

¿Qué impacto ha tenido el confinamiento en la salud mental y hábitos alimenticios de los habitantes de Bogotá?

Julián Felipe Soler Romero

jsolerr68469@universidadean.edu.co

Universidad EAN

Mateo Muñoz Mendoza

mmunozm45189@universidadean.edu.co

Universidad EAN

Stephany Alfonso Gordillo

salfonso3710@universidadean.edu.co

Universidad EAN

Resumen

El COVID-19 ha influenciado la mayoría de las actividades que desarrollan las personas en la actualidad, las cuales se han reducido a una medida de confinamiento que ha ocasionado que sea un reto que las personas deben afrontar.

Diversas investigaciones han demostrado cambios en lo que sería la salud mental y hábitos alimenticios con la pandemia del COVID-19 y el presente documento se desarrolla con el propósito de comprender la afectación social en estos ámbitos para la población de Bogotá, ya que, “el riesgo y el miedo a infectarse por COVID son condiciones potencialmente estresantes que modulan las características psicopatológicas” (Labad, 2020).

Con el fin de proveer una investigación para comprender la afectación social que sufren las personas al llevar a cabo una contingencia por seguridad pública; se recopilarán estudios y datos que indican tal impacto en los hábitos alimenticios y la salud mental en los habitantes de Bogotá D.C.

Introducción

El confinamiento ha sido una de las primeras medidas que asumen las naciones para sobreponerse a la pandemia, con el objetivo de mantener un control sobre el distanciamiento social para frenar la propagación entre los habitantes. Sin embargo, son el verdadero sujeto de investigación, las secuelas que produce una cuarentena estricta sobre los ciudadanos bogotanos, que han cambiado la manera en que realizan sus actividades cotidianas para sobrevivir, o inclusive encajar en la actualidad que vive el país.

Según cifras del DANE, la tasa de desempleo promedio del trimestre de junio, julio y agosto fue de 24,1%, es decir 14,3% más que el año pasado, donde contemplamos al menos mil personas afectadas de manera negativa por los impactos de la pandemia (DANE, 2020). Desde el punto de vista psicológico, la universidad Javeriana revela cifras preocupantes sobre la depresión en los bogotanos a causa del COVID-19, donde se percibe en el 68,1% de los 1.000 encuestados algún nivel de trastorno relacionado a la depresión. (EL TIEMPO, 2020) Es así como pretendemos identificar las posibles consecuencias que ha tenido el confinamiento en la salud mental y hábitos alimenticios de los habitantes de la capital colombiana.

A lo largo del documento se revelarán cifras contundentes de como el individuo ha cambiado sus comportamientos debido a trastornos psicológicos, cambios sociales, e inclusive factores económicos externos que afectan la realidad por la que hoy pasan los habitantes de Bogotá. El análisis de las variables cuantitativas y cualitativas citadas en esta investigación tiene como propósito identificar las similitudes y posibles efectos de los hechos que se viven actualmente en la capital con el resto del mundo.

- Objetivo general

Identificar cómo ha influido el confinamiento, producto de la emergencia sanitaria por el COVID-19, sobre el estrés, la ansiedad, depresión; así mismo en los hábitos y compras de alimentos de los ciudadanos de la capital. Luego proponer alternativas y soluciones que mitiguen los impactos en la salud mental y mejorar los comportamientos de consumo.

- Objetivos específicos
 - Evaluar qué tanto han cambiado los hábitos alimenticios de los Bogotanos después del inicio del confinamiento
 - Determinar si los ciudadanos de la capital han desarrollado algún trastorno en el estado de ánimo debido al cambio en su rutina.
 - Analizar si los cambios en la actividad física han influido en el bienestar y salud mental
 - Realizar un diagnóstico conciso de los resultados de la investigación y proponer una posible solución o herramientas para mitigar el problema que se está analizando.

Marco de referencia

Durante el desarrollo de la investigación, es importante identificar los distintos parámetros y conceptos que se pondrán en cuestión para comprender las causas y efectos del comportamiento de los bogotanos durante la cuarentena. En el siguiente apartado recurriremos al detalle de cambios psicológicos en los individuos alrededor del mundo, para interpretar así, las similitudes o diferencias con el diario vivir de los individuos que viven en la capital colombiana.

