



**Artículo de Investigación**

DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v7i16.019>

**MODOS DE VIDA EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19**

**WAYS OF LIFE IN TIMES OF COVID – 19 PANDEMIC**

Jose Javier Cabrera Valle

<https://orcid.org/0009-0009-9175-6471>

*Universidad Nacional de Loja*

[jose.cabrera@unl.edu.ec](mailto:jose.cabrera@unl.edu.ec)

Claudia Sofia Medina Leon

<https://orcid.org/0000-0003-2735-8486>

*Universidad Nacional de Loja*

[claudia.s.medina@unl.edu.ec](mailto:claudia.s.medina@unl.edu.ec)

Cecilia Isabel Merino Armijos

<https://orcid.org/0000-0002-7199-6656>

*Universidad Nacional de Loja*

[cecilia.merino@unl.edu.ec](mailto:cecilia.merino@unl.edu.ec)

Elizabeth Teresa Flores Lazo

<https://orcid.org/0000-0003-0064-970X>

*Universidad Nacional de Loja*

[Elizabet.t.flores@unl.edu.ec](mailto:Elizabet.t.flores@unl.edu.ec)



## Resumen

El ser humano a medida que transcurre el tiempo se ve afectado por diversos factores que amenazan su bienestar físico y psicológico, como es el caso de la pandemia covid19, quien ha tenido un gran impacto en los modos y estilos de vida de los individuos. La investigación refiere a analizar los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempos de pandemia Covid-19; identificar los factores de riesgo en los modos y estilos de vida y determinar los modos y estilos de vida de los moradores en tiempo de pandemia. Metodología: Se aplica una investigación cuantitativa, bibliográfica documental, de campo, de corte transversal y descriptiva, con una muestra de 100 individuos de la ciudadela San Ramon del cantón Marcabeli; se utiliza un instrumento denominado "cuestionario Fantástico de modos y estilos de vida". Conclusiones: Al analizar los factores que inciden en su y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempos de pandemia se observó, que efectivamente el estilo de vida que llevan los individuos repercute en el contagio de enfermedades que pueden llegar a causar graves molestias en el cuerpo humano.

**Palabras claves:** calidad de vida; covid-19; estilos de vida.

## Abstract

*As time goes by, human beings are affected by various factors that threaten their physical and psychological well-being, as is the case of the covid19 pandemic, which has had a great impact on the ways and lifestyles of individuals. **Objectives:** Analyze the factors that affect lifestyles and lifestyles and their importance in quality of life in times of the Covid-19 pandemic; identify the risk factors in the ways and styles of life and determine the ways and styles of life of the residents in times of pandemic. **Methodology:** A quantitative, bibliographic, documentary, field, cross-sectional and descriptive research is applied, with a sample of 100 individuals from the San Ramon citadel of the Marcabeli canton; An instrument called "Fantastic lifestyle questionnaire" is used. **Conclusions:** When analyzing the factors that affect the ways and styles of life and their importance in the quality of life in times of pandemic, it was observed that the lifestyle that individuals lead actually has an impact on the contagion of diseases that can reach cause serious discomfort to the human body.*

**Keywords:** Covid-19; quality of life; Lifestyles.



## Introducción

Con el pasar del tiempo surgen diversas situaciones que generan cambios relevantes en los modos y estilos de vida del ser humano a nivel global, como es el caso de la pandemia causada por el virus de covid-19, quien tuvo su origen en china el 11 de marzo del 2019 y se espacío rápidamente por todo el mundo. Dicho virus se caracteriza por afectar principalmente a personas vulnerables que acostumbran a llevar modos y estilos de vida no saludables (Pierre&Harris, 2020)<sup>2</sup>. A su vez, se conoce que la población en general acaba de atravesar una crisis de salud catastrófica que dejó a decenas de familias con secuelas físicas y psicológicas; razón por la cual, resulta esencial señalar que los modos y estilos de vida que llevan los individuos aumentan la probabilidad de contagio y desarrollo del virus, ya que, los estilos de vida son el conjunto de hábitos y comportamiento cotidianos de una persona (Rafael, 2018) y los modos de vida se enfoca en las actividades rutinarias de los individuos como es, la higiene, la alimentación, interacción social, entre otros (Cavalho, et al., 2020).

