



**IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE HÁBITOS DE VIDA EN POBLACIÓN
SANTANDEREANA CON ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES CRONICAS NO
TRASMISIBLES, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

PROYECTO DE INVESTIGACION

Brayan Hernán Rodríguez Eslava
1096954253

Sebastián Rodríguez Zafra
1098798982

Yesid Fernando Sandoval Rodríguez
1098886009

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Profesional en Actividad Física y Deporte
Bucaramanga 2-diciembre-2020



**IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE HÁBITOS DE VIDA EN POBLACIÓN
SANTANDEREANA CON ANTECEDENTES DE ENFERMEDADES CRONICAS NO
TRANSMISIBLES, DURANTE LA PANDEMIA COVID-19**

PROYECTO DE INVESTIGACION

Brayan Hernán Rodríguez Eslava
1096954253

Sebastián Rodríguez Zafra
1098798982

Yesid Fernando Sandoval Rodríguez
1098886009

**Trabajo de Grado para optar al título de
Profesional en Actividad física y Deporte**

DIRECTOR

Mg, Ft Ingrid Johanna Diaz Marín

Grupo de Investigación Ciencia e Innovación deportiva– GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad Ciencias Socioeconómicas y Empresariales
Profesional en Actividad Física y Deporte
Bucaramanga 2-diciembre-2020

Nota de Aceptación

APROBADO

Dayana Patricia Rosa

Firma del Evaluador

JEP

Firma del Director

DEDICATORIA

A:

Dios por darnos la vida y la oportunidad de crecer tanto a nivel personal como académico, producto de las experiencias vividas a lo largo del transcurrir de la carrera.

Nuestras familias por ser el bastón de apoyo constante durante estos años, además de la confianza depositada en pro de la realización de nuestros sueños.

El cuerpo docente de las Unidades tecnológicas de Santander por compartir sus conocimientos y teorías con nosotros, velando siempre por nuestro crecimiento integral en cada uno de los sentidos posibles.

AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan sus más sinceros agradecimientos a:

Guillermo Andrés Rodríguez director del grupo de investigación GICED, quien nos orientó y acompañó durante la elaboración del presente proyecto.

Ingrid Johanna Diaz Marín nuestra directora de nuestro proyecto de grado por el compromiso y empeño demostrado, brindando todo su conocimiento y aclarando nuestras dudas con total cordialidad y disposición.

Julián Mauricio Pérez, Ivon Rincón Ortega quienes siempre se mostraron interesados en prestarnos su colaboración cuando esta fuese requerida.

La coordinación de la carrera por la información suministrada

La población con antecedentes crónicos por servirnos como muestra, y por su disposición durante la ejecución de la prueba.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN EJECUTIVO	9
INTRODUCCIÓN	11
1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. JUSTIFICACIÓN	15
1.3. OBJETIVOS	16
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	16
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	16
1.4. ESTADO DEL ARTE	16
2. MARCO REFERENCIAL.....	18
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION	35
4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO	36
5. RESULTADOS	37
6. CONCLUSIONES	51
7. RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	53

LISTA DE FIGURAS

Figura .1. Distribucion por Genero	37
Figura 2.Distribucion por rango de edades.....	38
Figura3Distribucion por educación recibida.....	39
Figura 4 Distribucion por estrato civil.....	40
Figura 5 Distribucion por situación laboral	41
Figura 6. Distribución por personas que fuman actualmente	42
Figura 7 Distribución por personas que fuman diariamente	43

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Evidencia científica de la influencia de la actividad física en ECNT.....	27
Tabla 2. Tabla agrupación por enfermedad crónica.....	44
Tabla 3. Cotidianidad.....	47

RESUMEN EJECUTIVO

INTRODUCCION: El COVID19 es una de las problemáticas más relevantes en el área de salud a nivel mundial y el efecto que tiene sobre la población con ECNT, la hace vulnerable a sintomatología de gravedad y por tanto es importante buenos hábitos de vida como factor protector. **OBJETIVOS:** Evaluar los hábitos de vida en personas con ECNT en el área metropolitana de Bucaramanga en el año 2020, durante las condiciones de confinamiento por la pandemia de la Covid-19. **RESULTADOS:** Del total de encuestados, el 65% correspondía al género femenino; en hábitos específicos el 79% de los encuestados manifestó no tener hábito de fumar y el 64% manifestó haber consumido alcohol con frecuencia en el último año. Para hábitos alimenticios al 79.41% se les ha recomendado consumir por lo menos 5 raciones de fruta por día y al 88.24% se les ha recomendado reducir el consumo de grasas. En ejercicio físico, al 84.85% se les recomendó comenzar a desplegar actividades de este tipo que contrarrestaran ese 88.87% a las cuales se les ha recomendado mantener un control de su peso corporal. **CONCLUSIONES:** La población en general lleva un comportamiento sedentario alto lo que conlleva a ser inactiva físicamente. Los hábitos encontrados demuestran que a pesar de las recomendaciones de cuidados que se genera para este tipo de población, no se cumplen a cabalidad lo cual podría conllevar a un mayor riesgo a estar expuestos a diferentes enfermedades, tal como lo evidencia la condición de salud actual a nivel mundial **RECOMENDACIONES:** Es importante generar estrategias para la población estudiada para disminuir el sedentarismo e incluir actividades que requieran un gasto de energía mayor y que puedan ser conscientes de la necesidad de realizar actividad física como en un factor protector a la hora de tratar las ECNT.

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA,
EMPREDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

PALABRAS CLAVE. Covid-19, Sedentarismo, Actividad física, Hábitos de vida, confinamiento.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad causada por COVID19 se ha convertido en el hoy por hoy en uno de los problemas más relevantes y de mayor preocupación del sector salud en todo el mundo. A causa de ello se logró evidenciar el efecto que tiene en los diferentes grupos etarios siendo la población con ECNT (Enfermedades Crónicas no Transmisibles) la más vulnerable ante las afectaciones causadas por COVID 19, además del adulto mayor, el cual corresponde en mayor medida a la población con alguna ECNT. (OMS 2020)

Como bien sabemos, el COVID 19 es un virus altamente contagioso con elevada mortalidad que ha contribuido a aumentar las cifras de muertes ya estipuladas de personas con algún antecedente crónico en muy poco tiempo(FINLAY 2020). La OMS informa que más de 40 millones de personas mueren anualmente por ECNT debido a su costoso tratamiento o posterior rehabilitación, lo cual constituye al COVID 19 como un agravante ante los efectos que tiene esta enfermedad en el ser humano.

Sin embargo, la OMS ha dispuesto medidas preventivas las cuales podrían ser adoptadas por una gran parte de las naciones del mundo, contribuyendo así a la mitigación de la propagación del virus COVID 19, las cuales corresponden al distanciamiento social, frecuente lavado de manos, confinamiento y uso de geles antibacteriales y máscaras como prevención ante el contagio. (OMS 2010).

Todas estas medidas de prevención tienen diferente impacto en la sociedad en contra posición de la salud, como el aumento en los índices de sedentarismo, la poca participación de la sociedad en actividades regulares de actividad física, las

cuales son en esencia actividades causadas por la limitación de las personas al realizar sus actividades del diario vivir y que incentivan el uso de la tecnología para suplir sus necesidades. Se cree que si todo este tipo de actividad sedentaria es mantenida durante tiempos prolongados, aumentarían considerablemente el agravamiento de las enfermedades de base como las ECNT.

Es por esto que el presente trabajo busca indagar sobre el nivel de actividad física y hábitos de vida que tiene la población con ECNT y mostrar niveles de prevalencia ante conductas poco recomendables, además busca influir en la conciencia e índices de mortalidad propios tanto de las ECNT como del COVID 19.

1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se presentan en aproximadamente 41 millones de personas y un cercano a 15 millones se encuentran entre 30 y 69 años. Así mismo, las enfermedades de tipo cardiovascular (ECV) constituyen un gran número de muertes (17.9 millones de defunciones anuales) seguida del cáncer (CA) con 9 millones y las afecciones respiratorias y diabetes con 3.9 y 1.6 millones, respectivamente. (OMS, 2018).

El virus Covid-19 presente a nivel mundial desde principios del 2020, ha dejado una serie de fallecimientos tazados según el Ministerio de salud y Protección Social mancomunado con el mapa interactivo de la Universidad Johns Hopkins en 1'453.531 de las cuáles, 36.584 corresponden a Colombia al día 29 de noviembre. De igual manera, datos del CDC (Centro para el control y prevención de enfermedades) han encontrado que aproximadamente el 70% de las personas hospitalizadas o en Cuidados Intensivos por este virus, han tenido como mínimo una enfermedad subyacente tal como diabetes, enfermedades pulmonares y/o cardiopatías. (Ministerio de salud y protección social, 2020).

Según las recomendaciones a nivel nacional, la mayoría de las personas con enfermedades crónicas deben optar por tomar las medidas de prevención relacionadas con el virus (Ministerio de salud y protección social, 2020). Así mismo, el ministerio ha generado estrategias encaminadas a la prevención de su propagación y de los efectos negativos de la misma, como la cuarentena obligatoria

que conllevó a un confinamiento general de la población, modificando posiblemente estilos y hábitos de vida. Una de las percepciones generalizadas es el posible incremento en el comportamiento sedentario y por tanto un aumento en los factores de riesgo para las ECNT.

Por lo cual surge la pregunta ¿Cuál es el nivel de hábitos de vida de la población con Enfermedades Crónicas No Transmisibles en tiempos de Covid-19?

1.2. JUSTIFICACIÓN

La práctica regular de actividad física (AF) trae beneficios en personas con ECNT como: reducción de riesgo cardiovascular, reducción de porcentajes de grasa y reducción de la resistencia periférica favoreciendo así el retorno venoso, entre otras. (OMS 2018). Así mismo, Mendoza et al. (2000) citado por José salas Cabrera (2015), sugiere que es difícil hallar un estilo de vida saludable ideal, sin embargo, es posible mantener uno adecuado, teniendo ciertos hábitos de vida que les permita a las personas resguardarse de desarrollar enfermedades crónicas y poseer las condiciones necesarias para mantener su funcionalidad realizando actividades de la vida diaria sin la complicación física o mental que esta demande.

Además, en la última década los niveles de sedentarismo han aumentado considerablemente, asociado a factores como el desarrollo tecnológico, que facilita tareas de la vida cotidiana (Revista Iberoamericana de Ciencias 2018). Debido a la presencia del COVID-19, se ha evidenciado la importancia de implementar estrategias en salud como la práctica de AF, como factor protector para mitigar índices de mortandad en la población mundial con mayor énfasis en la población más vulnerable.

Debido a que la pandemia ha modificado inevitablemente las condiciones y hábitos de vida, se hace importante medir niveles de actividad física en la población con algún tipo de enfermedad crónica. Esta información cobra importancia para los profesionales en actividad física y deporte para planificar estrategias para mejorar los estilos de vida. Este estudio aporta a la línea de investigación de Ejercicio físico y Salud del Grupo de Investigación Ciencia e Innovación deportiva (GICED)

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Identificar los hábitos de vida, en personas con enfermedades crónicas no transmisibles en el área metropolitana de Bucaramanga en el año 2020, durante las condiciones de confinamiento por la pandemia de la Covid-19.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de actividad física en personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles durante la pandemia.
- Conocer el régimen alimenticio de las personas con Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, durante las condiciones de confinamiento.
- Identificar comportamientos sedentarios en la población con Enfermedades Crónicas no transmisibles, en las condiciones de confinamiento
- Revisar la literatura científica relacionada con estilo de vida, actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles.

1.4. ESTADO DEL ARTE

- Según la ONU (Organización de Naciones Unidas) quien pone de manifiesto los resultados de una encuesta realizada por la agencia de Naciones Unidas especializada en salud, indica que servicios de prevención y tratamiento de la ECNT se han interrumpido desde el inicio de la pandemia por Covid-19. Con el agravante de los cerca de 40 millones de fallecimientos anuales por ECNT según datos de la OMS Salud y del subsiguiente aumento en el riesgo de muerte de esta población en caso de la adquisición del virus. Como

muestra se tomaron 155 países, en una intervención de tres semanas durante el mes de Mayo, y entre los principales hallazgos de dicha encuesta se encontró que el 53% de dichos países tenían una interrupción total o parcial de los programas destinados a atender estrategias primarias y secundarias en salud pública, siendo la hipertensión, la diabetes y las Enfermedades Cardiovasculares las más afectadas con dichas políticas. (ONU,2020).