La llegada del nuevo virus COVID-19 obligó a los gobiernos a implementar cuarentenas y confinamientos estrictos como la mejor solución para prevenir el contagio, esto ha traído impactos en la interacción social, los empleos y la economía en general. Como resultado, los individuos han empezado a presentar problemas en la salud mental como lo son la depresión, ansiedad y angustia (Li, Wang, Xue, Zhao & Zhu, 2020). Durante lo que han sido 6 meses de cuarentena general obligatoria, a lo largo de varios países se han evidenciado los efectos colaterales en las personas. En un estudio hecho por el International Journal of Eating Disorders, a través del proyecto llamado COLLATE (Covid-19 and you: mental health in Australia now survey) se evidenció cómo los australianos han empezado a presentar desórdenes alimenticios como lo son restricciones, atracones y comportamientos de purga (Phillipou, 2020); así mismo se estudia la posibilidad de que esto tenga consecuencias a largo plazo en la salud física y mental de los encuestados.

Forzar a un individuo a estar encerrado por largos periodos de tiempo puede facilitar la aparición de cambios en los hábitos alimenticios debido a las condiciones de estrés. Las

personas desarrollan ansiedad al estar expuestas a la incertidumbre, ver cómo la comida desaparece de los supermercados y durar días interminables en casa (Abbas y Kamel, 2020). Este confinamiento ha creado situaciones en las cuales nos encontramos en un mismo lugar por largos periodos de tiempo, creando hábitos sedentarios y exposiciones constante a pantallas, ya sea videojuegos, computadores o celulares. Según una investigación hecha a aproximadamente 37,452 franceses se evidenció un decrecimiento de actividad física aproximado de un 53% (Deschasaux-Tanguy, et al, 2020).

Por otro lado, la salud mental es uno de los factores de estudio en la pandemia actual por el Covid-19, debido a los impactos en nuevos contextos que la humanidad tuvo que cambiar por un tiempo determinado acorde al volumen de contagio por zona geográfica. Entre estas afectaciones no solo se tiene las informadas como secuela al adquirir el virus como lo puede ser, afectaciones al sistema nervioso central y presentar sintomatología de alucinaciones, dolor de cabeza, mareos dificultad al recordar o concentración y vértigo.

También se han identificado consecuencias principalmente como ansiedad y depresión no por haber presentado contacto con personas con el virus si no las medidas de prevención que la mayoría de países tomaron, acorde al estudio realizado en Detroit, Estados Unidos; demostrando que, las restricciones como “cuarentenas prolongadas, los cierres de empresas no esenciales, falta de capacidad para participar en los servicios religiosos y la reducción del acceso a los profesionales de la salud mental, se han asociado con el incremento en la tasa de suicidios” (Lersch, 2020).

Al ser una afectación para la sociedad, la salud se ha convertido en un tema de observación para estados y también organizaciones a nivel internacional. Sin embargo, no es solo un aspecto durante la pandemia y el control de esta, sino también a cambios en las futuras actividades que las personas tengan y el fácil acceso a servicios de atención de estas. Según “The Lancet” en su investigación “How mental health care should change as a result of the COVID-19 pandemic”, la salud mental es un tema que se ha olvidado de pandemias previas a la del Covid-19, como el síndrome de respiración severo ocurrido en el 2002, donde demostró en países como Canadá y ciudades como Hong Kong que las consecuencias de distanciamiento social y la cuarentena, deben de incrementar el acompañamiento de asistencia mental para las familias en parte como estrategias preventivas y ocasionar secuelas graves que las ya sufridas por la pandemia.

A fecha del 2020, vemos que con la afectación del Covid-19 no se ha moderado una innovación en la asistencia de estos servicios, en especial en una época donde se minimiza en demasiados factores el contacto e interacción social, como reflexión en la investigación realizada se determina que las entidades gubernamentales y también las personas desde sus áreas personales, deben de comenzar a crear un auto cuidado mental y mejorar los accesos a estos servicios, permitiendo evitar las problemáticas que se pueden prever por la crisis de esta pandemia como “futuros recortes de servicios, enfermedades adicionales desproporcionadas, reducción del acceso a los servicios, exacerbación de las desigualdades en el acceso a la salud y la necesidad de un mayor apoyo familiar y de cuidador” (Moreno, 2020).

