Rev Esp Cardiol. 2021;74(Supl 1): 970

Revista Española de Cardiología

6044-7. IMPACTO DEL AISLAMIENTO SOBRE LOS HÁBITOS SALUDABLES Y EL ESTADO PSICOANÍMICO DE ADULTOS DE DOS CIUDADES DE ARGENTINA

José M. Picco[1], Sebastian García-Zamora[2], Sebastian Wolff[1], Emanuel González Davila[1], David Wolff[1], Juan José Herrera Paz[3], Pamela Bobadilla[4] y Dario Igolnikof[5]

[1]Instituto de Cardiología y Medicina del Deporte Wolff, Mendoza (Argentina). [2]Sanatorio Delta, Rosario (Argentina). [3]FLENI, Ciudad Autónoma Buenos Aires (Argentina). [4]Instituto Cardiovascular Lezica, Ciudad Autónoma Buenos Aires (Argentina). [5] Sanatorio de la Trinidad, Buenos Aires (Argentina).

Resumen

Introducción y objetivos: Desde la implementación del aislamiento social obligatorio muchas modificaciones se han producido en la vida de las personas, con un impacto incierto en los hábitos saludables y los factores de riesgo cardiovascular.

Métodos: El objetivo fue observar los cambios producidos en los hábitos saludables y el impacto sobre el estado de ánimo de la cuarentena obligatoria generada por la infección de SARS-CoV-2- coronavirus 2019. Se realizó una encuesta *online* con muestreo no probabilístico por conveniencia con técnica «en bola de nieve» en dos regiones del país, durante una semana en cada sitio: en Mendoza a los 40 días del inicio de la cuarentena y en capital federal y Gran Buenos Aires a los 100 días del inicio de la misma para objetivar el impacto sobre los hábitos saludables, los cambios en el estado de ánimo y su probable impacto sobre la salud.

Resultados: Contestaron la encuesta un total de 3.853 personas; la mayoría pertenecían a los grupos etarios de 40 a 60 años (45,2%) y 20 a 40 años (33,7%), con predominancia de sexo femenino (62%). Se observó aumento del sedentarismo respecto al inicio de la pandemia y de los que realizaban deporte una disminución de la cantidad de horas por semana. Aumento del consumo de bebidas alcohólicas y cambios en la alimentación saludable. Se duplicó en uso de pantalla respecto del tiempo previo a la cuarentena. El 72% de los encuestados refirió haber padecido síntomas compatibles con depresión (tristeza, llanto, labilidad emocional).

Conclusiones: Nuestros datos sugieren que el confinamiento social produce importantes alteraciones negativas en diferentes esferas físicas y psicosociales, empeorando hábitos saludables, cuyo impacto es difícil de predecir. Consideramos necesario generar estrategias que mitiguen esto, a fin de mejorar la salud de nuestra población.