



Desarrollo y retención de hábitos en condiciones de distanciamiento social (cuarentena)

María del Rosario González González, Myrna Laura Yeveerino Gutiérrez, Giselle Alejandra Briones Pérez, Cruz Imelda Páez Garza y Omar González Santiago.

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Ciencias Químicas, Av. Universidad s/n Cd. Universitaria, San Nicolás de los Garza, N.L. México
 *ro_gon_gon@yahoo.com.mx

Palabras clave: coronavirus, covid-19, pandemia.

Introducción

En diciembre de 2019, en Wuhan China se reportaron casos de neumonía potencialmente mortal, asociada con un virus llamado SARS-CoV-2 de fácil propagación, que causa la enfermedad COVID-19; el 11 de marzo, la OMS lo declara pandemia; a partir del 30 de marzo, en México, se establece la emergencia sanitaria. El objetivo de la presente investigación fue conocer el impacto del distanciamiento social en estudiantes de la carrera de QFB de la UANL a través de los cambios en sus hábitos de alimentación, descanso, ejercicio; así como, la experiencia de emociones negativas.

Parte experimental

Estudio descriptivo transversal de una población de estudiantes de 2° a 6° semestre de la carrera de QFB, llevado a cabo del 11 al 15 de marzo del 2020. Para reunir la información se aplicó un cuestionario en la plataforma digital Forms, Office 365.

Resultados y discusión

Un total de 221 estudiantes encuestados, 64.25 % mujeres, 35.74 % hombres, edad promedio 18.76 años. El 56.56 % sigue horario habitual de comidas; 80.09 % consume carnes, cereales, lácteos y huevo; el 52.94 % incluye vegetales; sin embargo, el 72.39 % consume diariamente alimentos chatarra. El 21.99 % del género femenino no alteró sus hábitos de sueño contra el 23.08% del género masculino. En cuanto a dormir menos horas, el género femenino reporta esta condición con un 33.33% mientras que para el género masculino el 24.36%. Más del 20.00% de ambos géneros reporta conciliar el sueño solo durante el día. El 3.52% del género femenino y el 7.59% del género masculino reportan haber tomado medicamento para conciliar el sueño; con el mismo fin el 5.63% del género femenino comparado con solo el 1.27% del género masculino acostumbra consumir remedios herbolarios.

En la figura 1 se muestran parte de los resultados obtenidos, el 44.34% inició rutinas de ejercicio y el 68.31% actividades educativas como dibujar, tocar un instrumento musical, leer, etc. Mantener la mente ocupada, alejada de noticias alarmistas en redes sociales, ayuda a no perder la calma, observaciones congruentes con Liu, et al¹ quien evaluó el impacto que tuvo la cuarentena en adolescentes y adultos de China, sectores que más se mantienen informados por medios masivos, redes sociales o internet, incrementaron el nivel de estrés, pánico y ansiedad; los estudios de Vargas² son igualmente congruentes.

La poca actividad física registrada en el presente trabajo y el distanciamiento, aunados al tiempo en línea, podrían ocasionar depresión, ansiedad, tristeza, enojo etc., sentimientos negativos registrados en el 69.68% de la población encuestada; el 9.50 % declaró el consumo de medicamentos o de productos herbolarios para dormir. Por otro lado, solo el 22.62% declaró sentirse bien y tener buena comunicación con la familia.

El aislamiento social y la pérdida de la rutina comprometen la salud psicosocial; si bien el distanciamiento social es ahora indispensable, las consecuencias sociales, psicológicas y económicas a largo plazo son considerables, como declara Thakur³, poco se sabe sobre los efectos psicológicos de medidas de confinamiento menos rigurosas pero prolongadas.

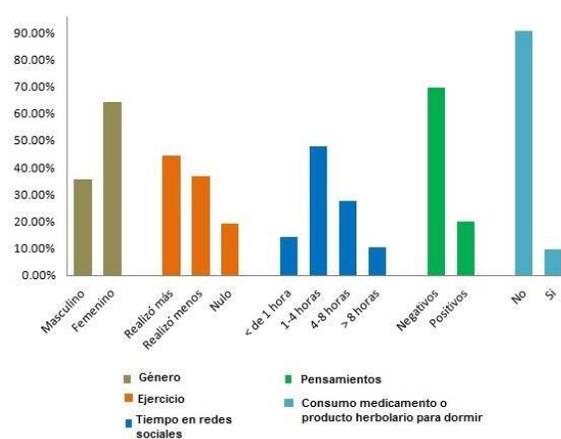


Figura1. Actividades desarrolladas en condiciones de distanciamiento social

Conclusiones

La pandemia actual ha requerido el distanciamiento social para disminuir contagios, la forma en que cada individuo reacciona es diferente; se encontró que más del 20.00% reporta conciliar el sueño solo de día, situación que podría afectar sus actividades académicas; ansiedad, depresión y tristeza son experimentadas por más del 60.00%. La Secretaría de Salud federal, estatal y diversas universidades, han proporcionado información para evitar depresión, suicidio, violencia intrafamiliar, etc. La Organización Mundial de la Salud (OMS)⁴ recomienda aumentar las inversiones en los servicios médicos de salud mental para mejorar la calidad de la asistencia en estos servicios, ante el incremento de la demanda.

Referencias

1. Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang Z., Sun, L., Wu, L., Zhou, Y., Wang, Y. Psych Res, **2020**, 287, 1-7.
2. Vargas, A. L. Rev Neuro. **2020**, 83, 51-56.
3. Thakur, A. J Am Acad Child Adolesc Psych, **2020**, 20. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.08.05>
4. <https://www.who.int/es/news-room/detail/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>