- En el mismo medio pero en un apartado dedicado a América latina se plantea una relación compleja como nunca antes vista entre una enfermedad infecciosa y los padecimientos crónicos, ya que debido al incremento de casos en América Latina ya se estiman cifras de contagio superiores a las del continente Europeo Además impresiones expresadas desde la Organización Panamericana de Salud(OPS) sugieren basados en los resultados de diversos estudios llevados a cabo en China, que más del 28% de los pacientes con Cáncer y que a su vez contrajeron Covid-19 fallecieron. Es una cifra alarmante si tomamos como base los 1.2 millones de latinoamericanos con dicho padecimiento crónico, si además tomamos en cuenta los datos de EEUU (Estados Unidos de América) que de por sí solos ya son bastante alarmantes. El panorama para el continente Americano no es promisorio, con el atenuante y factor determinante propio del impacto económico negativo generalizado en el continente Americano que agudiza la precaria situación que enfrenta la población, y lo que dificulta el control de la expansión del virus por la región.(ONU,2020).

2. MARCO REFERENCIAL

MARCO TEORICO

Como se ha hecho alusión párrafos atrás sobre la pandemia por COVID-19 y la nueva normalidad que la misma ha impuesto a nuestra sociedad puesto que en base a esa nueva normalidad los distintos gobiernos a nivel mundial y sus diversos sistemas de salud han tenido que re-inventarse las políticas de salud pública para de esa forma brindar una lucha incansable contra el COVID-19 pero sin dejar de lado aquellas demás enfermedades o siniestros que afecten a sus habitantes. (OMS,2020).

Por lo tanto esta investigación busca generar conciencia desde el mismo momento en el cual se consultan bases de datos como las de la Organización Panamericana de la salud. (OPS.2020). En apartados relacionados con Enfermedades Crónicas no Transmisibles no solo a nivel Nacional sino Mundial que se encienden las alarmas y más cuando aquellas Enfermedades Crónicas o las llamadas enfermedades subyacentes se posicionan como el agravante principal y el factor que más muertes genera en pacientes con COVID-19, por lo cual se fundamenta de manera rigurosa y enfática en la adopción de medidas de prevención híbridas entre primarias y secundarias en materia de salud pública que mitiguen ese aumento desbocado de pacientes con ECNT. Instituto Nacional De Salud (INS.2020).

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (ECNT)

Las ECNT, también distinguidas como enfermedades crónicas, suelen ser de larga duración y se dan por la mezcla de factores genéticos, fisiológicos, ambientales y conductuales.

Los principales tipos de ECNT son las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas (como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica y el asma) y la diabetes. (OMS.2018).

EPIDEMIOLOGÍA DE LAS ECNT

En el mundo, la OMS expresó los siguientes resultados:

- Las enfermedades no transmisibles (ECNT) tienen una mortandad alrededor de 41 millones de personas al año, lo que representa un 71% de los decesos que producen en el mundo.
- Cada año por ECNT mueren 15 millones de personas en un rango de edad de 30 y 69 años; más del 85% de estas muertes "prematargas" se dan en países de su desarrollados y de ingresos bajos.
- el consumo de algún tabaco, la inactividad física, el uso nocivo del alcohol y las dietas malsanas incrementan el riesgo de mortalidad a causa de una de las ECNT. OMS (2018)

Estos datos nos muestran como en el mundo gran parte de la población pierde la vida por causa de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles y es que los diferentes hábitos de vida y mala alimentación, como el fácil acceso a alimentos procesados y menos comidas preparadas en casa son un factor fundamental para aumentar y desarrollar estas enfermedades. Así como lo son el tabaco, el alcohol y el sedentarismo, los cuales hacen parte de los factores de riesgo que aumenta el riesgo de sufrir y morir a causa de las ECNT.

INCIDENCIA DE LAS ECNT Y SUS FACTORES DE RIESGO

Con mayor frecuencia encontramos personas con algún antecedente crónico en cualquier parte del mundo. Diferentes condiciones y estilos de vida influyen directamente en la calidad de vida de las personas a nivel mundial, el cual constituye un factor de riesgo a la hora de sufrir algún tipo de patología o sufrir algún tipo de ECNT. La desigualdad social, la pobreza, el desarrollo social, la urbanización y la edad son algunos de estos determinantes que prevalecen la incidencia de las ECNT en la población mundial.(Gomez,C.Guillen,C.2016) Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) se presentan en aproximadamente 41 millones de personas y un cercano a 15 millones se encuentran entre 30 y 69 años. Así mismo, las enfermedades cardiovasculares (ECV) constituyen la mayoría de muertes (17.9 millones de defunciones anuales) seguida del cáncer (CA) con 9 millones y las afecciones respiratorias y diabetes con 3.9 y 1.6 millones, respectivamente. (OMS, 2018). Como bien sabemos un factor de riesgo para sufrir algún tipo de ECNT es la obesidad, ya que es una enfermedad multifactorial que se caracteriza por el aumento en el depósito de grasa corporal, debido a las prevalencias en el consumo de bebidas azucaradas acompañado del poco consumo de verduras, agua, frutas, leguminosas y alimentos poco procesados, además del aumento del sedentarismo(CIIPEC 2020). Estos alimentos aportan un gran número de calorías debido a su constitución el cual corresponde a la prevalencia de la obesidad y por ende en la diabetes que son enfermedades desencadenantes de algunas de las patologías de tipo cardiovascular y algún tipo de cáncer. Así mismo otra de las ECNT como la diabetes constituye un gran riesgo a la vida humana debido a que limita el uso adecuado de la glucosa, además de otras sustancias nutritivas debido a que es una alteración en el metabolismo de los hidratos de carbono. Dentro de los desencadenantes de dicha enfermedad tenemos las bebidas o alimentos con azúcares añadidos, los cuales tienen efecto en los sistemas como el endocrino, en el cual limitan la absorción de la glucosa

disminuyendo, así como tal la lipogénesis hepática por lo cual todas esas grasas que no se logran sintetizar se almacenan en el tejido adiposo.

Dentro de las ECNT también encontramos las ECV que es una enfermedad que afecta directamente al sistema cardiovascular, lo que constituye un agravante ante el contagio por COVID19, debido a que se produce una inflamación que se traduce en la liberación de citoquinas inflamatorias y enzimas cardiacas como la troponina lo que podría llegar a causar un microangiopatía con trombosis, además de miocarditis, insuficiencia, arritmias, entre otras (CIIPEC 2020). Esto quiere decir que las personas con hipertensión arterial o insuficiencia cardiaca son propensas a tener un desenlace fatal al no tomar las precauciones necesarias para minimizar los riesgos de infección.

Por otra parte, las personas con Cáncer presentan patrones de conducta muy similares que llevan consigo la prevalencia en los factores de riesgo, además de los factores genéticos que a diferencia de los anteriores son factores no modificables, de los cuales está demostrado que no causan la enfermedad directamente, pero si son grandes factores desencadenantes de la misma(CIIPEC 2020).

También hace parte de estas ECNT la enfermedad conocida como EPOC que es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica que es comprendida o asociada a la mayor parte de enfermedades de pulmón o de las vías respiratorias, como bronquitis crónica, y enfisema pulmonar. La bronquitis crónica es una enfermedad que afecta directamente a los bronquios, causando una inflamación prolongada en el interior de los mismos. El enfisema tiene como causa el ensanchamiento y destrucción irreversible de los sacos aéreos (alveolos pulmonares). Como cada una de estas enfermedades esta también comprende ciertos factores de riesgo como agravantes en las personas que consumen alcohol, cigarrillo (siendo este el factor con mayor prevalencia de sufrir EPOC) y enfermedades coronarias.(Gomez,C.Guillen,C.2016)

Por lo presentado, estas enfermedades están compuestas en su gran mayoría por factores de riesgo modificables por los estilos de vida saludable, la práctica de actividad física como factores protectores a la hora de sufrir algún tipo de ECNT.

ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR PROTECTOR EN ECNT

- La actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS), la practica regular de actividad física y una actividad física moderada o vigorosa aporta beneficios a nuestro organismo, como lo son:
- Presentar tasas más bajas de mortalidad por las causas de las ECNT
- Mejor trabajo de sus sistemas cardiorrespiratorio y muscular.
- Tener un buen peso, mejor masa y composición corporal.

En cuanto a las recomendaciones dadas por la OMS (2010) para la práctica regular de actividad física, estas se dividen en grupos por edades de la siguiente manera:

JOVENES 5 a 17 años

Los niños y adolescentes comprendidos entre 5 a 17 años, deberán realizar actividades mediante juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física, se requiere que:

- La categoría comprendida entre 5 a 17 años, realicen por lo menos una hora de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa, aeróbica. Realizando como mínimo tres veces por semana

Adultos (18 a 64 años)

Las personas dentro del rango de 18 a 64 años, el ejercicio consiste en actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, labores del hogar, juegos, deportes.

Las personas comprendidas entre 18 a 64 años realicen por lo menos 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada. Se recomienda realizarla dos o la mayoría de veces posible en la semana.

Adultos mayores (de 65 años en adelante)

El adulto mayor deberá realizar la actividad física por medio de actividades recreativas o de ocio, desplazamientos, actividades del diario vivir.

- Las personas mayores de 65, dediquen 150 minutos por semana, a realizar actividades físicas aeróbicas,
- Que las personas en este rango de edad con poca movilidad, realicen ejercicio físico para tener un mayor equilibrio y minimizar las caídas, por lo menos tres días o la mayoría de veces posible por semana. (OMS, SF)

COVID-19 (CORONAVIRUS)

El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). Se han identificado casos en todos los continentes y, el 6 de marzo se confirmó el primer caso en Colombia.

La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas. (OMS.2020)

SINTOMAS DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS

El nuevo Coronavirus causa Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que puede ser leve, moderada o severa. Puede ocasionar fiebre, tos, secreciones nasales (mocos) y malestar general. Algunas personas pueden presentar problemas en la respiración. (Ministerio de salud y protección social, 2020).

PREVENCION

La opción más práctica para prevenir el COVID-19 es tener una correcta higiene de manos. Realizarlo continuamente reduce hasta en 50% el riesgo de contagiarse. Por otra parte, se aconseja tener los siguientes cuidados para mitigar la propagación del virus, como:

Trata de no relacionarse con sujetos contagiados.

Uso obligatorio de tapabocas

Desinfectar las cosas u objetos con los cuales se tenga contacto.

Trata de aumentar la entrada de aire en casa. (Ministerio de salud y protección social, 2020).

CUESTIONARIO STEPS

La herramienta STEPS (OMS 2006) es utilizada para almacenar y tratar datos además de medir los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Esta herramienta consta de tres fases descritas a continuación:

1 Paso: Consta de un cuestionario que a su vez se divide en una serie de categorías siendo la primera de ellas aquella que se interesa por los datos básicos del entrevistado, para luego ahondar en comportamientos más específicos como lo son el consumo del tabaco y del alcohol, además se busca evaluar el régimen alimenticio para medir la regularidad en el consumo tanto de frutas como de verduras, el ultimo habito a evaluar en este primer paso es el de actividad física; este primer paso encuentra su clausura en los antecedentes, pues se agrupa el compendio de patologías subyacentes relacionadas directamente con las Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

2 Paso: En este segundo paso se estrecha el margen de análisis pues la atención se centra en medir datos antropométricos que abarcan desde la estatura y el

peso hasta la presión arterial y la circunferencia abdominal, cabe aclarar que el paso anterior y este son los dos pasos más utilizados por quienes desean implementar este cuestionario, principalmente por la facilidad que la toma de estos datos conlleva. (Segundo paso está estipulado en el STEPS, pero no se tuvo en cuenta para el estudio)

3 Paso: Por último en el 3 paso que es aquel que se encarga de medir tanto la glucosa sanguínea, como el nivel de lípidos en sangre y triglicéridos lo hace a través de la variante denominada datos bioquímicos.