Así mismo, las emociones, desde la perspectiva de la editorial Interconsulting Bureau S.L. en su libro inteligencia emocional, son “un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos, fisiológicos y endocrinos influidos por la experiencia” (Interconsulting Bureau S.L, 2015). En pandemia, y aún más en confinamiento, los seres humanos somos capaces de experimentar todo tipo de emoción teniendo en cuenta que estas se desarrollan bajo un contexto en específico y pueden tener diferentes consecuencias y algunas veces llegar a ser contraproducente. Por otro lado, encontramos la definición de McEwen, “es una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual” (McEwen, 2000).

El estrés post traumático es una de las variables a analizar dentro de esta investigación. Que afecte o no el consumo y estabilidad del usuario se ve en caminando por la definición de este mismo concepto. Cesar Carvajal define esta enfermedad, en su perfil clínico “trastornos por estrés post traumático”, como una respuesta ante una demanda que altera el orden cotidiano de un individuo. Esta respuesta es un proceso de adaptación frente a un hecho de estrés físico o psicológico que sufre el paciente. Carvajal enfatiza que los mecanismos de adaptación que use el individuo pueden o no ser suficientes para estabilizar una situación dentro de un rango de tiempo. Sin embargo, existe un costo para el paciente que puede tener consecuencias desde individuales hasta sociales (Carvajal, 2002).

Así como se estudia las variables que puede definir el rumbo de un comportamiento, es importante revelar aquellas condiciones ya existentes por las que se categorizan a los consumidores. María Munthiu estudia estas categorizaciones o comportamiento con base al análisis de aspectos exógenos y endógenos en el día a día cotidiano. Por ejemplo, Munthiu dice que existe un consumidor complejo, quien analiza todos los factores y aspectos de un producto incluso si lo desconoce antes de realizar una compra, su proceso de decisión está enmarcado por un camino de aprendizaje para crear un sentimiento hacia su adquisición. No obstante, existen comportamientos que se caracterizan por la irrelevancia del consumidor por adquirir un producto entre tantas marcas, como lo es el consumidor por disonancia, quienes no perciben mucha diferencia entre los valores que ofrecen un producto, y deciden comprar de manera muy rápida sin un proceso de decisión. Adicional a esto podemos identificar los compradores por hábito, quienes perciben poco valor o relevancia en los productos que adquieren, además de tener poca interacción con esto, lo compran únicamente por costumbre (Munthiu, 2009)

El desorden de comprador compulsivo, o comúnmente conocido en sus siglas en ingles CBD (*Compulsive Buying Disorder*), está descrito, por el departamento de psicología de la Universidad de Iowa Roy J. and Lucille A. Carver escuela de medicina, en 4 fases que según el autor son “anticipación, preparación, compra y gasto. Donde en la primera fase el individuo siente una necesidad o preocupación por adquirir algún ítem o la acción de realizar una compra.” (Roy & Carver, 2007). Adicionalmente, el autor aclara que este desorden esta usualmente ligado a la ansiedad, al cambio de humor, y a problemas de desorden alimenticio.

Como resultado de estos cambios se observa una alteración en los hábitos alimenticios y salud mental de los individuos. Un reciente estudio evidencia que el confinamiento en casa debido a la pandemia ha tenido efectos negativos en la actividad física, los tiempos sedentarios han aumentado y con esto se observa un aumento de peso en los adultos (Ammar, 2020). De acuerdo con Reyes-Olavarría et al, acciones como pausas activas durante el trabajo y diferentes actividades física como caminatas por la casa, subir y bajar las escaleras; combinado con una dieta balanceada pueden reducir los impactos en la salud física y mental de las personas que se encuentran confinadas.

Metodología

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que teniendo en cuenta el proceso y los pasos que se han venido desarrollando, esta investigación “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández, 2014).