La calidad de vida, mantiene una estrecha relación con el bienestar social, la cual se sostiene de las necesidades personales de cada individuo, como son los derechos positivos, los modos y estilos de vida, la rutina laboral, el bienestar físico y psicológico que son clave fundamental para el pleno desarrollo de los individuos; razón por la cual, a la calidad de vida se la ve ligada con la perspectiva propia que tienen las personas sobre su salud tanto física como psicológica (Perez, et al., 2020)

Burbano (2018), concuerda con que la calidad de vida es la:

Valoración que realiza una persona, de acuerdo con sus propios criterios del estado físico, emocional y social en que se encuentra en un momento dado, y refleja el grado de satisfacción con una situación personal, a nivel fisiológico (sintomatología general, discapacidad funcional, situación analítica, sueño, respuesta sexual), emocional (sentimientos de tristeza, miedo, inseguridad, frustración), y sociales (situación laboral o escolar, interacciones sociales en general, relaciones familiares, amistades, nivel económico, participación en la comunidad, actividades de ocio, entre otras (pág. 122).



Del mismo modo se enfatiza por parte de Gianzo, et al., (2020), que la pandemia sanitaria mundial motivada por la irrupción y expansión casi generalizada del coronavirus SARS-CoV-2, que provoca una enfermedad denominada oficialmente por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como COVID-19, ha ocasionado un número muy elevado de personas contagiadas y más de 320.000 de muertes según las estadísticas oficiales en el mundo (pág. 11).

Teniendo claro las conceptualizaciones de los modos y estilos de vida se pueden determinar los factores que inciden en los mismos, considerando a la vez los elementos socioculturales y comportamentales de la población en estudio, ya que de ello depende el bienestar físico y emocional de las personas como factores que inciden en la calidad de vida.

Cerón (indica que la organización Panamericana de la salud (OPS) considera que la calidad de vida son los aspectos individuales del ser humano acerca de su posición en el contexto social; de manera que se ve reflejado en los valores, costumbres, expectativas, culturas, metas, normas.

En el ámbito de la salud, la calidad de vida es una valoración que ejerce un individuo acerca de su bienestar físico y el nivel de desenvolvimiento al realizar actividades de la vida cotidiana, las cuales, pueden determinar aspectos funcionales de carácter físico, social y psicológico (Guzman, Concha, Lira , Vasquez, & Castillo, 2021).

Es de recalcar que la calidad de vida se acoge a elementos de carácter personal, laboral, social, económico y educativo; de modo que, hace referencia a un conjunto de actitudes/aptitudes y comportamientos/conductas que desarrollan los seres humanos de manera consciente y voluntaria durante su ciclo vital, así mismo, la calidad de vida puede llegar alterarse debido a los cambios de clase social, económico y cultura, los cuales perjudican de manera notoria el estado de salud de los individuos(Zuñiga, Coronel, Cesar, & Vaca, 2021).

De acuerdo al estudio teórico bibliográfico de la investigación consideró analizar los factores que inciden en los modos de vida y su importancia en la calidad de vida de las personas identificando los estilos de vida saludables y los no saludables que se dieron en



tiempos de pandemia covid-19; a través de ello se identifica los factores que inciden en los modos de vida de las personas a la vez que se determina como estos han influido en su calidad de vida, resultados que a la vez permiten diseñar una propuesta que responde al cumplimiento del objeto de la investigación.

### Metodología

La presente investigación se realiza con el fin de determinar los factores que influyen en los modos y estilos de vida, identificando los estilos de vida saludables y los no saludables de los moradores; describiendo los modos y estilos de vida de los ciudadanos en tiempo de pandemia.

La investigación cuenta con un enfoque cuantitativo de modo que a través de un cuestionario de preguntas de opción múltiple, se analizó los modos y estilos de vida y su influencia en la calidad de vida en tiempos de pandemia de los moradores de la ciudadela San Ramon, ya que a partir de datos estadísticos se obtuvo los resultados de medición.

