Descargado el: 8-11-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

Estilos de vida saludables en tiempos de Covid-19
Healthy lifestyles in times of Covid-19

Adys Castro Barberena[1] Vania E. Santiesteban Vázquez[1]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Castro-Barberena A, Santiesteban-Vázquez V. Estilos de vida saludables en tiempos de Covid-19. **Medisur** [revista en Internet]. 2022 [citado 2026 Nov 8]; 20(4):[aprox. 3 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/5307

Resumen

Los riesgos sobre la salud se han incrementado en la actualidad, la industrialización, la urbanización, la globalización y las epidemias han llevado a cambios en los estilos de vida de los individuos que han afectado sus condiciones socioeconómicas y hábitos culturales. Múltiples son las enfermedades en las cuales es muy importante mantener estilos de vida saludables en estos tiempos, para favorecer su control. Entre ellas destaca la hipertensión arterial. En este trabajo se pretende abordar algunas pautas y puntos de vista acerca de cómo se manejan los estilos de vida saludables para el control de enfermedades crónicas no transmisibles en tiempos de pandemia por COVID-19, desde la Atención Primaria de Salud.

Palabras clave: COVID-19, estilo de vida saludable

Abstract

Health risks have increased today, industrialization, urbanization, globalization and epidemics have led to changes in the lifestyles of individuals that have affected their socioeconomic conditions and cultural habits. There are multiple diseases in which it is very important to maintain healthy lifestyles nowadays, to favor their control. Among them, high blood pressure stands out. This work aims to address some guidelines and points of view about how healthy lifestyles are managed for the control of chronic non-communicable diseases in times of the COVID-19 pandemic, from Primary Health Care.

Key words: COVID-19, healthy lifestyle

Aprobado: 2022-05-10 10:14:53

Correspondencia: Adys Castro Barberena. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cuba. mf4738@ucm.cfg.sld.cu

INTRODUCCIÓN

Como se ha podido observar, desde finales del 2019 nuestra atención ha estado centrada en la pandemia provocada por el coronavirus SARS-CoV-2 y la enfermedad por este producida, denominada COVID-19. En Cuba, hasta el 31 de mayo de 2021, el número de personas infectadas según datos oficiales del Ministerio de Salud Pública se estimó en 143 323 y el registro de muertes de 965, el mayor porciento con alguna patología crónica no transmisible asociada.[1]

Es correcto que nos preocupemos por esta enfermedad que resulta desconocida e incluso impredecible. Sin embargo, el resto de las enfermedades, entre ellas las crónicas no transmisibles, no han dejado de estar presentes ni en cuarentena, continúan cobrando la vida de millones de personas alrededor del mundo,[2] es solo que, a diferencia de la COVID-19, las personas parecen no temerles, lo cual constituye un gravísimo error, si sumamos a esto las condiciones de aislamiento que han llevado a disminuir la atención a estilos de vida saludables, entonces estaríamos enfrentando un gran reto.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los estilos de vida son aquellas conductas que mejoran o crean riesgos para la salud, forman parte del proceso salud enfermedad junto con la biología humana, el ambiente y la organización de los servicios de salud; por lo que se puede concluir que están relacionados con todo lo que rodea al ser humano. Los estilos de vida saludables se deben formar desde etapas tempranas de la vida para evitar así daños a la salud tanto individual como familiar; por lo que se puede decir que los estilos de vida llevados a cabo por el ser humano son considerados factores de riesgo o de protección.[2]

Estas reflexiones nos permitirán responder la siguiente interrogante: ¿Qué está pasando con los estilos de vida saludables que se promueven en las consultas de control de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), entre ellas la Hipertensión Arterial (HTA), desde la Atención Primaria de Salud en tiempos de Pandemia por COVID-19?

DESARROLLO

Partiendo de lo que plantea Díaz-Piñera A, las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) se ven favorecidas por los efectos de la globalización, el rápido proceso de urbanización y el envejecimiento de la población, factores todos, sobre los que el individuo tiene escaso control y sobre los que el sector tradicional de la salud, tampoco tiene gran influencia. En Cuba las ENT provocan más del 75 % de las muertes, además de ser la principal causa de años de vida potencialmente perdidos (AVPP), lo cual se asocia a una significativa carga de enfermedad y necesidad de utilización de recursos sanitarios y, dentro de estas, la HTA es un diagnóstico habitual, tanto en la atención primaria como en la secundaria.[3]

Según las Guías de Control y Prevención de la HTA, del año 2008, en su primer capítulo expone de una manera muy clara los principales estilos de vida a tener en cuenta en su prevención y control. Citados de manera textual, habla de un control del peso corporal para disminuir la obesidad, incremento de la actividad física para disminuir el sedentarismo, eliminación o disminución de la ingestión de alcohol a niveles no dañinos, lograr adecuada educación nutricional sobre una ingesta con equilibrio energético y proporcionadora de nutrientes y eliminación del hábito de fumar y por último el estrés.

Es necesario precisar qué está pasando con la implementación de estos estilos de vida saludables propuestos, en tiempos de pandemia por COVID-19. Se hace muy difícil llevar a cabo el cumplimiento de estas normativas. Proponemos entonces analizar cada una de ellas.

Entre los factores que originan un aumento de la presión arterial (PA) en la infancia, el sobrepeso es posiblemente el más importante, dado que aumenta en más del 50 % el riesgo de que se desarrolle HTA.