Para determinar no fue necesario el empleo de fórmulas debido a que el foco de nuestra investigación son las personas que viven en la capital del país, decidimos enfocarnos solamente en esta población lo cual después de hacer el filtro pertinente a la base de datos nos dio los siguientes resultados:

Tabla 1. Población y muestra

Ciudad de residencia	Bogotá D.C.
Rangos	Total Encuestados
1 - 20 años	1,018
21 - 40 años	3,680
41 - 60 años	1,276
mayor 60 años	152
Total general	6,126

Fuente: Creado para Investigación “¿QUÉ IMPACTO HA TENIDO EL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS HABITANTES DE BOGOTÁ?”.

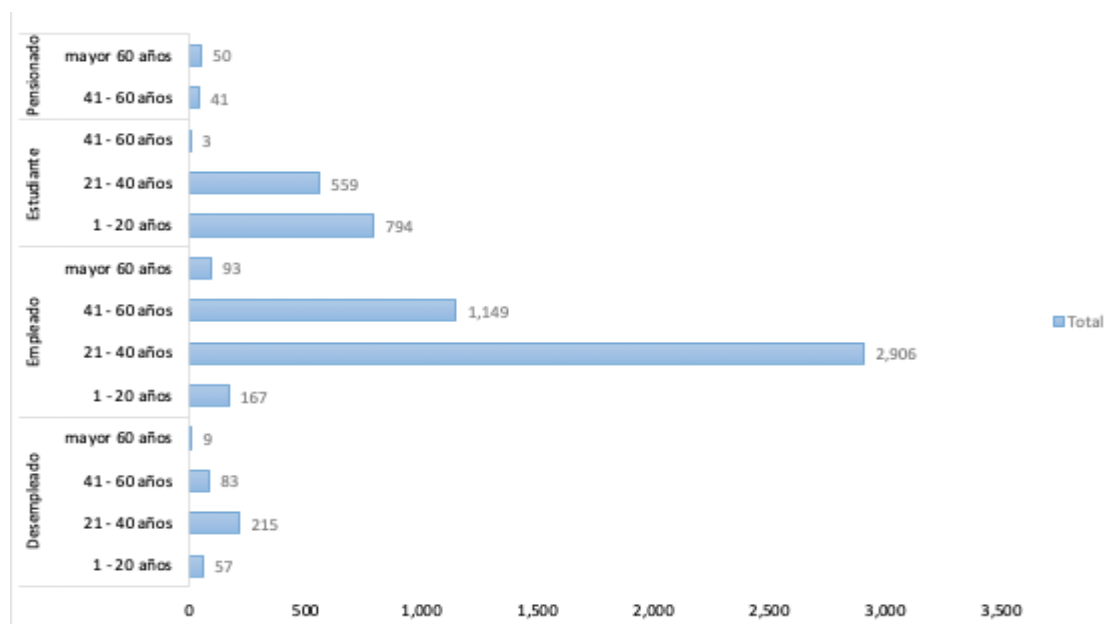
Para el estudio y consiguiente análisis de datos se toman los resultados obtenido de todas las personas que respondieron estar viviendo en Bogotá actualmente.

El instrumento escogido para el registro de la información fue un cuestionario de **aproximadamente** 40 preguntas en las cuales se buscaba definir algunas variables respecto al consumo y sus variaciones durante el confinamiento. Cabe resaltar que debido a las medidas de seguridad sanitaria este fue el instrumento más apropiado para la investigación. Según Hernández Sampieri, al referirnos a fenómenos sociales, el instrumento más utilizado para recolectar datos es el cuestionario.

Resultados de la investigación

Nuestra población de estudio, presenta las características de que aproximadamente el 47% están empleados y se encuentran en el rango de 21 a 40 años.

Tabla 2. Ocupación Encuestados



Fuente: Creado para Investigación "¿QUÉ IMPACTO HA TENIDO EL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS HABITANTES DE BOGOTÁ?".

Encaminando los resultados de las encuestas encontramos que 61,87% de los habitantes de la capital han cambiado sus hábitos alimenticios después de impuestas las cuarentenas, lo cual nos da una idea para el ejercicio de correlación.