Conjuntamente, dicha investigación se basa en un estudio:

- **Bibliográfico-Documental:** Se tomo información de diversas indagaciones realizadas en los últimos 5 años en la base de datos: Scielo, Google Schollar, Dialnet, entre otros; con el fin de argumentar material científico al estudio de la problemática planteada.
- **Descriptivo:** Al recopilar los datos del estudio se obtuvieron objetivamente los resultados de la encuesta, mediante un procedimiento de análisis estadístico; de modo que se clasifico, agrupo, y simplifico la información adquirida. Se basa en la descripción y evaluación de diferentes elementos que componen un acontecimiento particular y a su vez permite explicar de forma idónea los sistemas naturales o eventos del pasado mediante la recolección de datos y el análisis del mismo (Fernandez, 2020).
- **Transversal:** La investigación se realizó por una sola ocasión, de modo que se tomó como muestra a los individuos de la Ciudadela San Ramon y se les analizo los modos y estilos de vida y la importancia de la calidad de vida en tiempos de pandemia.

A su vez, el estudio adquirió diferentes procedimientos para la obtención de resultado verídicos/confiables/eficaces, como es: el método inductivo, que facilito la obtención de



deducciones característica sobre el tema; analítico, ayudo a realizar una exploración detallada de lo cuestionable; deductivo, que conjeturo las contradicciones del estudio de caso; e histórico/lógico, que facilito la realización de los porcentajes. Entre las técnicas de recolección de datos tenemos la encuesta en la que se selecciono un conjunto de preguntas elaboradas en base a los aspectos concernientes a la indagación, los cuales fueron tomadas del articulo científico denominado "Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa reforma de vida del seguro social de salud" de autoría de (Villar, Ballinas, Gutiérrez, & Angulo, 2017), de modo que, su aplicación de forma variada a los moradores de la ciudadela "San Ramón", tuvo como objetivo principal obtener información acerca de los modos y estilos de vida y la calidad de vida en tiempos de pandemia.

Para la aplicación de las encuestas se tomó el cuestionario denominado "Fantástico", el cual cuenta con 25 preguntas enfocadas a los estilos y modos de vida de las personas. Considerando a la encuesta como un instrumento comúnmente utilizado para la recopilación de datos, el cual está compuesto de diversas preguntas estructuradas acorde a las variables de estudio (Feria, et al., 2020)

Con la utilización del método explicativo finalmente permite realizar un análisis y del estudio a profundidad sobre el objeto de estudio y a la vez familiarizarse con tema de investigación (Lahera,2017)

## Resultados y discusión

### Resultados

La presente encuesta fue tomada del artículo científico perteneciente a (Villar, Ballinas, Gutiérrez, & Angulo, 2017), la cual se utilizó para el análisis e interpretación de la encuesta aplicada a los moradores de la ciudadela "San Ramón"

**Tabla 1.**  
**Numero de encuestados según su género**

Indicadores	Frecuencia	%
Femenino	59	93%
Masculino	41	7%
Total	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela Sn Ramón  
Investigador: José Javier Cabrera



De los participantes encuestados el 93% son de sexo femenino y el 7% de sexo masculino.

**Tabla 2.**  
**Doy y recibo cariño**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Casi Siempre	10	10%
A Veces	34	34%
Casi Nunca	56	56%
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Moradores de la ciudadela Sn Ramón*  
*Investigador: José Javier Cabrera*

El 56% de la población en estudio manifiesta que casi nunca reciben ni mucho menos dan cariño, de modo que, dentro de su círculo familiar no es "normal" dar afecto. El modo de vida de esta población en particular se ve afectado de forma negativa sus emociones, lo cual genera un estilo de vida no saludable, al reprimir sus sentimientos.

**Tabla 3**  
**Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Casi siempre	14	14%
A veces	42	42%
Casi nunca	44	44%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramón.*  
*Investigador: José Javier Cabrera*

Con la aplicación de la encuesta se pudo observar que el 44% de la población en estudio mencionan que en su diario de vivir no cuentan con una persona a quien puedan confiarle sus preocupaciones y aspectos importantes; razón por la cual, más de la mitad de los moradores presentan estrés, ansiedad e inclusive en algunos casos depresión leve, lo cual afecta a los modos y estilos de vida de cada uno de ellos.