Este cuestionario es de tipo secuencial progresivo. Parte desde la adquisición de datos dicentes del nivel real de los factores de riesgo; luego, prosigue hacia medidas morfo funcionales sencillas, seguido de una recolección más exhaustiva de muestras a nivel de sangre para su posterior análisis bioquímico. STEPS se enfoca en recolectar cantidades pequeñas con datos de calidad excelsa, que grandes cantidades con datos erróneos (OMS,2009).

Este cuestionario ha demostrado buenas propiedades psicométricas por lo cual ha sido utilizado ampliamente a nivel mundial, Manrique,F.Ospina. En un estudio llevado a cabo en Tunja -Colombia en el año 2007 en el cual se evaluó la prevalencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares a través de una modificación del cuestionario STEPS encontraron que “Un análisis previo dejó visualizar la esencia global de la muestra, y permitió hallar su comparabilidad .en una recta de base. La totalidad de ellas con un intervalo de confianza (IC) y un nivel alfa de 0.05” (2007).

EVIDENCIA CIENTÍFICA DE LA INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ECNT

Conforme a los estudios ya realizados, encontramos un gran aumento de la incidencia de las ECNT, debido a diferentes factores que afectan la población mundial. Diferentes autores han realizado estudios que desarrollan las afectaciones en las diferentes poblaciones humanas que existen sobre el planeta tierra.(Mejia,C.Verastegui,A.Quiñonez,D.2017). Esto no lleva a realizar un análisis profundo sobre sus causalidades, sus factores de riesgo, y sus estrategias de prevención ante la adquisición de cualquiera de estas, además de su tratamiento y sus factores protectores con el fin de disminuir los índices de mortalidad en los seres humanos. Es por esta causa que presentamos diferentes artículos que corresponden a resolver estos problemas de salubridad a nivel mundial.

AÑO	AUTORES	PAIS	OBJETIVO	VARIABLES DE MEDICIÓN	INSTRUMENTOS	RESULTADOS
2020	-Andry Yasmid Mera -Esteban Tabares Gonzalez -Santiago Montoya Gonzalez -Diana Isabel Muñoz Rodriguez -Felipe Monsalve Vélez	Colombia	Presentar recomendaciones prácticas, y de bajo costo sobre actividades basadas en la evidencia para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento en casa, que se pueden mantener a largo plazo, incluso después de la pandemia.	-Actividad física -Conductas sedentarias	Revisión documental sobre estrategias para conducir estilos de vida saludable en casa que disminuyan los efectos negativos a nivel fisiológico producidos por el confinamiento derivado de la pandemia	La evidencia señala que el confinamiento en casa incrementa los niveles de inactividad física y el comportamiento sedentario; la realización de actividad física bajo condiciones particulares puede entre otros, fortalecer el sistema respiratorio e inmunológico, mantener la condición física y generar efectos positivos sobre la salud mental
2020	Andrés Felipe Villaquirán Hurtado Omar Andrés Ramos Sandra Jimena Jácome María del Mar Meza	Colombia	establecer la importancia de la actividad física y el ejercicio para el cuidado de la salud y el mantenimiento de la condición física en tiempos de confinamiento por COVID-19, estableciendo pautas y estrategias para realizar una adecuada prescripción del ejercicio durante este tiempo.	-Sedentarismo -Actividad física -Ejercicio físico	Se realizó una búsqueda bibliográfica en las bases de datos Pubmed, Elsevier, Scielo, Springerlink y Google Académico, con las palabras clave: Pandemia, Ejercicio, Virus, Cuarentena, Sistema Inmunológico y COVID-19. Se revisaron los artículos encontrados de diferentes tipos de investigación, sin hacer exclusión por año de publicación. Se hizo un análisis de las fuentes primarias y se realizó la recapitulación de los aspectos	La importancia de mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento contribuye significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud. El ejercicio debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas.

					más importantes referentes a la actividad física y al ejercicio	
2020	-Vicent Balanza Martinez -Flavio kapczinski - Taianede Azevedo Cardoso - Batriz Atienza Carbonell - Adriane R Rosa -Jurema C Mota -Raque B De Boni	España	Informarse sobre hábitos de vida saludables durante la pandemia Covid-19.	La información demográfica incluyó sexo, edad, nivel educativo, situación laboral (si es trabajador sanitario / de servicios esenciales o trabaja en primera línea) y región de residencia (dicotomizada en Comunidad Valenciana y otros). El distanciamiento social / autoaislamiento se consideró como variable dicotómica (sí / no). Las preguntas del COVID-19 se relacionaron con el diagnóstico (sí / no) y se perdieron las significativas	Se realizó una encuesta en línea entre la población general que vivía en España durante el aislamiento domiciliario del COVID-19. Además de los datos demográficos y clínicos, los participantes auto informaron cambios en siete dominios de estilo de vida. La Evaluación de Estilo de Vida del Inventario Corto Multidimensional se desarrolló específicamente para evaluar los cambios durante el parto (SMILE-C).	Un total de 1254 personas completaron la encuesta durante la primera semana de recopilación de datos. Se demostró la consistencia interna del SMILE-C para evaluar estilos de vida durante el encierro (Alfa de Cronbach = 0,747). La mayoría de los participantes informaron cambios sustanciales en el tiempo al aire libre (93,6%) y la actividad física (70,2%). Además, aproximadamente un tercio de los sujetos informaron cambios significativos en el manejo del estrés, el apoyo social y el sueño reparador.
2019	Morales Rojas, Javier salvador	España	Analizar los efectos del ejercicio físico sobre variables físicas, fisiológicas, clínicas y económicas durante el	los efectos del ejercicio físico sobre variables físicas, fisiológicas, clínicas y económicas	Evaluación de la movilidad funcional por medio del test timed up and down stairs	El ejercicio físico tiene beneficios durante el tratamiento del cáncer pediátrico sobre la movilidad funcional la función ventricular izquierda (expresada como fracción de eyección [FE] y de acortamiento [FA]), el

			tratamiento contra el cáncer pediátrico y comparar el estado de salud general de los supervivientes de cáncer pediátrico una vez finalizado el tratamiento respecto al de controles sanos			tiempo de hospitalización y el gasto sanitario asociado, sin aumentar el riesgo de mortalidad, recaída o metástasis
2017	-Christia R. Mejía , -Araseli Verastegui Díaz , -Dante M. Quiñone Laveriano - Germán Aranzaba Alegría -Virgilio E. Failoc-Rojas3	Perú	Determinar la frecuencia de actividad física y su asociación con enfermedades crónicas en ancianos de 11 ciudades del Perú	La variable dependiente fue la no realización de actividad física, y las independientes fueron las enfermedades crónicas y otras variables fisioantropométricas .	Cuestionario Internacional de Actividad Física	De los 1030 ancianos, el 68% (698) no realizaba actividad física. Con el modelo multivariado se obtuvo que, por cada año de edad, aumentaba un 1.5% la frecuencia no hacer actividad física
2011	-Sonia C. Mantilla- -Tolosa Antonia -Gómez-Conesa -MariaD. Hidalgo-	España	Determinar la prevalencia de actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios.	Se calcularon el índice de actividad física, los niveles de actividad, porcentaje de tabaquismo y consumo de alcohol.	La versión abreviada del Cuestionario Internacional de Actividad Física	El 80 % de los estudiantes se clasificaron como regularmente activos. Se encontraron diferencias significativas entre Índice de Actividad Física, género ($p=0,0$) y titulación ($p=0,038$). La prevalencia de tabaquismo fue del 33 % y de consumo de alcohol fue del 58 %; sin diferencias significativas entre género. No se encontraron asociaciones significativas entre actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol.

	Montesinos					
2018	Muñoz Diana, Arango Catalina, Segura Ángela.	Colombia	Acaparar los materiales cruciales de las enfermedades subyacentes en cuestión citadas en pro de la consciencia referente al impacto negativo y evidenciar a los comportamientos sedentarios como el factor fundamental.	: Edad y género en relación a las ECNT en cuestión.	Descripción documental del papel que juega el contexto en determinar tanto la inactividad física como el sub siguiente desarrollo de enfermedades crónicas.	Se desglosan los efectos negativos de las ECNT, desde aquellos que determinan su aparición y posicionan la inactividad física como aquel determinante de la aparición de ECNT.
2018	Quiroz,C,S errato.D,B ergonzoli. G.	Colombia	Hallar aquellos factores ligados al ejercicio físico en sujetos con enfermedades crónicas no transmisibles (ECN).	Niveles de adherencia al ejercicio físico ligados al ambiente el cual se desarrollan.	La clasificación del ejercicio físico subjetiva de los pacientes se llevó a cabo a través del cuestionario internacional IPAQ.	Los factores con OR <1 - autopercepción de la condición física, ambientes delimitados para el ejercicio físico, y todo aquello que promueva el interés por el ejercicio físico
2018	Chavez.M, Salazar.S, Hoyos.G,B autista.A,G onzales.D, Ogarrio.C.	Mexico	Evaluar la medida en la que los estudiantes universitarios tiene padecimiento crónico en relación a su inactividad física.	Género y semestre en relación a las ECNT	Adaptación del cuestionario Adhoc, integrado por elementos del instrumento internacional (IPAQ,2005), De la recolecta de datos de salud en México y del lineamiento restringido de la asociación Internacional para el avance de la cineantropiometria(ISAK) para medir actividad física, percepción de la salud y composición corporal.	Los datos obtenidos nos permiten observar, como es el que hacer de la actividad física en el gremio estudiantil de la Universidad de Sonora. Los resultados no son muy alentadores, pues se encuentra muy bajo porcentaje de actividad física sobre todo en las mujeres

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA, EMPRENDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

2018	Ylisse.U,Illanes.D,Ortiz.Y,Abasto.D.	Bolivia	Estudiar el nexo entre ejercicio físico y riesgo cardiovascular en conductores del servicio público de Cochabamba	El perfil referente al contexto que lo rodea y a los por consiguientes efectos de riesgo clínico-laboratorial.	Se realizó un estudio observacional de corte transversal; conto con la participación de 66 conductores de ambos sexos.	Mas del 50% de los evaluados evidencio bajos niveles de ejercicio físico un 4,5% con riesgo cardiovascular moderado.
2007	Manrique.F ,Ospina.J, Herrera,J.	Colombia	Evaluar la prevalencia de las enfermedades crónicas en Tunja-Colombia .	Asociación con factores sociodemográficos en función del área geográfica de residencia.	Análisis a la muestra de 499 sujetos que combina ambos sexos a partir de un muestreo aleatorio, allí se aplicó un modelo similar al Steps..	Se hallaron incidencias elevadas en los factores de riesgo cardiovascular estudiados en aquellas ciudades de la geografía colombiana más vulnerable.

ELABORADO POR:
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR: Asesor de planeación
FECHA APROBACION:

MARCO LEGAL:

Teniendo en cuenta que en el país la pandemia ha causado confinamiento y por ende ha sido más difícil la práctica de actividad física, lo cual favorece a la manifestación y el aumento de las ECNT. Lo que a su vez conlleva a implementar estrategias por parte del Gobierno Nacional, con el fin de reducir comportamientos sedentarios y aumentar la práctica de actividad física durante la pandemia.

