



No dejes que la pandemia cambie tus hábitos de vida saludable, refuerza tu autocuidado

Por:

Lady Carolina Díaz Jurado

UCundinamarca, Seccional Girardot

El ser humano es cambiante, desde su nacimiento inicia una tarea para adaptarse a la vida, pasa de estar en un medio acuático para vivir en uno aéreo enfrentándose a diferentes situaciones que pueden llegar a modificar su salud. Durante los primeros años de vida este adquiere información de cómo cuidarse de sus padres o cuidadores adoptando o no conductas de autocuidado; pero ¿qué es el autocuidado? El autocuidado se define como una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar (Vitor, Lopez y Araujo, 2010).

Con relación a lo anterior, el autocuidado debe ir enfocado a prevenir y promover los hábitos de vida saludable, los cuales incluyen

una sana alimentación, ejercicio físico, actividad social, así como la búsqueda de bienestar emocional y psicológico.

A continuación, mencionaremos cómo el síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2 (SARS-CoV-2) causante de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), declarada pandemia en marzo del 2020, ha modificado esos hábitos de vida en la población.

Un estudio realizado en julio del 2020 por Naciones Unidas, a través de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal), menciona que los individuos han optado por dietas menos nutritivas, menos frescas y más económicas. Dicha decisión podría explicarse por una disminución significativa del ingreso familiar y las restricciones a la movilidad impuestas para evitar la propagación del nuevo coronavirus. Sin embargo es importante que los individuos organicen su dieta de acuerdo con sus necesidades, en la cual se incluya mantener una buena hidratación, consumo de frutas, verduras, legumbres, elegir productos lácteos —de ser posible bajos en grasa— y consumo moderado de productos de origen animal.

Por otra parte, la actividad física también tuvo una reducción en tiempos de confinamiento ya que las personas al estar en casa permanecían sentados más de lo habitual, aumentando el riesgo de sufrir enfermedades como obesidad y otras de origen cardiovascular. Recordemos que la actividad física contribuye a activar los diferentes sistemas, incluyendo el inmunológico; por lo anterior, es importante incluir una rutina de ejercicios —según la condición de salud— de mínimo 20 minutos diarios. Sin embargo, en el caso de Colombia, a partir del 31 de agosto el Gobierno nacional decretó el fin del aislamiento obligatorio, por lo tanto las personas podrán realizar actividades al aire libre siempre y cuando cumplan con las medidas básicas de bioseguridad.

En el caso de la actividad social, sabemos que esta mejora las relaciones de las personas que conviven en un mismo lugar, la cual también se vio afectada por la pandemia causando en los individuos estrés colectivo por el desconocimiento del tiempo que iba a transcurrir entre dejar de ver nuevamente a familiares, amigos y compañeros, perjudicando así su bienestar mental y psicológico; este último aspecto llevó a las personas a cuestionar las medidas de autocuidado que debían adoptar para enfrentar la pandemia y conocer así las medidas preventivas, la evolución y las consecuencias de esta enfermedad, llevándolas a la búsqueda continua de información en portales digitales y medios de comunicación, lo que dio lugar a la infodemia, la cual se define como un gran aumento del volumen de información relacionada con un tema particular, que puede volverse exponencial en un período corto debido a un incidente concreto como la pandemia actual.

Lo anterior originó desinformación, la cual consiste en la distribución de información falsa que tiene como único fin engañar; esta desinformación incluía remedios naturales, consumo de vitamina D, exposición continua al sol, automedicación con antibióticos para prevenir o tratar el contagio y, en los peores casos, consumo de sustancias a base de hipoclorito, lo que generó en los individuos riesgo de contraer otras enfermedades o de empeorar las de base.

Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha invitado a la población a reconocer sus portales como una fuente confiable de información; además, los gobiernos de todos los países—incluyendo Colombia— publican contenido desde sus cuentas oficiales. Igualmente, la Universidad de Cundinamarca trabaja arduamente, a través de sus medios, en la distribución de comunicación y en la divulgación de información verídica y confiable acerca de medidas de autocuidado para la prevención del COVID-19, recordando, por ejemplo, la importancia del lavado frecuente de manos así como el uso constante de tapabocas y el estricto distanciamiento social.

Referencias

Gacetamedica.com. (2020, 18 de marzo). La alimentación en tiempos del coronavirus. <https://gacetamedica.com/investigacion/la-alimentacion-en-tiempos-del-coronavirus/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] y Comisión Económica para América Latina y el Caribe [Cepal]. (2020). Sistemas alimentarios y COVID-19 en América Latina y el Caribe. Hábitos de consumo de alimentos y malnutrición. FAO. <http://www.fao.org/documents/card/es/c/cb0217es/>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020, 31 de marzo). Mitos más difundidos sobre COVID-19. <https://www.paho.org/es/noticias/31-3-2020-mitos-mas-difundidos-sobre-covid-19>

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020, 1 de mayo). Hojas informativas COVID-19: Entender la infodemia y la desinformación en la lucha contra la COVID-19. <https://www.paho.org/es/documentos/entender-infodemia-desinformacion-lucha-contra-covid-19>

Vitor, A. F., Lopes, M. V. y Araujo, T. L. (2010). Teoria do déficit de autocuidado: análise da sua importância e aplicabilidade na prática de enfermagem. *Escola Anna Nery, Revista de Enfermagem*, 14(3), 611-616. <http://dx.doi.org/10.1590/S1414-81452010000300025>