**Tabla 4.**  
**Me cuesta decir: buenos días, perdón, gracias o lo siento**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Casi siempre	16	16%
A veces	39	39%
Casi nunca	45	45%



Total	100	100%
-------	-----	------

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon. Investigador: José Javier Cabrera

Se obtuvo como resultado que el 45% de la población encuesta presenta dificultades para expresarse, es decir, casi nunca dicen buenos días, gracias, se disculpan, etc. Esto se debe a las costumbres y culturas de sus modos y estilos de vida.

**Tabla 5.**  
**Soy integrante activo de grupos de apoyo a la salud o sociales**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	13	13%
A veces	30	30%
Casi nunca	57	57%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon. Investigador: José Javier Cabrera

Se determina que el 57% de la población en estudio no le gusta ser participe en grupos de apoyo, es decir, prefieren vivir cada uno su vida y no integrarse como una sola sociedad. La falta de interacción social, el colaborar, entre otras son la ausencia de los valores en el estilo de vida de cada uno de los individuos.

**Tabla 6.**  
**Realizo actividad física o deporte por 30 minutos**

Indicadores	Frecuencia	%
3 o más veces por semana	10	10%
Una vez por semana	30	30%
Casi nunca	60	60%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon. Investigador: José Javier Cabrera

Se evidencia que más de la mitad de la población encuestada manifiestan que casi nunca realizan actividad física o deporte, es decir, llevan una vida más sedentaria y tan solo el 40% realiza actividad física ya sea una vez por semana o más. Los estilos de vida no saludables, como es la poca actividad física repercuten en la salud de individuo, haciendo que sean más vulnerables ante diversas enfermedades.

**Tabla 7.**  
**A menudo consumo mucha azúcar, sal, comida chatarra o grasas**

Indicadores	Frecuencia	%
Ninguna de esas	10	10%
Alguna de esas	33	33%



Todas esas	57	57%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se evidencia que el 57% de los individuos en estudio consumen alimentos dañinos para su salud como son productos altos en azúcares, sal, grasas y a su vez comida chatarra; de modo que se ve perjudicado su salud. Es por ello, que existen alta tasa de vulnerabilidad en personas con una dieta no balanceada; es decir, al tener una mala alimentación son más propensos a enfermarse.

**Tabla 8.**  
**Estoy pasado en mi peso ideal**

Indicadores	Frecuencia	%
A 4 kilos de mas	10	10%
A 8 kilos de mas	37	37%
Mas de 8 kilos	53	53%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Con la aplicación de la encuesta se pudo observar que gran parte de la población se pasa por unos kilos de su peso ideal; de modo que el 53% menciona que se pasa con más 8 kilos, lo cual es algo preocupante, ya que esto quiere decir que su alimentación mala y a su vez se esto produce enfermedades de la presión, colesterol, etc.

**Tabla 9.**  
**Fuma cigarrillo**

Indicadores	Frecuencia	%
No los últimos 5 año	10	10%
No el último año	32	32%
Si este año	58	58%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se obtuvo como resultado que el 58% de los individuos en estudio han fumado cigarrillo durante el año actual; lo cual, evidencia que uno de los malos hábitos dentro de la comunidad en estudio es el fumar. El uso del cigarro ocasiona problemas de salud, especialmente en los pulmones.



Díaz, et al. (2017), manifiesta que los factores de riesgos presente en los modos y estilos de vida son de carácter comportamental, puesto que las personas que mantiene hábitos pocos saludables como es fumar, ingerir bebidas alcohólicas, mantener relaciones sexuales sin protección, son más propensas a padecer diversas enfermedades

**Tabla 10**  
**Numero promedio de tragos a la semana**

Indicadores	Frecuencia	%
0 a 7 tragos	11	11%
8 a 12 tragos	33	33%
Mas de 12 tragos	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se logro evidenciar que las personas encuestadas consumen de 0-7 tragos durante la semana; el 33% ingiere bebida alcohólica de 8 hasta 12 tragos y que el 56% hasta más de 12 tragos semanales. Esto trae como consecuencia la inseguridad social e individual y a su vez conlleva a enfermedades que pueden ocasionarle hasta la muerte de la persona.