Tabla 3. Cambio de hábitos alimenticios

Ciudad de residencia	Bogotá D.C.	
	Numero Personas	% del total
Ha cambiado sus hábitos alimenticios		
No	2,336	38.13%
Sí	3,790	61.87%
Total general	6,126	100%

Fuente: Creado para Investigación "¿QUÉ IMPACTO HA TENIDO EL CONFINAMIENTO EN LA SALUD MENTAL Y HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS HABITANTES DE BOGOTÁ?".

Con el fin de dar respuesta a la pregunta problema, se busca correlacionar la teoría encontrada mediante la búsqueda del estado del arte y los resultados encontrados mediante el instrumento de recolección de información. Un total de 6.126 personas ubicadas en Bogotá realizaron la encuesta que dieron los resultados para comprobar las siguientes hipótesis:

- 1) Los habitantes de Bogotá han disminuido el nivel de actividad física por cuenta del confinamiento
- 2) Los hábitos alimenticios de los habitantes de Bogotá presentan alteraciones.
- 3) Los Bogotanos han cambiado sus prioridades a nivel financiero, modificando el presupuesto de consumo asignado a los alimentos.

Contrarrestando el resultado de nuestra investigación con la teoría consultada y aplicada. Determinamos que los consumidores durante la pandemia, puntualmente en las cuarentenas prolongadas presentan un perfil mencionado por Maria Munthiu, al describir las características de un consumidor complejo, puesto a que los capitalinos han cambiado la administración de su presupuesto financiero; si presentan un incremento en el consumo de alimentos, inversamente proporcional se tendrá la disminución del monto económico que destinaban su consumo. Debido a que los consumidores complejos “analizan todos los factores y aspectos de un producto incluso si lo desconoce antes de realizar una compra, su proceso de decisión está enmarcado por un camino de aprendizaje para crear un sentimiento hacia su adquisición” (Munthiu, 2009).

Por otro lado, teniendo en cuenta que la situación de la pandemia genero caos al principio y en los procesos de adaptación con la cuarentena estricta vivida a mediados de marzo. Las personas comenzaron a vivir en un estado de incertidumbre, puesto a que no se sabía que podría ocurrir o el tiempo que se estaría en esa dinámica. Contrarrestando nuestra hipótesis obtenida, donde los hábitos alimenticios de los habitantes de Bogotá presentan alteraciones con la teoría planteada por Phillipou, “tras evidenciar cómo los australianos han empezado a presentar desórdenes alimenticios como lo son restricciones, atracones y comportamientos de purga” (Phillipou, 2020) y la teoría de Cesar Carvajal sobre la enfermedad de estrés post traumático. Siendo esta consecuencia de cambio físico y psicológico de la cotidianidad de una persona, generando una afectación mental durante y post pandemia.

Finalmente, hemos evidenciado como el estudio de Ammar, justifica el porqué de nuestra hipótesis sobre la disminución de actividad física sobre los Bogotanos durante la pandemia. Es debido a que “el confinamiento en casa ha tenido efectos negativos en la actividad física, los tiempos sedentarios han aumentado y con esto se observa un aumento de peso en los adultos” (Ammar, 2020), olvidando que es importante implementar pausas activas durante las actividades cotidianas que se desarrollan en el confinamiento, sea estudio, trabajo, tareas de hogar, etc.

Conclusiones

El impacto que ha tenido el confinamiento por la pandemia del Covid-19 en los hábitos alimenticios y la salud mental. Ha sido evidente desde la vida cotidiana y lo que se ha recopilado en esta investigación. Se pueden observar las siguientes conclusiones con respecto al impacto en la población bogotana.