- La primera estrategia del gobierno Nacional fue la implementación del Reglamento Sanitario Internacional – RSI 2005 cuya finalidad es prevenir la propagación internacional de enfermedades, proteger contra esa transmisión, controlarla y darle una respuesta de salud pública proporcionada y restringida a los riesgos para la salud pública.
- Ley 09 de 1979 la cual tiene como objetivo resguardar, conservar y mejorar la salud de las personas en sus ocupaciones.
- Ley 181 de 1995, mediante el cual se establecen disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se da origen al Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 1355 de 2009, por medio de la cual se conceptualiza la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se acogen medidas para su control, atención y prevención. (encolombia.com, 2017)

MARCO CONCEPTUAL

Las enfermedades no transmisibles (ECNT) o crónicas: Se definen como una afectación de extensa duración, con una progresión comúnmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares como, por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares; el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas tales como la diabetes y la neumopatía obstructiva crónica. (OMS 2008)

Actividad Física: Esta definida como tipo de movimiento corporal procedente por los músculos esqueléticos que conlleve a un consumo energético. (Salud, 2018).

Sedentarismo: Se conceptualiza como la falta de actividad física regular, definida como: “realizar un tiempo inferior a 30 minutos al día de ejercicio regular y practicar menos de 3 días a la semana”. Los comportamientos sedentarios son propios de la forma de consumir, trabajar y vivir en las sociedades avanzadas. (Salud, 2018).

Los coronavirus (CoV): Son virus que se dan diariamente en diferentes partes del mundo y que originan Infección Respiratoria Aguda (IRA), como la gripa, que podrían llegar a ser leves, moderados o graves. El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido clasificado por la OMS como una emergencia de salud pública de talla internacional (ESPII)

Entre los síntomas podemos encontrar tos, malestar general, fiebres y secreciones nasales. Algunas personas podrían mostrar dificultad para respirar. (MINSALUD,2020)

MARCO AMBIENTAL

Aunque a simple vista pareciera que las ECNT no guardan relación alguna con el medio ambiente, la forma mediante la cual se realizara la evaluación de este proyecto nos permitirá en cierto modo ayudar con el medio ambiente, ya que según cálculos de WWF, cada año desaparecen entre 74.000 y 93.000 km² de selvas en el mundo todo esto debido a deforestación y los árboles cumplen un papel fundamental en la homeostasis mundial. Gracias a ellos se producen menos niveles de dióxido de carbono (CO₂) que circulan en el aire, que es lo que representa el gas de efecto invernadero más letal.

Entre menor cantidad de papel consumamos, menor será la deforestación, lo que a su vez ayudará en el cuidado y la preservación del medio ambiente. Teniendo en cuenta la situación en la que nos encontramos actualmente debido a la pandemia y con el fin de proteger el medio ambiente, este proyecto será realizado por medio de herramientas digitales, implementado cuestionarios a través de páginas web, los cuales serán usados para llegar a cada una de las personas que harán parte de este estudio. (OXFAM,2019)

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Metodología

Tipo de estudio:

Descriptivo de tipo corte transversal.

Población: Toda aquella persona nacida en Colombia, mayor de edad con algún antecedente crónico que acudió al llamado hecho por medios digitales. La muestra fue recolectada a conveniencia, cumpliendo los parámetros establecidos para los siguientes criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión:

- Tener algún antecedente crónico de ECNT
- Persona mayor de 18 años.

Criterios de exclusión:

- Tener o haber tenido Covid-19.

Variables de medición: -Régimen alimenticio -Nivel de Actividad Física

- Antecedente diabetes –Antecedente ECV.

A su vez referente a la metodología se estableció:

1. -Elección del instrumento de recolección de datos.
2. -Adaptación del instrumento de recolección de datos
3. -Elaboración del cuestionario de google forms con la información del instrumento
4. -Selección de la población a evaluar
5. -Aplicación de la prueba piloto del instrumento

6. -Ejecución de la medición a la población objeto y recolección de la información.
7. -Consolidación de la información recolectada
8. -Análisis e interpretación de los resultados
9. -Elaboración del informe final.

4. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO

Con la visión puesta en el objetivo de evaluar los hábitos de vida en personas con ECNT durante este año, teniendo en cuenta las condiciones de confinamiento por la pandemia de la Covid-19; se propone una metodología para el presente trabajo de investigación guiada por parámetros del tipo descriptivo, de corte transversal, con recolección directa de los datos a través de la aplicación de una adaptación virtual del cuestionario a la población objeto.

La muestra se determinó de forma congeniada entre las partes de la investigación concluyéndose que la población objeto de este estudio sería toda aquella persona natural mayor de 18 años con algún antecedente de padecimiento crónico, (confiando en la veracidad de su palabra), los cuales en número llegaron a ser 34 (treinta y cuatro) correspondiente al 100%.

El instrumento de recolección de datos a su vez se erigió de forma consensuada entre los autores del trabajo de investigación luego de la cohesión que el mismo debería garantizar a la premisa de “hábitos de vida expuestos en los objetivos y en pro de los mismos y de la viabilidad y reproducibilidad propia del instrumento, ha sido el cuestionario STEPS de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el elegido por sus características y fácil adaptación a los objetivos establecidos al interior del proyecto de investigación.

5. RESULTADOS

El objetivo de este proyecto fue evaluar hábitos de vida, en personas con ECNT en el área metropolitana de Bucaramanga en el año 2020, durante las condiciones de confinamiento por la pandemia. Los resultados de la aplicación del cuestionario en una población de 34 participantes que presentaron enfermedades como: Hipertensión, Obesidad, Diabetes, Dislipidemia, fueron los siguientes

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE LA POBLACIÓN ESTUDIO.

En lo que al género respecta los datos indican que del total de la muestra un 65% de la misma corresponde a mujeres. Esto se evidencia en la Figura 1. de la misma.

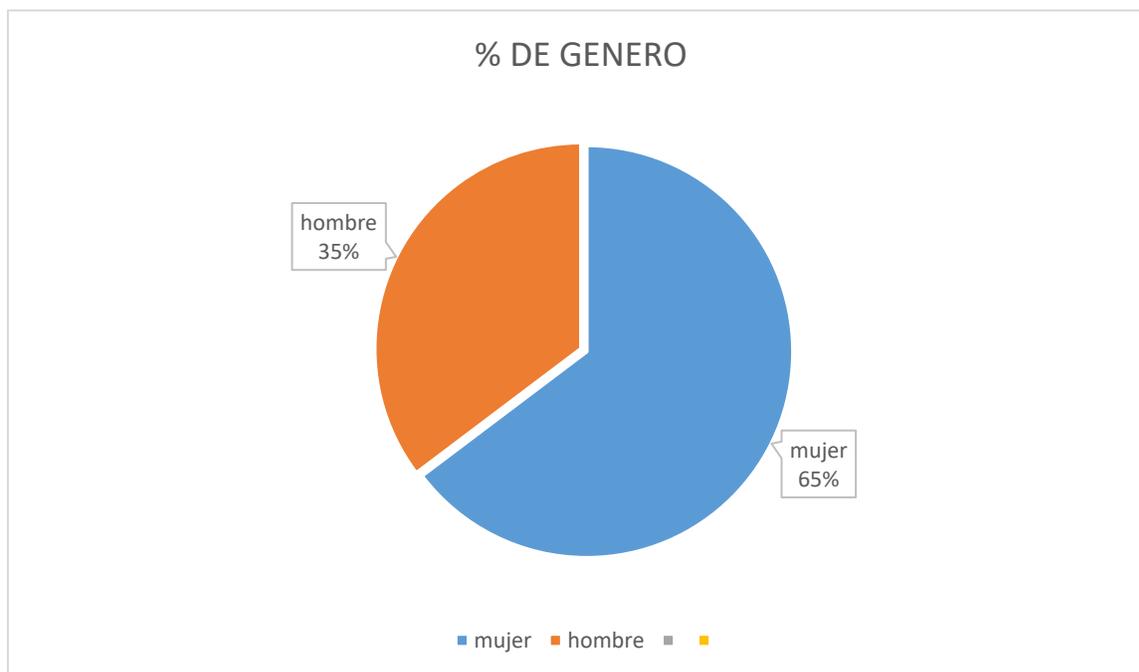


Figura 1. Distribución por género de la población.

Del total de las personas encuestadas el 23% corresponde al rango de edad de 20 a 30 años, seguido del 20% que corresponde al rango de edad de 41 a 50 años. Esto lo que nos muestra la figura 2.

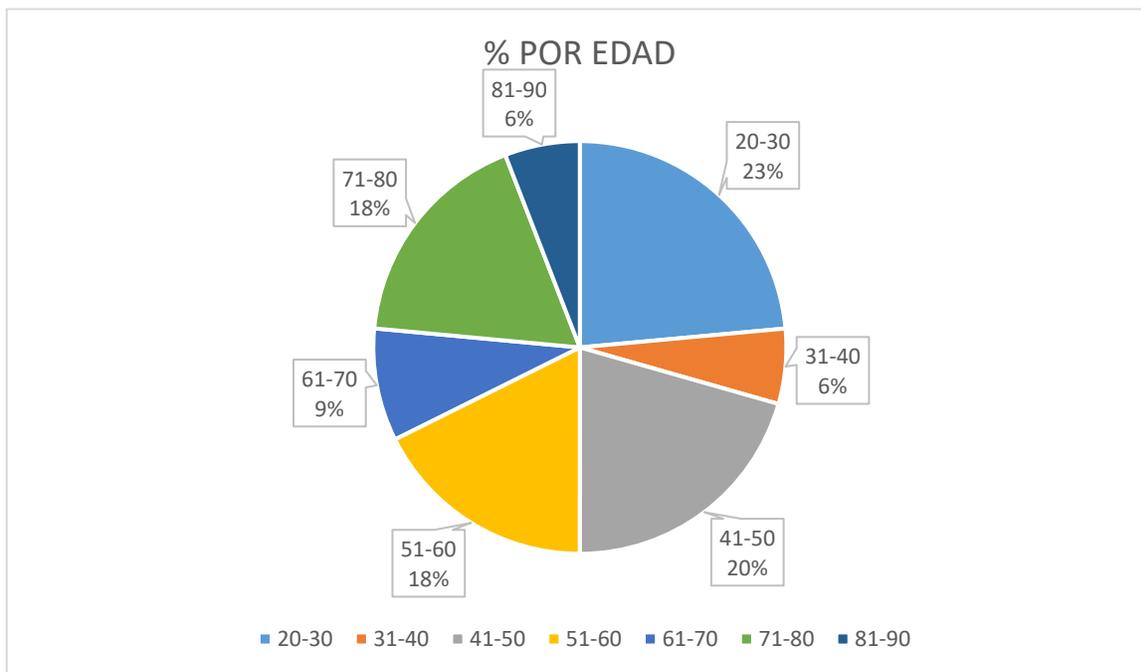


Figura 2. Distribución por rango de edades.

En esta variable podemos identificar que tan solo 6% no termino la primaria, y el 44 % si termino la etapa preuniversitaria. Lo que nos muestra la figura 3.

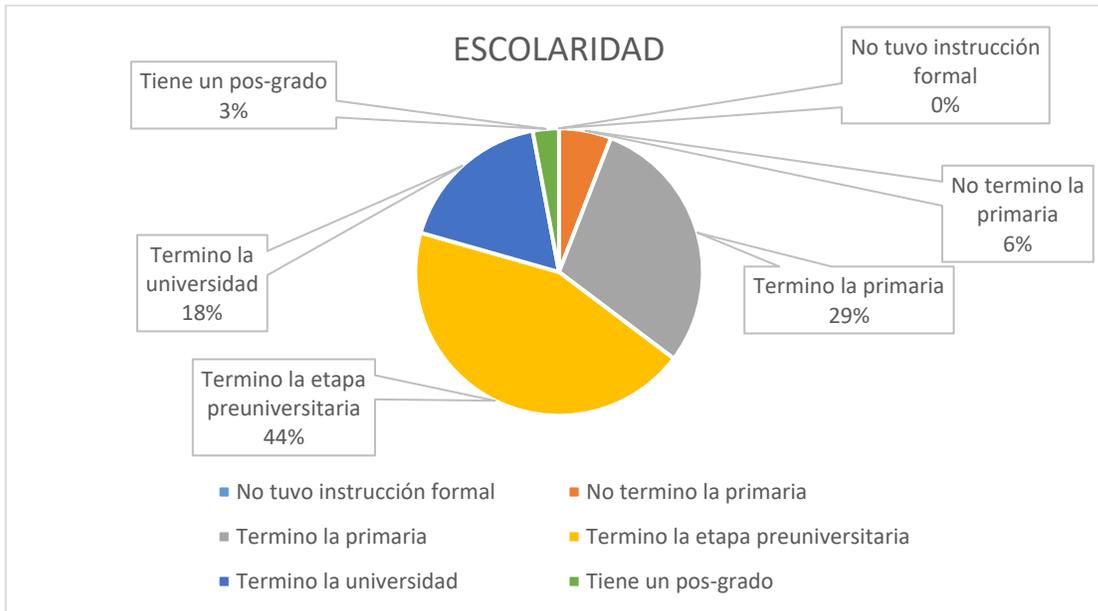


Figura 3, Distribución por educación recibida.