La distribución de macronutrientes en la dieta debe ser: 50-60 % de carbohidratos del tipo complejo (viandas, frijoles, arroz, pastas, entre otros), evitar carbohidratos simples (azúcar, miel, melaza, refrescos), 15 al 20 % de proteínas de alto valor biológico (1g/kg x peso corporal); 30 % de grasas, se prefiere sustituir la grasa saturada (manteca) por no saturadas (aceites vegetales).[3]

Como se puede observar el sobrepeso y la mala nutrición van de la mano, el confinamiento por la epidemia ha generado un consumo excesivo de alimentos, y no precisamente saludables.

La adquisición de frutas y vegetales es cada día más difícil, el escenario por el que transita

nuestro país desde el punto de vista epidemiológico no es el más favorable, si a esto se le suma el injusto y cruel bloqueo al que nos enfrentamos desde hace más de 60 años, entonces la alarma es aún mayor.[4]

El ejercicio regular y la actividad física se asocian con niveles menores de presión arterial (PA) y menor prevalencia de HTA. El mismo previene y restablece las alteraciones en la vasodilatación dependiente del endotelio que aparecen con la edad. Además del efecto sobre la PA, el ejercicio influye favorablemente sobre determinados factores que se relacionan con la cardiopatía isquémica como son la reducción del colesterol y triglicéridos, de la agregación plaquetaria y del peso; aumenta las lipoproteínas de alta densidad (HDL) y la tolerancia a la glucosa.[5]

Debido al aislamiento social, el estar detenido el curso escolar, muchos trabajos desde la casa y otros de licencia como consecuencia del confinamiento producto de la COVID-19 que se vivió en nuestra provincia, Cuba y el mundo, se dispuso de más horas al día, que antes se utilizaban para ir al colegio, a la universidad, a los trabajos, entonces pudo ser utilizado para la realización de algún ejercicio físico desde la casa y así estaríamos combatiendo el sedentarismo impuesto. En el caso de nuestros ancianos la no asistencia a los círculos de abuelos ha fomentado la aparición de hábitos sedentarios, con lo antes expuesto también los estaríamos sumando a ellos.[5]

El estrés es un factor que tiene una alta prevalencia en estos tiempos, el aislamiento, el temor a enfermar, el no poder estar cerca de seres queridos, la dificultad para adquirir alimentos y otros productos básicos, la ausencia de medicamentos que se requieren para el control de la enfermedad, son elementos que potencian el aumento del mismo y por tanto la descompensación de la HTA.[4]

Buscar ayuda para enfrentar el estrés generado por esta situación, sería de vital importancia para el control de esta enfermedad.

CONCLUSIONES

Hemos enfrentado y seguimos enfrentando una brutal epidemia que ha puesto a pensar a la humanidad toda, servicios de salud colapsados en múltiples países, vacunas inalcanzables para muchos y la pobreza presente en millones de personas. No es el caso de nuestro país, con servicios de salud al alcance de todos, con cinco candidatos vacunales en desarrollo y toda una voluntad política en función de eliminar esta epidemia.

Mantener estilos de vida saludables para controlar y prevenir la hipertensión arterial y otras enfermedades crónicas no transmisibles, es todo un desafío en estos tiempos, pero modificarlos constituyen el eje central de la prevención y forman parte indisoluble del tratamiento integral del paciente. Ahora más que nunca, las personas que sufren de estas enfermedades deben redoblar esfuerzos para estar adecuadamente controlados.

Conflicto de intereses

Los autores plantean que no poseen conflicto de intereses.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Adys Castro Barberena, Viana E. Santisteban Vázquez.

Visualización: Adys Castro Barberena, Viana E. Santisteban Vázquez.

Redacción del borrador original: Adys Castro Barberena, Viana E. Santisteban Vázquez

Redacción, revisión e edición: Adys Castro Barberena, Viana E. Santisteban Vázquez.

Financiamiento:

Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. Cuba.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud Pública. Parte de cierre del día 31 de mayo de 2021 a las 12 de la noche [Internet]. La Habana: MINSAP; 2021. [cited 23 Nov 2021] Available from: https://salud.msp.gob.cu/?p=4298.

2. Vega Candelario R, Vega Jiménez J, Jiménez Jiménez UM. Caracterización epidemiológica de algunas variables relacionadas con el estilo de vida y los factores de riesgo cardiovascular en pacientes hipertensos. CorSalud [revista en Internet]. 2018 [cited 10 Feb 2019] ; 10 (4): [aprox. 19p]. Available from:

http://www.revcorsalud.sld.cu/index.php/cors/article/view/395/780.

3. Díaz-Piñera A, Rodríguez-Salvá A, García-Roche R, Carbonell-García I, Achiong-Estupiñán F. Resultados de una intervención para la mejora del control de la hipertensión arterial en cuatro áreas de salud. Finlay [revista en Internet]. 2018 [cited 2 Nov 2020] ; 8 (3): [aprox. 9p]. Available from: http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/621.

4. Marrero Cruz M. Intervención en el Segmento de Jefes de Estado y/o Gobierno del Foro del ECOSOC para el seguimiento de la Financiación para el Desarrollo [Internet]. La Habana: MINREX; 2021. [cited 23 Nov 2021] Available from: https://cubaminrex.cu/es/node/4434.

5. Montes de Oca Rodríguez SM, Viquillón Gómez R. Escuela para hipertensos y modificación de estilos de vida. Archivos Hospital Calixto García [revista en Internet]. 2016 [cited 2 Nov 2020] ; 4 (1): [aprox. 6p]. Available from: http://www.revcalixto.sld.cu/index.php/ahcg/article/download/112/102.