**Tabla 11**  
**Bebo ocho vasos con agua cada día**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	9	9%
A veces	40	40%
A menudo	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se evidencia que más de la mitad de la población no tiene el buen habito de hidratarse de forma correcta, sientio el 51% de las personan que no completan ni los 8 vasos de agua diarios; razón por la cual, sus modos y estilos de vida se ven afectados fácilmente por cualquier enfermedad vigente.

**Tabla 12**  
**Bebo te, café, cola, gaseosa**

Indicadores	Frecuencia	%
Menos 3 al día	11	11%
De 3 a 6 al día	33	33%



Mas de 6 al día	56	56%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.

Investigador: José Javier Cabrera

Se evidencia que tan solo el 11% de los individuos no abusan en la ingesta de productos dañinos para la salud como es el té, café, cola, gaseosa, entre otras; mientras el 56% abusan de dichas bebidas, de modo que, se ve afectada su salud. Los estilos de vida no saludables que presenta la población son preocupantes ya que ello conlleva a contraer diversas enfermedades. El consumo excesivo de alimentos grasosos, altos en azúcar y sal, de igual forma el aumento de vida sedentaria con escasa actividad física, la cuales a futuro representa una amenaza en el bienestar físico y psicológico del individuo (Arias, 2021).

**Tabla 13**  
**Duermo bien y me siento descansado**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	8	8%
A veces	40	40%
Casi nunca	52	52%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.

Investigador: José Javier Cabrera

Mediante la aplicación de la encuesta se pudo observar que el 72% de la población manifiesta que no pueden conciliar el sueño y por ende se siente cansados a diario, esto debido a que, llevan modos y estilos de vida no saludables que afectan a la calidad de vida de cada uno de ellos; mientras que tan solo el 8% de la población se siente descansado y duermen bien todos los días.

**Tabla 14**  
**Me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	8	8%
A veces	39	39%
Casi nunca	53	53%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.

Investigador: José Javier Cabrera

Se observa que el 92% de la población en estudio manifiesta tener problemas para conllevar el estrés y la tensión ante situaciones de su diario vivir; es decir, que la mayor parte del tiempo cuentan con un comportamiento abrumador y con pocas ganas de socializar



o realizar algún deporte que mejore su calidad de vida; de modo que, tan solo el 8% de la muestra sabe cómo actuar ante un acontecimiento estresante.

**Tabla 15**

**Me relajo y disfruto mi tiempo**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	9	9%
A veces	32	32%
Casi nunca	59	59%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se pudo observar que el 59% de la población la mayor parte de tiempo no se sienten relajados ni mucho menos disfrutan de su tiempo libre, es decir, llevan un estilo de vida ajetreado que no les permite tomarse un descanso; de modo que se ve afectado la calidad de vida y por ende el bienestar físico y psicológico de la persona. Cabe destacar que tan solo el 9% de los individuos llevan un estilo de vida apropiado, donde disfrutan de su tiempo libre.

**Tabla 16.**

**Me siento contento con mi trabajo y actividades**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	12	12%
A veces	36	36%
Casi nunca	52	52%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se puede denotar que el 52% de la población encuestada no se siente satisfecho con su vida ya que, manifiestan que casi nunca se sienten contentos con sus actividades diarias o su vida laboral. Se debe tener en cuenta que cuando existe un estilo de vida poco saludable se ve comprometida la calidad de vida y por ende el bienestar físico del individuo.

**Tabla 17**

**Soy un pensador positivo**

Indicadores	Frecuencia	%
Casi siempre	10	10%
A veces	39	39%
Casi nunca	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera

Se pudo observar el que 51% de la población en estudio manifiesta pensamientos negativos de su diario vivir, teniendo una mala calidad de vida. Los factores mencionados



en las preguntas anteriores tienen mucho que ver con los modos y estilos de vida, ya que al no tener costumbres o tradiciones que beneficien el estado físico como el psicológico de la persona, seguirá con pensamientos negativos en su diario vivir.

**Tabla 18**

**Me siento enojado o agresivo**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Casi siempre	11	11%
A veces	38	38%
Casi nunca	51	51%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera*

Se pudo evidenciar que el 51% de la población lleva un modo de vida no saludable, debido a que a menudo experimenta ataques de ira o agresividad; lo cual puede ser por la mala calidad de vida presente en las personas de la comunidad.