De las 34 personas evaluadas solamente un 3% se encuentra en condición de separación, no obstante, el 38% se encuentran casados, el cual influye en la calidad de alimentos que consume la persona. Lo que se muestra en la figura 4.

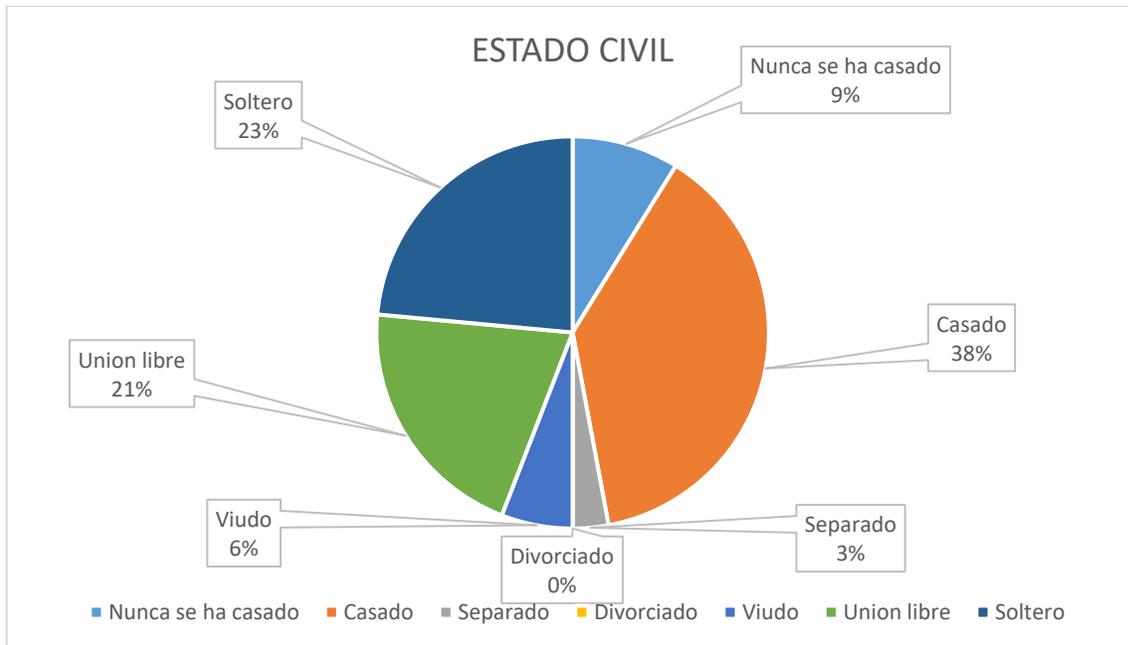


Figura4. Distribución por estado civil.

En cuanto a la situación laboral encontramos que tan solo el 6% se encuentra desempleado, y por lo contrario el 26% se encuentra con un empleo actualmente. Lo que se muestra en la figura 5.

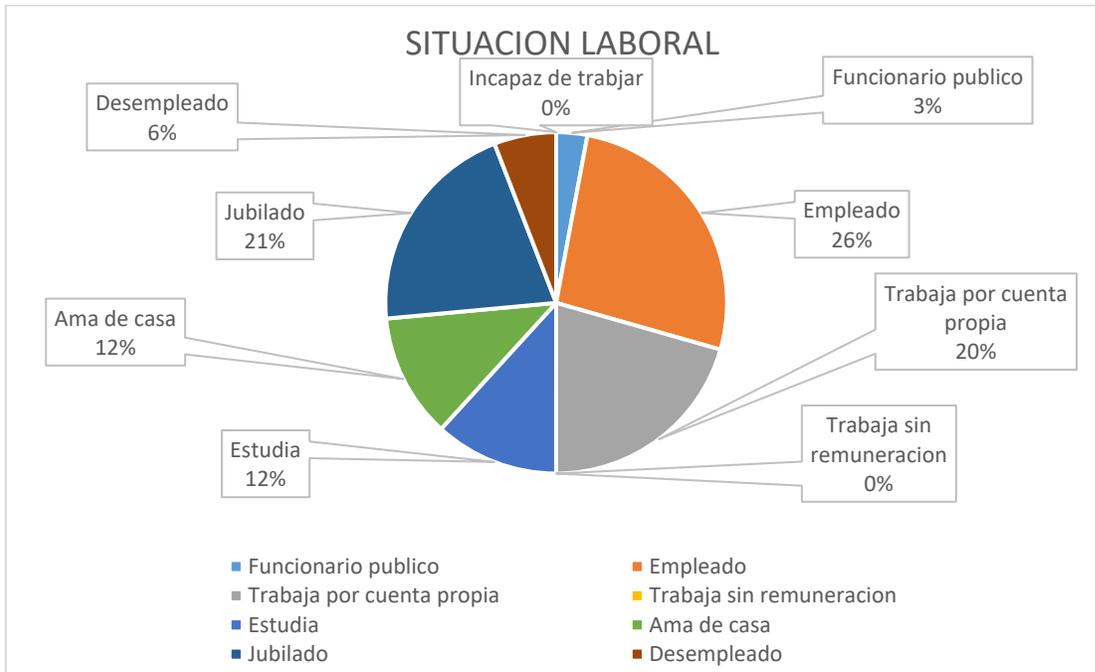


Figura 5. Distribución por situación laboral.

Hábitos de vida de la población estudio.

De las 34 personas evaluadas el 21% de la población manifestaron tener el hábito de fumar; y por el contrario el 79% no fuman. Lo que se puede observar en la figura 6.

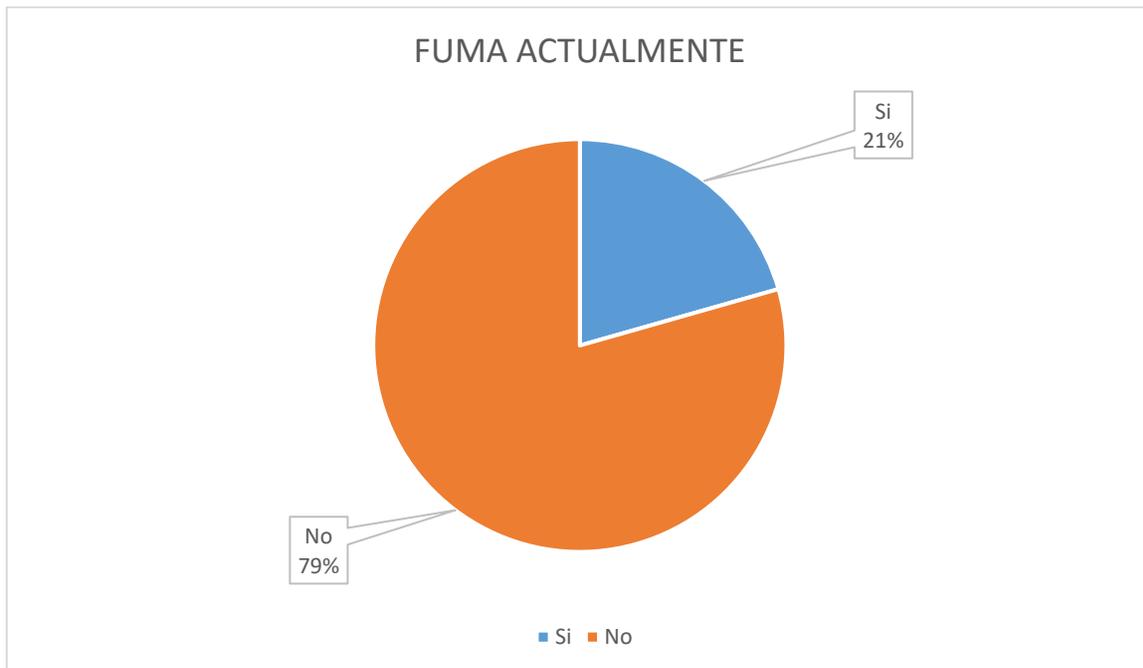


Figura 6. Distribución por personas que fuman actualmente.

Esta variable presenta que el 42% de las personas que, si fuman, lo hacen a diario. Sin embargo, de las siete personas que anteriormente respondieron que, si fuman actualmente, cinco de ellas respondieron que si fuman a diario y dos que no fuman a diario. Como se puede evidenciar en la figura 7

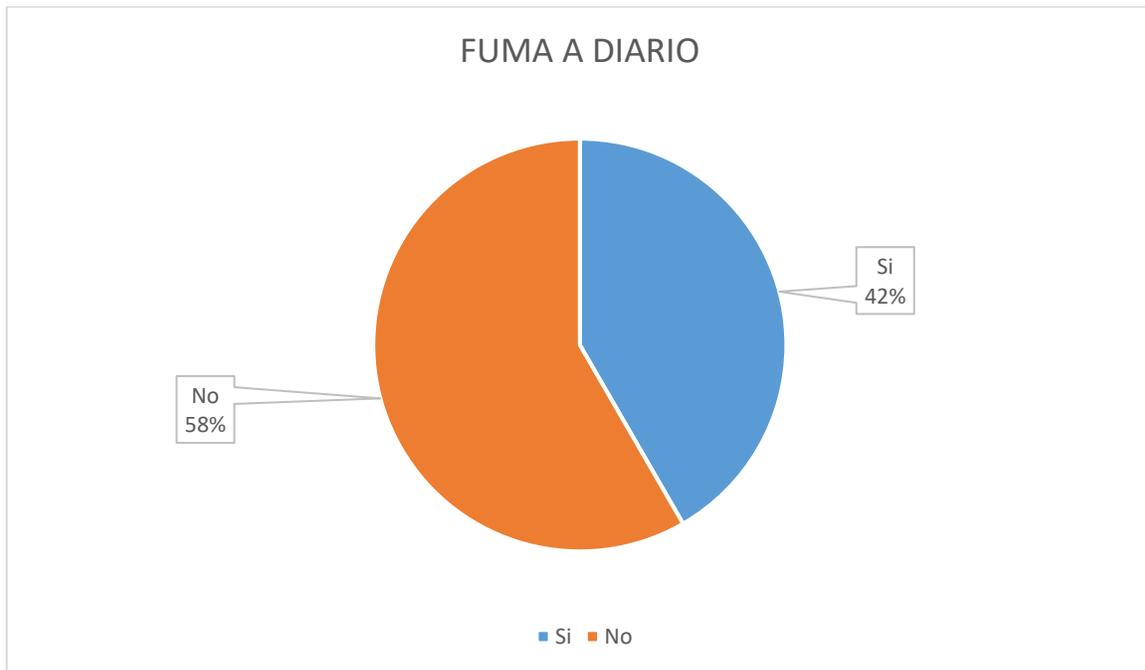


Figura 7. Distribución por personas que fuman diariamente.

Agrupación por enfermedad crónica.

A continuación, se pone de manifiesto la distribución en cuanto ha enfermedad crónica respecta

Enfermedad crónica	% por enfermedad
Obesidad	32,35%
hipertensión	44,12%
Diabetes	20,59%
Dislipidemia	2,94%

Tanla

Hábitos de vida de la población estudio

CONSUMO DE TABACO

En referencia al consumo de tabaco la edad promedio en que las personas encuestadas empezaron a fumar es $\bar{x}:18.5 \pm 8.05$ años. Además, se logró evidenciar que en promedio fuman productos asociados con el tabaco $\bar{x}:5.75 \pm 6.81$ años. Al indagar acerca de si han tratado de dejar de fumar, el 77.78% que no lo ha hecho. También se encontró que el 55.56% reportó que no le han aconsejado dejar de fumar, y así mismo el 41.18% de los encuestados respondieron que si fumaron anteriormente. Otro dato importante dentro del análisis es que el 68.75% respondió que si llego a fumar todos los días.

