA, Bretón Lesmes I. Obesity in the COVID era: A global health challenge. *Endocrinol Diabetes Nutr.* febrero de 2021;68(2):123-9.
22. Sinisterra-Loaiza LI, Vázquez BI, Miranda JM, Cepeda A, Cardelle-Cobas A, Sinisterra-Loaiza LI, et al. Hábitos alimentarios en la población gallega durante el confinamiento por la COVID-19. *Nutr Hosp.* diciembre de 2020;37(6):1190-6.
23. Sudriá MME, Andreatta DMM, Defagó DMD. Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta.* mayo de 2020;38(171):10-9.
24. Tavormina MGM, Tavormina R. Video Games and COVID-19: How Do Lockdown And addiction Interact? *Psychiatr Danub.* septiembre de 2021;33(Suppl 9):152-7.
25. Tomasina F, Pisani A. Pros y contras del teletrabajo en la salud física y mental de la población general trabajadora: una revisión narrativa exploratoria. Pros and cons of teleworking in relation to the physical and mental health of the working general population : a narrative exploratory review [Internet]. 2022 [citado 9 de agosto de 2022]; Disponible en: <https://dspace.unia.es/handle/10334/>