**Tabla 19**

**En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja**

<b>Indicadores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Casi siempre	8	8%
A veces	34	34%
Casi nunca	58	58%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Moradores de la ciudadela San Ramon.  
Investigador: José Javier Cabrera*

Con la aplicación de las encuestas se pudo denotar que tan solo el 8% de los individuos mantienen una buena higiene ya que, mencionan que casi siempre se preocupan por su autocuidado y el de su pareja y a su vez que mantienen una conducta sexual sana para la relación; mientras que el 92% menciona que casi nunca se fijan en el cuidado personal y por ende llevan una conducta sexual poco apropiada para mantener una buena calidad de vida.

### **Discusión**

Mediante la aplicación de la encuesta se analizó los factores que inciden en los modos y estilos de vida y su importancia en la calidad de vida en tiempo de pandemia covid-19 de los moradores de la ciudadela San Ramon del cantón Marcabeli, perteneciente a la Provincia de el Oro, donde se evidenció los diferentes factores de riesgos presentes



en los modos y estilos de vida dando como resultado que más del 90% presentan un alto índice de conductas y comportamientos negativos que afectan la calidad de vida las personas.

Así mismo, se identificó los factores que inciden en los modos y estilos de vida, entre ellos se encontró que la población mantiene estilos de vida no saludables; es decir el 90% de los individuos presentan.: falta de actividad física, la mala alimentación, la falta de cuidado personal, la ingesta de bebidas alcoholizadas, la poca importancia a la salud, la conducta sexual, el sobre peso, el uso del cigarrillo entre otros, lo cual, los hace más vulnerables a contraer el COVID-19, debido a su mal estado de salud y sus estilos de vida no saludables.

Se determino que los modos y estilos de vida en tiempos de pandemia de los moradores de la ciudadela San Ramon, son perjudiciales para su salud, puesto que, si se lleva modos y estilos de vida no saludables, existe una prevalencia de contraer enfermedades como: la anemia, hipertensión arterial, colesterol. Diabetes, problemas en el corazón, problemas pulmonares, entre otras; dichas enfermedades vuelven el sistema inmunológico de los individuos más débil lo que lleva como consecuencia la vulnerabilidad ante el virus causado por el Covid-19. A su vez, también se evidencio que apenas el 10% de la población llevan modos y estilos de estilos saludables, como es: hacer deporte, caminar al menos 30 minutos diarios, la ingesta de verduras y frutas, disminución del consumo de sales, azucares y productos altos en grasa, asisten a controles médicos para preservar un estado de salud óptimo; motivo por el cual su calidad de vida es saludable y por ende son más resistente y cuidadosos al contagio del covid-19.

### **Conclusiones**

Los resultados demuestran que la población investigada, desarrolla modos de vida inadecuados, sumándose a ellos los riesgos de contraer contagios de enfermedades que pueden causar graves consecuencias en el cuerpo humano.



Los principales factores de riesgo que inciden en los modos de vida son: un excesivo uso del alcohol, la mala alimentación, la inactividad física, la mala higiene, el sobrepeso, el consumo de productos altos en sal/azúcar/grasas, conductas sexuales inadecuadas, la poca importancia de la salud, la automedicación, entre otras. Dichos factores afectan su condición de vida, y predispone a contraer múltiples enfermedades, entre ellas al contagio del virus Covid-19.

El desconocimiento sobre los modos de vida adecuados, el quemeimportismo, la negación a mejorar su cuidado personal e integral como: la vigilancia médica, alimentación correcta, desarrollo de actividad física, la comunicación asertiva, y otros, prevalecen en el buen desarrollo físico y mental de la población.