CONSUMO DE ALCOHOL

A los participantes del estudio se les realizó una serie de preguntas sobre el consumo de alcohol de los cuales el 70.59% respondió que sí ha consumido alcohol alguna vez en su vida; así mismo el 64% respondió que sí ha consumido alcohol en los 12 meses. No obstante, el 37.5% dejó de consumir alcohol por motivos de salud. De igual manera se encontró que el 57% ha consumido por lo menos alguna bebida alcohólica corriente menos de una vez por mes, y el 23.81% de los encuestados respondieron que han consumido alguna bebida alcohólica corriente entre uno y tres días por mes.

Al consultar acerca del consumo en los últimos 30 días, llama la atención que 45.45% manifestó haber consumido algún tipo de alcohol.

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS

Al total de los encuestados se les preguntó sobre su consumo de frutas y verduras a la semana encontrando que lo realizan en promedio 3.6 ± 2.12 días de la semana. Además, la respuesta de los encuestados arroja una mediana de: 1[2:1] acerca de las raciones de frutas que consumen al día. Para el consumo de verduras, lo realizan 3.67 ± 2.19 días. Del mismo modo presentan una mediana de Me: 1[2:1] de las raciones de verduras que consumen en uno de los días de la semana.

COTIDIANIDAD

A continuación, se encuentra los datos de las variables relacionadas con actividad física y sedentarismo presentadas en la siguiente tabla de cotidianidad

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA,
EMPREDIMIENTO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01

ABREVIATURAS

PORCENTAJE= (%)

Promedio y Desviación estándar: $\bar{x} \pm DE$

Mediana: Me[RIS:RII]

ÍTEM	PORCENTAJE (%)	$\bar{x} \pm DE$	Me[RIS:RII]
¿Su trabajo supone desplegar una actividad vigorosa, que aumenta mucho las frecuencias respiratoria y cardiaca durante al menos 10 minutos seguidos?	85.29% para el NO	-	-
En una semana ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas como parte de su trabajo?	-	3.5±2.07 días	-
En su trabajo tiene que realizar actividades moderadas, que causan un pequeño aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca durante al menos 10 minutos seguidos?	64.71% para el NO	-	-
En una semana ¿cuántos días realiza actividades de intensidad moderada como parte de su trabajo?	-	4.78±2.11 días	-
En un día ¿cuánto tiempo pasa realizando actividades de intensidad moderada?	-	-	Me=3[1:8] Horas
Camina o monta en bicicleta durante al menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?	47.06% para el NO	-	-
En una semana normal ¿cuántos días camina o monta en bicicleta durante por lo menos 10 minutos seguidos movilizarse a distintos lugares?	-	4.25±2.41 días	-
¿Practica algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa vigorosa que aumente considerablemente las frecuencias respiratoria y cardiaca durante al menos 10 minutos seguidos?	85.29% para el NO	-	-
En una semana normal, ¿cuántos días realiza actividades vigorosas practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	-	-	Me=2[1:5] días
En un día normal, ¿cuánto tiempo pasa realizando actividades vigorosas en deportes, ejercicio físico o recreación?	-	-	Me=1[3.5:0] Horas
Practica algún deporte, ejercicio físico o actividad recreativa con una intensidad que aumente un poco la frecuencia respiratoria y cardiaca, como caminar a paso durante por lo menos 10 minutos seguidos?	91.18% para el NO	-	-

En una semana normal, ¿cuántos días realiza actividades de intensidad moderada practicando un deporte, haciendo ejercicio físico o divirtiéndose?	-	-	Me=3[5:1] días
En un día normal, ¿cuánto tiempo pasa usted sentado o reclinado?	35.29% entre 4 y 6 horas 23.53% entre 7 y 9 horas	-	-

ANTECEDENTES

Al total de los participantes se les realizó una serie de preguntas relacionadas con antecedentes de salud de los cuales manifestaron que al 73.53% si le han medido la presión arterial. De ese porcentaje al 70.37% le han hecho saber que presenta una presión arterial alta o hipertensión arterial, así como también al 59.26% si se le han dicho que tiene la tensión arterial alta en los últimos 12 meses. No obstante, el 40.74% no ha tomado algún medicamento para tratar la hipertensión arterial. Sin embargo, el 14.81% manifestó asistir a un curandero tradicional por la presión arterial, del mismo modo el 15.63% manifestó tomar algún remedio herbario.

COLESTEROL

Conforme a las preguntas con relación al colesterol el 64.71% de los participantes reportó que le han medido el colesterol un médico o agente sanitario, así como también al 68% si le han dicho que tiene elevado el colesterol sanguíneo, así mismo al 50% se lo han comunicado en los últimos 12 meses. No obstante, el 24% ha tomado algún medicamento para tratar el colesterol elevado, además el 8% ha consultado a un curandero tradicional por el colesterol elevado y del mismo modo el 4.17% ha tomado algún remedio herbario o tradicional contra el colesterol elevado.

ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Girando en torno a las enfermedades cardiovasculares cuando la pregunta ha sido si ha sufrido un ataque cardíaco el 81.25% manifestó no haberlo padecido, a su vez el 81.25% también puso de manifiesto que no consume aspirina.

HABITOS

En lo que respecta a los hábitos de vida saludable al 79,41% le han aconsejado comer por lo menos 5 raciones de fruta al día. En la misma línea de la alimentación al 88,24% le han recomendado reducir el consumo de grasas, cambiando un poco el enfoque al 84,85% le han sugerido desplegar actividad física, por ultimo al 88,87% de los consultados se les recomendó mantener un peso sano.

6. CONCLUSIONES

1. Partiendo del nuevo aislamiento obligatorio el cual generó gran impacto en el diario vivir de las personas lo que a su vez repercutió en los resultados del STEPS, debido a que los niveles de actividad física presentaron un nivel bajo durante este periodo de tiempo, ya que al 84,85% le recomendaron desplegar actividad física en busca de minimizar los índices de padecer alguna enfermedad por causa de esto.
2. En lo que a consumo de frutas y verduras respecta, se pudo concluir que esta población con ECNT tienen un promedio muy bajo en cuanto al consumo de estas, ya que no son de gran prevalencia en la alimentación de los evaluados.
3. En conclusión y de acuerdo con el análisis hecho a la población objeto, se dieron como resultados que la población en general en un gran porcentaje pasaba mucho tiempo sentados, pues el 35.29% pasa entre 4 y 6 horas frente al computador o realizando acciones propias de su trabajo; de acuerdo a lo que el grupo de investigación del presente trabajo esperaba encontrar, ya que se pretendía hallar una población inactiva físicamente debido a las restricciones adoptadas por los diferentes países ante la emergencia sanitaria que vive el mundo y su respectivo desarrollo tecnológico.
4. Se logró encontrar artículos científicos que van en correspondencia de la problemática que se presentó en el trabajo, y con ella corroborar nuestra preocupación por los niveles de actividad física de la población con ECNT y su vulnerabilidad ante los efectos del COVID 19.

7. RECOMENDACIONES

Se le recomienda a la población con ECNT mejorar sus hábitos de vida saludable en pro de su salud y bienestar. Y de forma específica se le recomienda aumentar la práctica de actividad física teniendo en cuenta la importancia de este como factor protector.

Se recomienda a las UTS crear espacios en los cuales a la población de estudiantes y administrativos les requiera aumentar el gasto energético ya sea por medio de juegos, recreación u ocio

Se recomienda a las UTS capacitar a sus estudiantes para realizar programas virtuales en cuales se puedan beneficiar aquellas personas que por ciertas razones no puedan salir de sus casas para realizar actividad física.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Organización Mundial de la Salud(OMS). (2018). Enfermedades no transmisibles.

Recuperado de

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud(OMS). (2020). Enfermedades no transmisibles.

Recuperado de [https://www.who.int/es/news/item/01-06-2020-covid-19-](https://www.who.int/es/news/item/01-06-2020-covid-19-significantly-impacts-health-services-for-noncommunicable-diseases)

[significantly-impacts-health-services-for-noncommunicable-diseases](https://www.who.int/es/news/item/01-06-2020-covid-19-significantly-impacts-health-services-for-noncommunicable-diseases)

Revista para las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (FINLAY). (2020).

Enfermedades Crónicas no Trasmisibles y pandemia por COVID-19. Recuperado

de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/846/1869>

Organización Mundial de la Salud(OMS). (2010). Enfermedades no transmisibles.

Recuperado de https://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summary_es.pdf

Serra,M.(Cuba.2015) Las enfermedades crónicas no transmisibles en la
Convención Internacional. Recuperado de:

<http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221->

[24342015000200003&script=sci_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2221-24342015000200003&script=sci_arttext&tlng=en)

Organización Mundial de la Salud(OMS). (1, junio,2018). Enfermedades no

transmisibles. Recuperado de [https://www.who.int/es/news-room/fact-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases)

[sheets/detail/noncommunicable-diseases](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases).

Ministerio de salud y protección social (30, julio,2020). Coronavirus (COVID-19)

Reportes y tableros de control. Recuperado de

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

Nania,R.AARP.(2, abril,2020). Cómo las enfermedades crónicas complican las infecciones por coronavirus. Recuperado de <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/condiciones-cronicas-complican-infecciones-por-coronavirus.html>

Ministerio de salud y protección social. (abril,2020). Orientaciones para el despliegue de acciones para la dimensión vida saludable y condiciones no transmisibles incluidas las enfermedades huérfanas durante la pandemia por Sars-Cov 2 (COVID-19). Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co>.

Cabrera, J. (2015). Estilos de vida saludable: Un derecho fundamental en la vida del ser humano. Recuperado de: <http://www.revistas.una.ac.cr/derechoshumanos>

Meneghello,

J.Undurraga,O.Aguilo,C.Sepulveda,H.Manterola,A.Banfi,R.(Chile.1955).

