

Antonio Esqueda-Mendoza, Uról,⁽¹⁾
 Jorge Carlos Guillermo-Herrera, D en Educ,⁽¹⁾
 Mario José Basulto-Martínez, Uról.⁽¹⁾

(1) Hospital Regional de Alta Especialidad de la
 Península de Yucatán. Yucatán, México.

<https://doi.org/10.21149/12171>

Referencias

1. Kelly BD. Coronavirus disease: challenges for psychiatry. *Br J Psychiatry*. 2020;217(1):352-3. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.86>
2. Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the Covid-19 pandemic. *N Engl J Med*. 2020;383(6):510-2. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
3. Wang S, Xie L, Xu Y, Yu S, Yao B, Xiang D. Sleep disturbances among medical workers during the outbreak of COVID-2019. *Occup Med (Lond)*. 2020;70(5):364-9. <https://doi.org/10.1093/occ-med/kqaa074>
4. Huang Y, Zhao N. Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry Res*. 2020;288:112954. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112954>

Las repercusiones de la pandemia de Covid-19 en los hábitos de salud y la adaptación a la misma: caso México

Señor editor: Los efectos de la pandemia en los hábitos de salud son relevantes en contextos como el nuestro, dado que en gran parte de la población existe un alto nivel de inseguridad alimentaria,¹ un gran problema de sobrepeso y obesidad, bajos niveles de actividad física² y altos índices de población con enfermedades como diabetes e hipertensión. A continuación se presentan los resultados de un estudio que forma parte de un proyecto internacional denominado PSY-COVID-19, enfocado en abordar esta cuestión.

El PSY-COVID-19 fue coordinado por la Universidad Autónoma de

Barcelona y se realizó en junio y julio de 2020 a 7 439 personas de diversas regiones del país, con edades entre los 18 y 80 años y con una media de 36.99 (DE=14.00): 69.9% mujeres y 30.1% hombres. Se empleó un instrumento que contempla indicadores de hábitos de salud, alimentación, ejercicio y sueño, además del de adaptación a los cambios a partir del confinamiento. El estudio fue desarrollado para ser completado en línea en Google Forms y se rigió por la legislación de protección de datos de la Unión Europea, en específico por la Declaración de Helsinki.

El estudio mostró que alrededor de la mitad de los participantes reportó desmejorar su actividad física, más los hombres que las mujeres. Asimismo, un porcentaje considerable de personas también reportó cambios negativos en su alimentación, más las mujeres que los hombres. Las dificultades asociadas con el sueño en el periodo de la pandemia fueron las más reportadas, más en las mujeres que en los hombres. El estudio también mostró cómo los cambios en los hábitos estudiados son un predictor de la adaptación a situaciones como el confinamiento, más en los cambios en los hábitos alimentarios y de sueño que en la actividad física.

La importancia del mantenimiento de los hábitos saludables radica en que son factores que protegen ante las situaciones de enfermedad,³ evitan complicaciones, ayudan en el restablecimiento, así como también evitan las recaídas.⁴ Se recomienda trabajar en intervenciones para resolver problemas inmediatos como la falta de apetito, de sueño o de motivación para hacer cosas, o bien tratar de evitar esos aspectos negativos y así preservar o incrementar la adaptación al confinamiento y la calidad de vida de las personas.

Declaración de conflicto de intereses. Los autores declararon no tener conflicto de intereses.

Javier Álvarez-Bermúdez, D en Psicol,⁽¹⁾
 Cecilia Meza-Peña, D en Filosofía, Esp en Psicol,⁽¹⁾
 cecilia.mezapn@uanl.edu.mx
 Grupo de investigación internacional
 (PSYCOVID) Nodo México.*

(1) Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León. Nuevo León, México.

* Dr. Antonio Sanz Ruiz, Universidad Autónoma de Barcelona; Dr. Luis Javier Martínez Blanquet, Universidad Autónoma de San Luis Potosí; Dra. Lucía Pérez Sánchez, Universidad Autónoma de Nayarit; Dra. Martha Leticia Gaeta González; Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla; Dra. Paulina Iturbide Fernández, Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla; Imelda G. Alcalá-Sánchez, Universidad Autónoma de Chihuahua; Dra. Georgina Eugenia Bazán Riverón, Universidad Nacional Autónoma de México.

<https://doi.org/10.21149/12626>

Referencias

1. Mundo-Rosas V, Vizuet-Vega NI, Martínez-Domínguez J, Morales-Ruán MC, Pérez-Escamilla R, Shamah-Levy T. Evolución de la inseguridad alimentaria en los hogares mexicanos: 2012-2016. *Salud Pública Mex*. 2018;60(3):309-18. <http://doi.org/10.21149/8809>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. México: INSP/INEGI/SS, 2018 [citado febrero, 2021]. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf
3. García-Tascón M, Sahelices-Pinto C, Mendaña-Cuervo C, Magaz-González AM. The impact of the covid-19 confinement on the habits of practice according to gender (male/female): Spanish case. *Int J Env Res Pub He*. 2020;17(19):6961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196961>
4. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Technical Report Series, No. 916. Ginebra: WHO, 2003.

Impacto del aislamiento por la pandemia de Covid-19 en hábitos de la vida diaria en población mexicana

Señor editor: En México, durante marzo de 2020, el Consejo General de Salud declaró emergencia sanitaria nacional por la epidemia de Covid-19