### Referencias Bibliográficas

- Arias, J. (2021). Percepcion De Los Internos Rotativos Acerca De Los Cambios De Estilo De Vida Durante La Pandemia Covid-19". Universidad Técnica De Ambato, 1-26. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32398/1/ATIAJA%20ARIAS%20JOSSELIN%20TERESA%20-M.pdf>
- Burbano, D. (2018). Estilos y calidad de vida en salud del paciente hipertenso. Universidad Nacional de Colombia, 122. Obtenido de [https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/62063/dairavanesa\\_burbanorivera.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/62063/dairavanesa_burbanorivera.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cavalho, et al., M. (2020). La pandemia de COVID-19 y los cambios en el estilo de vida de los adultos brasileños: un estudio transversal, 2020. Epidemiol. serv. saúde. Obtenido de <https://search.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019-ncov/resource/pt/grc-741553>
- Cerón, X. (2018). Relación de calidad de vida y salud oral en la población adolescente. Odontóloga Universidad Cooperativa de Colombia-Pasto, 1-9. Obtenido de [file:///C:/Users/JOSE%20CABRERA/Downloads/Dialnet\\_RelacionDeCalidadDeVidaYSaludOralEnLaPoblacionAdol-6583156.pdf](file:///C:/Users/JOSE%20CABRERA/Downloads/Dialnet_RelacionDeCalidadDeVidaYSaludOralEnLaPoblacionAdol-6583156.pdf)
- Díaz, et al., C. (2017). Factores sociales de estilos de vida de adolescentes de un consultorio Médico de Familia de la Atención Primaria de Salud. Revista Habanera de Ciencias Médicas. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729519X2017000300015&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729519X2017000300015&script=sci_arttext&tlng=en)
- Feria, et al., H. (2020). LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O



TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA? Didáctica y Educación,  
18. Obtenido de  
<http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalía/article/view/992/997>

Fernandez, C. (2020). El método etnográfico como construcción de conocimiento: un análisis descriptivo sobre su uso y conceptualización en ciencias sociales. Revista de Educación de la Universidad de Málaga. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/19608>  
Ferrera, et al., J. (2018). ESTILOS DE VIDA Y SU INFLUENCIA

Gianzo, et al., M. (2020). Cambios en los hábitos alimentario durante el periodo de confinamiento por la pandemia covid-19 en España. Revista Española de Nutrición Comunitaria, 1-11. doi:DOI:10.14642/RENC.2020.26.2.5213

Guzman, E., Concha, Y., Lira, C., Vasquez, J., & Castillo, M. (2021). Impacto de un contexto de pandemia sobre la calidad de vida de adultos jóvenes. Revista Cubana de Medicina Militar, 1-90. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S013865572021000200006&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S013865572021000200006&script=sci_arttext&tlng=pt)

Lahera, F. (2017). El método explicativo como alternativa de aprendizaje independiente en la escuela cubana del siglo XIX. Universidad de Holguín. Obtenido de <https://luz.uho.edu.cu/index.php/luz/article/view/824>

Perez, et al., E. (2020). MONITOREO DE EMOCIONES BÁSICAS AUTOREPORTADAS RELACIONADAS CON EL CONFINAMIENTO POR COVID-19 Y EL REGRESO A LA VIDA COTIDIANA. Veritas Et Scientia, 8. Obtenido de <http://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/vestsc/article/view/397/336>

Pierre&Harris, R. (2020). COVID-19 en América Latina: Retos y



oportunidades. Revista chilena de pediatría.  
doi:<http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i2.2157>

Rafael, M. (2018). Estilos De Vida Y Factores Biosocioculturales De Los Adultos De La Comunidad Unidos Venceremos – Huashao Yungay, 2018. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, 123. Obtenido de [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7789/ADULTOS\\_ESTILOS\\_DE\\_VIDA\\_RAFAEL\\_LEON\\_MARY\\_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/7789/ADULTOS_ESTILOS_DE_VIDA_RAFAEL_LEON_MARY_ELENA.pdf?sequence=1&isAllowed)

Villar, M., Ballinas, Y., Gutierrez, C., & Angulo, Y. (2017). Análisis De La Confiabilidad Del Test Fantástico Para Medir Estilos De Vida Saludables En Trabajadores Evaluados Por El Programa “Reforma De Vida” Delseguro Social De Salud (Essalud). Revista Peruana De Medicina Integrativa, 1-10. Obtenido de <https://repositorio.essalud.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12959/3983/An%c3%a1lisis%20de%20la%20confiabilidad%20del%20test%20Fant%c3%a1stico%20para%20mec=1&isAllowed=y>

Zuñiga, A., Coronel, M., Cesar, N., & Vaca, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Revista Ecuatoriana de Neurología, 1-70. Obtenido de [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S263125812021000100077&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S263125812021000100077&script=sci_arttext)