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades infecciosas en el niño. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020000200304&script=sci_arttext&tlng=p

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (1, junio,2020). La pandemia de coronavirus interrumpe los tratamientos contra el cáncer y otras enfermedades crónicas. Recuperado de <https://news.un.org/es/Mstory/2020/06/1475312>

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (26, mayo,2020). Es vital que la respuesta de los países de América al coronavirus incluya tratar las enfermedades crónicas. Recuperado de <https://news.un.org/es/story/2020/05/1474992>

Manrique.F,Ospina.J,Herrera,G.(Colombia,2007) Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares en Tunja-Colombia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/237030790_Prevalencia_de_factores_de

[riesgo para enfermedades cardiovasculares en Tunja Colombia 2007](https://news.un.org/es/Mstory/2020/06/1475312)de
<https://news.un.org/es/Mstory/2020/06/1475312>

Centro de investigación del INCAP para la prevención de Enfermedades Crónicas (CIIPEC) (agosto,2020). ¿Qué consecuencias tiene la pandemia por covid-19 en las enfermedades crónicas no transmisibles y cómo reducirlas? Recuperado de https://nutricionistaspanama.com/wp-content/uploads/2020/08/ECNT_COVID19_3ago.pdf

Organización Mundial de la Salud(OMS). (1, junio,2018). Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>

Gomez,C.Guillen,C.(Paraguay.2018) Enfermedades crónicas no transmisibles y los impuestos al consumo dañino. Recuperado de: https://www.conacyt.gov.py/sites/default/files/upload_editores/u294/FISCALIDAD-PARA-LA-EQUIDAD-TOMO-2-FINAL.pdf#page=127

Instituto de nutrición de Centro América y Panamá(INCAP). (2020) Recuperado de https://nutricionistaspanama.com/wp-content/uploads/2020/08/ECNT_COVID19_3ago.pdf

Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta (Vol. 41, número 11). (noviembre 2016) http://www.revzoilomarinellosld.cu/index.php/zmv/article/view/940/pdf_349

Vinaccia,S.Japcy,M.(Colombia.2011). Calidad de vida relacionada con la salud y factores psicológicos: Un estudio desde la enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-48082011000100007&script=sci_arttext&tlng=p

Organización Mundial de la Salud(OMS). Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Mundial de la Salud(OMS)SF Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=Cj0KCQiAqo3-BRDoARIsAE5vnaK9CZ4y5pJeA58IKbrjRCiA5nNZZYt1e9InMWrRI0Qk3yZdjZC-2rsaAjyrEALw_wcB

Organización Mundial de la salud(OMS) (2009-Suiza) Cuestionario Steps. Recuperado de: https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/instrument/STEPS_Instrument_V3.0_ES.pdf?ua=1

Mera,A.Tabares,E.Montoya,S.Muñoz,I.Monsalve,F. (2020) Recomendaciones prácticas para evitar el des acondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a covid .Recuperado de: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>

Villaquiran,A,Ramos,O,Jacome,S.Meza,M.(2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de Covid-19. Recuperado de: <file:///C:/Users/Brayan/Downloads/5530-Texto%20del%20art%C3%ADculo-29233-1-10-20201002.pdf>

Martinez,F.Azevedo,T.Carbonell,B.Mota,R. (2020) Evaluación de los cambios de estilo de vida durante la pandemia. Recuperado de: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>

Morales,R.Salvador,J.(2019) Beneficios del ejercicio físico en población con cáncer pediátrico evidencias epidemiológicas y clínicas. Recuperado de: <https://abacus.universidadeuropea.es/handle/11268/8528>

Mejia,C.Verastegui,A.Dante,M.Aranzaba,G.Virgilio,E.(2017) Actividad física y su asociación con enfermedades crónicas en ancianos de 11 ciudades del PERU. Recuperado de: https://www.anmm.org.mx/GMM/2017/n4/GMM_153_2017_4_480-485.pdf

Mantilla,S.Toloz,A.Gomez,M.Hidalgo,M.(2011) Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol en un grupo de estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://scielosp.org/article/rsap/2011.v13n5/748-758/>

Muñoz,D.Arango,C.Segura,A.(Medellín-Colombia) Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: más allá de factores asociados, Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00183.pdf>

Quiroz,C.Serrato,D.Bergonzoli,G.(Santiago de Cali)Factores asociados con la adherencia a la actividad fisica en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles, Recuperado de: <https://scielosp.org/article/rsap/2018.v20n4/460-464/es/>

Chavez.M, Salazar.S, Hoyos.G,Bautista.A,Gonzales.D,Ogarrio.C.(Mexico,2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. Recuperado de:

[file:///D:/Users/SHYRLEY/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYEnfermedadesCronicasNoTransmisible-6367747%20\(2\).pdf](file:///D:/Users/SHYRLEY/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYEnfermedadesCronicasNoTransmisible-6367747%20(2).pdf)

Ylsse.U, Illanes.D, Ortiz.Y, Abasto.D. (Bolivia, 2018) Asociación entre actividad física y riesgo cardiovascular en conductores de transporte público de Cochabamba. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7602328>

Manrique.F, Ospina.J, Herrera,G. (Colombia, 2007) Prevalencia de factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares en Tunja-Colombia. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/237030790_Prevalencia_de_factores_de_riesgo_para_enfermedades_cardiovasculares_en_Tunja_Colombia_2007

encolombia.com (2017). Obtenido de: <https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/enfermeria/vole-132/propositodelaleydeobesidad/>

Organización Mundial de la Salud (OMS). Enfermedades no transmisibles. Obtenido de https://www.who.int/topics/noncommunicable_diseases/es/

Madrid Salud. Sedentarismo y salud (2018) recuperado de <http://madridsalud.es/sedentarismo-y-salud/#:~:text=El%20sedentarismo%20es%20la%20falta, trabajar%20en%20las%20sociedades%20avanzadas>

Ministerio de Salud y Protección Social. CORONAVIRUS (COVID-19) obtenido de [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx#:~:text=Los%20coronavirus%20\(CoV\)%20son%20virus, ser%20leve%20o%20moderada%20o%20grave](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx#:~:text=Los%20coronavirus%20(CoV)%20son%20virus, ser%20leve%20o%20moderada%20o%20grave)

¿Por qué es importante el reciclaje de papel? (2019) Obtenido de: <https://blog.oxfamintermon.org/por-que-es-importante-el-reciclaje-de-papel/>

Soriano,J.Izquierdo,J.(2018) Epoc en la vida y en la muerte. Obtenido de:
https://pdfs.semanticscholar.org/81b8/19e1dd09f16414b3a022cae63be161f18591.pdf?_ga=2.192877930.1732254745.1606796565-483107256.1604097936

Organización mundial de la salud (5 de febrero,2018) Envejecimiento y salud.
Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/envejecimiento-y-salud>

Mantilla,S.Gómez,C.Hidalgo,M.(9 de Octubre-2011) Actividad física, tabaquismo y consumo de alcohol, en un grupo de estudiantes universitarios. Obtenido de:<https://www.scielosp.org/article/rsap/2011.v13n5/748-758/es/>

Ledón,L.(2011) Revista Cubana de Salud Pública. Enfermedades crónicas y vida cotidiana obtenido de <https://scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n4/488-499>

Vergara,A.Lobato,M.Díaz,M.(3 de mayo.2020).Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19.Obtenido de:<https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1767/Cambios%20en%20el%20comportamiento%20alimentario%20en%20la%20era%20del%20COVID-19.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Revista Biomédica. (2018). Las enfermedades crónicas. Obtenido de:<https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/4525/4016>

Muñoz,D.Arango,C.(2018). Entornos y actividad física en enfermedades crónicas: Más allá de factores asociados. Universidad y Salud recuperado de:<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n2/0124-7107-reus-20-02-00183.pdf>

AEPSAD.(2014).Deporte y enfermedades crónicas, Educación antidopaje Obtenido de:<http://blog.aepsad.es/deporte-y-enfermedades-cronicas/>

Gómez,R.Monteiro,H.Cossio,M.Fama,C.Zanesco,A.(2010) El ejercicio físico y su prescripción en pacientes con enfermedades crónicas degenerativas. obtenido de:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342010000300011

Rodríguez,M.Crespo,I.Olmedillas,H.(7 de julio.2020). Revista Española de Cardiología. Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? Obtenido de:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0300893220301755>

Petrova,D.Salamanca,E.Rodriguez,M.Navarro,P.Jimenez,J.Sanchez,M.(25 de mayo,2020) La obesidad como factor de riesgo en personas con Covid-19: posibles mecanismos e implicaciones. Recuperado de:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7247450/>

Konstantinos, M. Ioannis,I (29 abril,2020) Infección por SARS-CoV-2 y obesidad: aspectos inflamatorios y metabólicos comunes. Recuperado de:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32387864/>

Organización Mundial de la Salud(OMS) Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Recuperado de:https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

Organización Panamericana de la salud(OPS) (30 septiembre,2020) Las personas mayores de 60 años han sido las más afectadas por la COVID-19 en las Américas.

Recuperado de: <https://www.paho.org/es/noticias/30-9-2020-personas-mayores-60-anos-han-sido-mas-afectadas-por-covid-19-americas>

Dorward, J. Correa, A. Jones, N. (15 de Mayo, 2020) Factores de riesgo para el SARS-CoV-2 entre los pacientes de la red de atención primaria del centro de investigación y vigilancia del Oxford Royal College of General Practitioners Research and Surveillance Center: un estudio transversal. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422204/>

ANEXO 1

ENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN POBLACIÓN SANTANDEREANA CON ANTECEDENTES D

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL ESTUDIO

Respetado colaborador, usted está seleccionado para participar de un estudio cuyo objetivo es identificar el nivel de hábitos de vida saludable en la población con antecedentes de ECNT en tiempo de confinamiento por Covid-19, con el fin de identificar su nivel de factor de riesgo teniendo en cuenta la relación entre ECNT y Covid-19.

La presente investigación es conducida por Brayan Rodríguez, Sebastián Rodríguez y Yesid Sandoval, de las Unidades Tecnológicas de Santander de la carrera profesional en Actividad física y deporte, con supervisión constante de la profesora Ingrid Johanna Díaz Marín, docente de las UTS:

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera del estudio. Sus datos serán codificados usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimos.

Si tiene alguna duda sobre este estudio, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Igualmente, puede retirarse del estudio en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguno de los procedimientos de la toma de datos le parece incomodo, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador, desde ya le agradecemos su participación.

Yo..... Identificado con el número de documento..... acepto participar voluntariamente en este estudio.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de este estudio es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo

contactar a Brayan Rodríguez Eslava al teléfono 3123610280, Sebastián Rodríguez Zafra al teléfono 3165451831 y Yesid Fernando Sandoval Rodríguez al teléfono 3123321856.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando este haya concluido. Para esto, puedo

contactar a Brayan Rodríguez Eslava, Sebastián Rodríguez Zafra y Yesid Sandoval a los teléfonos anteriormente mencionados.

.....

Nombre y firma del participante.

ANEXO 2. Cuestionario Stpes

Identificación del entrevistador	_ _ _ _	I3
Fecha en que se cumplimentó el cuestionario	_ _ _ _ _ _ _ _ _ _ día mes año	I4

CUESTIONARIO BÁSICO: Datos personales del entrevistado		
Pregunta	Respuesta	Clave
Sexo (anote masculino o femenino según lo que observe)	Masculino 1 Femenino 2	C1
¿En qué fecha nació usted? <i>No sé 77 77 7777</i>	_ _ _ _ _ _ _ _ _ <i>Si lo sabe, pasar a C4</i> día mes año	C2
¿Qué edad tiene usted?	Años _ _	C3
¿Cuántos años en total asistió a la escuela a tiempo completo (sin contar la etapa preescolar)?	Años _ _	C4

CUESTIONARIO AMPLIADO: Datos personales del entrevistado		
¿Cuál es el grado más alto de escolaridad que alcanzó usted? <i>[INTRODUCIR CATEGORÍAS ESPECÍFICAS DEL PAÍS]</i>	No tuvo instrucción formal 1 No terminó la primaria 2 Terminó la primaria 3 Terminó la secundaria 4 Terminó la etapa preuniversitaria 5 Terminó la universidad o enseñanza superior 6 Tiene un posgrado 7 Se negó a responder 88	C5
¿Cuál es su estado civil?	Nunca se ha casado 1 Actualmente casado o casada 2	C7

	Separado o separada 3 Divorciado o divorciada 4 Viudo o viuda 5 Unión libre 6 Se negó a responder 88	
¿Cuál de las frases siguientes describe mejor su situación laboral en los últimos 12 meses? [INTRODUCIR CATEGORÍAS ESPECÍFICAS DEL PAÍS] (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Funcionario público 1 Empleado 2 Trabaja por cuenta propia 3 Trabaja sin remuneración 4 Estudia 5 Ama de casa 6 Jubilado o jubilada 7 Desempleado o desempleada (en condiciones de trabajar) 8 Desempleado o desempleada (incapaz de trabajar) 9 Se negó a responder 88	C8

CUESTIONARIO BÁSICO: Consumo de tabaco																		
Quisiera hacerle algunas preguntas sobre el consumo de tabaco																		
Pregunta	Respuesta	Clave																
¿Fuma usted actualmente algún producto de tabaco como cigarrillos, puros o pipa? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Sí 1 No 2 <i>Si la respuesta es «No», pase a T8</i>	T1																
¿Fuma usted actualmente productos de tabaco todos los días?	Sí 1 No 2	T2																
¿Qué edad tenía usted cuando empezó a fumar?	Edad (en años) No sabe 77 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si sabe cuándo, pase a T5a/T5aw</i>	T3																
¿Recuerda usted hace cuánto tiempo fue? (REGISTRE SOLO UNO, NO LOS TRES) No sabe 77	En años <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si sabe cuándo, pase a T5a/T5aw</i>	T4a																
	O BIEN en meses <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <i>Si sabe cuándo, pase a T5a/T5aw</i>	T4b																
	O BIEN en semanas <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T4c																
En promedio, ¿cuántos de los siguientes productos fuma usted al día o a la semana? (SI LA FRECUENCIA ES INFERIOR A UN DÍA, REGÍSTRELO POR SEMANA)	<table style="width:100%; border:none;"> <tr> <td style="width:50%;"></td> <td style="text-align:center;">A DIARIO↓</td> <td style="text-align:center;">SEMANALMENTE↓</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cigarrillos fabricados</td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td>T5a/T5aw</td> </tr> <tr> <td>Cigarrillos liados a mano</td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td>T5b/T5bw</td> </tr> <tr> <td>Pipas llenas</td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td style="text-align:center;"><input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/></td> <td>T5c/T5cw</td> </tr> </table>		A DIARIO↓	SEMANALMENTE↓		Cigarrillos fabricados	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5a/T5aw	Cigarrillos liados a mano	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5b/T5bw	Pipas llenas	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5c/T5cw	
		A DIARIO↓	SEMANALMENTE↓															
	Cigarrillos fabricados	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5a/T5aw														
Cigarrillos liados a mano	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5b/T5bw															
Pipas llenas	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	T5c/T5cw															

(REGISTRE LA FRECUENCIA DE CADA TIPO, MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Puros, puritos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T5d/T5dw
	No sabe 7777	Número de sesiones de pipa de agua (sisha)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T5e/T5ew
	Otro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T5f/T5fw
	Otro (sírvese especificar):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	T5other/ T5otherw
En los últimos 12 meses, ¿ha tratado de dejar de fumar?	Sí	1														T6
	No	2														
En los últimos 12 meses, ¿le han aconsejado que deje de fumar en alguna visita al médico u otro agente sanitario?	Sí	1	Si la respuesta a T2 es «Sí», pase a T12; si la respuesta a T2 es «No», continúe con T9													T7
	No	2	Si la respuesta a T2 es «Sí», pase a T12; si la respuesta a T2 es «No», continúe con T9													
	No ha visitado a ningún médico o agente sanitario en los últimos 12 meses	3	Si la respuesta a T2 es «Sí», pase a T12; si la respuesta a T2 es «No», continúe con T9													
¿Fumó usted anteriormente? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Sí	1														T8
	No	2	Si la respuesta es «No», pase a T12													
¿Anteriormente llegó usted a fumar todos los días?	Sí	1	Si la respuesta a T1 es «Sí», pase a T12; de no ser así, continúe con T10													T9
	No	2	Si la respuesta a T1 es «Sí», pase a T12; de no ser así, continúe con T10													

CUESTIONARIO BÁSICO: Consumo de alcohol																
Las siguientes preguntas se refieren al consumo de alcohol.																
Pregunta	Respuesta														Clave	
¿Alguna vez ha consumido bebidas alcohólicas, como cerveza, vino, licor o [agregar ejemplos locales]? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA O DÉ EJEMPLOS)	Sí	1														A1
	No	2	Si la respuesta es «No», pase a A16													
En los últimos 12 meses, ¿ha consumido alcohol?	Sí	1	Si la respuesta es «Sí», pase a A4													A2
	No	2														
¿Ha dejado de beber por motivos de salud, porque perjudica su salud o por consejo del médico u otro agente sanitario?	Sí	1	Si la respuesta es «Sí», pase a A16													A3
	No	2	Si la respuesta es «No», pase a A16													
En los últimos 12 meses, ¿con que frecuencia ha consumido por lo menos una bebida alcohólica corriente? (LEA LAS RESPUESTAS EN VOZ ALTA, MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Todos los días	1														A4
	Entre 5 y 6 días por semana	2														
	Entre 3 y 4 días por semana	3														
	Entre 1 y 2 días por semana	4														

	Entre 1 y 3 días por mes 5	
	Menos de una vez al mes 6	
En los últimos 30 meses, ¿ha consumido cualquier tipo de alcohol?	Sí 1 No 2 <i>Si la respuesta es «No», pase a A13</i>	A5
En los últimos 30 días, ¿en cuántas ocasiones consumió usted por lo menos un trago de una bebida alcohólica corriente?	Número No sabe 77 <input type="text"/>	A6
En los últimos 30 días, cuando bebió alcohol, ¿cuántos tragos ordinarios, en promedio, consumió en cada ocasión (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)	Número de veces No sabe 77 <input type="text"/>	A7
En los últimos 30 días, ¿cuál fue el mayor número de tragos que bebió en una sola ocasión, sumando todos los tipos de bebidas alcohólicas?	Número No sabe 77 <input type="text"/>	A8
En los 30 últimos días, ¿cuántas veces ha bebido seis o más tragos ordinarios en una sola ocasión?	Número No sabe 77 <input type="text"/>	A9
En la última semana, ¿cuántos tragos ordinarios bebió usted cada día? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA) No sabe 77	Lunes <input type="text"/>	A10a
	Martes <input type="text"/>	A10b
	Miércoles <input type="text"/>	A10c
	Jueves <input type="text"/>	A10d
	Viernes <input type="text"/>	A10e
	Sábado <input type="text"/>	A10f
	Domingo <input type="text"/>	A10g

CUESTIONARIO BÁSICO: Consumo de alcohol (continuación)

Le acabo de preguntar por su consumo de alcohol en los últimos 7 días. Me refería a las bebidas alcohólicas en general; las preguntas siguientes serán acerca del consumo de bebidas alcohólicas elaboradas en casa, del alcohol que viene del otro lado de la frontera o de otro país, y de cualquier forma de alcohol que no es para beber o no paga impuestos. Cuando responda a las preguntas que siguen, concéntrese únicamente en los tipos de alcohol que acabo de mencionar.

Pregunta	Respuesta	Clave
----------	-----------	-------

<p>En los últimos 7 días, ¿consumió usted alguna bebida alcohólica elaborada en casa, alguna bebida alcohólica procedente del otro lado de la frontera o de otro país, algún tipo de alcohol que no es apto para beberse u otra forma de alcohol que no paga impuestos? [MODIFIQUE DE CONFORMIDAD CON LAS CIRCUNSTANCIAS LOCALES]</p>	<p>Sí 1 No 2 Si la respuesta es «No», pase a A13</p>	<p>A11</p>
<p>En promedio, ¿cuántos tragos ordinarios de lo siguiente bebió usted en los últimos 7 días? [INTRODUZCA CATEGORÍAS ESPECÍFICAS DEL PAÍS] (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA) No sabe 77</p>	<p>Licores de elaboración doméstica, por ej., licor destilado ilegalmente <input type="text"/></p>	<p>A12a</p>
	<p>Cerveza o vino de elaboración casera, incluido el vino de palma o el de frutas <input type="text"/></p>	<p>A12b</p>
	<p>Bebida alcohólica traída del otro lado de la frontera o de otro país <input type="text"/></p>	<p>A12c</p>
	<p>Alcohol que no está destinado al consumo, como los medicamentos a base de alcohol, perfumes, lociones para después de afeitarse <input type="text"/></p>	<p>A12d</p>
	<p>Otro producto de alcohol que no paga impuestos en el país <input type="text"/></p>	<p>A12e</p>

CUESTIONARIO BÁSICO: Régimen alimentario

Las preguntas que vienen a continuación se refieren a las frutas y verduras que usted acostumbra comer. Esta es una lámina sobre nutrición en que se muestran algunos ejemplos de frutas y verduras de la localidad. Cada imagen representa el tamaño de una ración. Cuando responda a estas preguntas, piense en una semana característica del último año.

Pregunta	Respuesta	Clave
<p>En una semana corriente, ¿cuántos días come usted frutas? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Número de días 7.1.1.1.1.1.1.1.1 Si la respuesta es «Ningún No sabe 77</p>	<p>7.1.1.1.1.</p>
<p>¿Cuántas raciones de fruta come usted en uno de esos días? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Número de raciones <input type="text"/> No sabe 77</p>	<p>7.1.1.1.1.</p>
<p>En una semana corriente, ¿cuántos días come usted verduras? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Número de días <input type="text"/> No sabe 77 Si la respuesta es «Ningún <input type="text"/> día», pase a D5</p>	<p>D3</p>
<p>¿Cuántas raciones de verduras come usted en uno de esos días? (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Número de raciones <input type="text"/> No sabe 77</p>	<p>D4</p>

CUESTIONARIO BÁSICO: Actividad física

A continuación voy a hacerle varias preguntas sobre el tiempo que pasa usted desempeñando distintos tipos de actividad física en una semana ordinaria. Le ruego responder las preguntas incluso si no se considera usted una persona físicamente activa.

Piense primero en el tiempo que pasa haciendo su trabajo. Piense en las cosas que tiene que hacer, tanto si le pagan como si no, como trabajo, estudio o capacitación, quehaceres domésticos, cosecha, pesca o caza para conseguir comida, busca de empleo. [Introduzca otros ejemplos, si es necesario]. Tenga en cuenta que por «actividades vigorosas» nos referimos a las que exigen un gran esfuerzo físico y aumentan mucho la frecuencia respiratoria y la cardiaca; las «actividades moderadas» exigen un esfuerzo físico moderado y aumentan poco la frecuencia respiratoria o cardiaca.

Pregunta	Respuesta	Clave
<p>Trabajo</p>		

<p>¿Su trabajo supone desplegar una actividad vigorosa, que aumenta mucho las frecuencias respiratoria y cardiaca [llevar o levantar objetos pesados, cavar o realizar tareas de construcción] durante al menos 10 minutos seguidos? [INTRODUCIR EJEMPLOS] (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Sí 1 No 2 Si la respuesta es «No», pase a P4</p>	<p>7.1.1.1.1.1.</p>
<p>En una semana ordinaria, ¿cuántos días despliega usted actividades vigorosas como parte de su trabajo?</p>	<p>Número de días <input type="text"/></p>	<p>7.1.1.1.1.</p>
<p>En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades vigorosas?</p>	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos</p>	<p>P3 (a-b)</p>
<p>¿En su trabajo tiene usted que realizar actividades moderadas, que causan un pequeño aumento de las frecuencias respiratoria y cardiaca, como caminar a paso vivo [o llevar cargas ligeras] durante al menos 10 minutos seguidos? [INTRODUZCA EJEMPLOS] (MUESTRE LA AYUDA GRÁFICA)</p>	<p>Sí 1 No 2 Si la respuesta es «No», pase a P7</p>	<p>P4</p>
<p>En una semana corriente, ¿cuántos días despliega usted actividades de intensidad moderada como parte de su trabajo?</p>	<p>Número de días <input type="text"/></p>	<p>P5</p>
<p>En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted desplegando actividades de intensidad moderada?</p>	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos</p>	<p>P6 (a-b)</p>
<p>Desplazamientos</p>		
<p>Las siguientes preguntas ya no se refieren a la actividad física en el trabajo como las anteriores. Quisiera preguntarle ahora acerca de la manera como va y viene a distintos lugares. Por ejemplo, al trabajo, de compras, al mercado, al templo. [Introduzca otros ejemplos, si es necesario].</p>		
<p>¿Camina o monta en bicicleta (o triciclo) durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?</p>	<p>Sí 1 No 2 Si la respuesta es «No», pase a P10</p>	<p>P7</p>
<p>En una semana corriente, ¿cuántos días camina o monta en bicicleta durante por lo menos 10 minutos seguidos para ir y volver a los distintos lugares?</p>	<p>Número de días <input type="text"/></p>	<p>P8</p>
<p>En un día corriente, ¿cuánto tiempo pasa usted caminando o en bicicleta para desplazarse?</p>	<p>Horas: minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> horas minutos</p>	<p>P9 (a-b)</p>

R-DC-125

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO EN MODALIDAD DE PROYECTO
DE INVESTIGACIÓN, DESARROLLO TECNOLÓGICO, MONOGRAFÍA,
EMPRESARIADO Y SEMINARIO

VERSIÓN: 01