- Los hábitos alimenticios han tenido un cambio tras haber iniciado el confinamiento, a raíz de la alteración de la cotidianidad, el medio por el cual se facilita adquirir los alimentos sin quebrantar las medidas preventivas como salir de la vivienda o estar en un espacio concurrido de personas. Adicionalmente, se suma el hecho de que las personas al tener cambios emocionales por la modificación de la rutina cotidiana pueden experimentar ansiedad, frustración o incomodidad por concurrir solo un lugar; permitiendo el cambio de tipo de comida que prefieran consumir, actividades físicas que desarrollen y por supuesto la disposición de su presupuesto económico para el consumo de alimentos.
- Los ciudadanos de la capital han desarrollado sintomatologías que permiten tener algún trastorno en el estado de ánimo sea durante el confinamiento prologado o post pandemia y confinamiento. Este tipo de sintomatologías son tristeza, desesperación, frustración, enojo o inclusive cansancio del cambio ocurrido en el entorno de la persona. Tipos de trastornos que pueden surgir tras el confinamiento, siendo un cambio abrupto para las personas física y psicológicamente son el estrés post traumático.
- Como se ha demostrado con el análisis de la población y las teorías consultadas en esta investigación, se ha evidenciado que la afectación se puede presentar como una cadena de domino. Donde el confinamiento ocasiona cambios emocionales que permiten la transición a nuevos hábitos alimenticios y por ende aumentar o disminuir la actividad física. Sabiendo esto, podemos definir que los cambios de actividad física por la limitación de espacios o distancias que se pueden realizar en el confinamiento y rutinas modificadas a un solo ambiente hacen que los ciudadanos bogotanos sean más sedentarios en lo que pasan el tiempo de confinamiento requerido por la pandemia.

Para poder mitigar los impactos ocasionados por el confinamiento del Covid-19 en la salud mental y hábitos alimenticios es conveniente el tratar en dos formas los problemas debido a que son codependientes para la afectación de las personas. El que las personas utilicen aplicaciones como Wysa y Youper, permite que las personas tengan un monitoreo diario de las emociones que presentan durante el confinamiento. Permitiendo analizar cómo se ha sentido durante el proceso y realizar conversaciones, notas tiempos de meditación que permiten reflejar un proceso de terapia para llevar los días donde se mantienen las medidas preventivas y por supuesto dar a las personas un foco o meta. Evitando un golpe abrupto a la salud mental y por consiguiente los hábitos alimenticios.

Por otro lado, la segunda alternativa que se deduce en esta investigación es el hecho de consumir multimedia que sea aprovechada para el bienestar físico de las personas durante el confinamiento. Sea lecturas para mantener una buena nutrición y defensas altas, formas de canalizar energía, lives o streams de rutinas para mantener la cadencia física, etc.

Referencias

- Abbas, A. M., & Kamel, M. M. (2020). Dietary habits in adults during quarantine in the context of COVID-19 pandemic. *Obesity Medicine*, 19 doi:10.1016/j.obmed.2020.100254
- Abbas, A. M., Fathy, S. K., Fawzy, A. T., Salem, A. S., & Shawky, M. S. (2020). The mutual effects of COVID-19 and obesity. *Obesity Medicine*, 19 doi:10.1016/j.obmed.2020.100250
- Ammar, A.; Brach, M.; Trabelsi, K.; Chtourou, H.; Boukhris, O.; Masmoudi, L.; Bouaziz, B.; Bentlage, E.; How, D.; Ahmed, M.; et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients* 2020, 12, 1583.
- Black D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 6(1), 14–18.
- Carvajal, César. (2002). Trastorno por estrés postraumático: aspectos clínicos. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 40(Supl. 2), 20-34. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000600003>
- DANE. (2020). Mercado Laboral Bogotá D.C. Obtenido de DANE: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/empleo-y-desempleo>
- El Tiempo. (2020, 13 agosto). EL TIEMPO. <https://www.eltiempo.com/salud/salud-mental-durante-la-pandemia-en-colombia-trastornos-que-han-revelado-los-estudios-526000>
- Goleman, D. (1997). *Inteligencia Emocional*.
- Hernández, S. R. (2014). *Metodología de la investigación* / Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado, María del Pilar Baptista Lucio. Obtenido de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Juan Oliva, B. G.-V.-L. (14 de Julio de 2020). El impacto de la Gran Recesión en la salud mental en España. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.05.009>
- Labad, A. G. (3 de Julio de 2020). Salud Mental en tiempos del COVID: reflexiones tras el estado de alarma. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.medcli.2020.07.009>
- Lersch, K. M. (05 de Agosto de 2020). Oxford Academic. Obtenido de COVID-19 y Salud Mental: Un Examen de 911 Llamadas de Servicio: <https://doi-org.bdbiblioteca.universidadean.edu.co/10.1093/police/paaa049>

- McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, págs. 172-189.
- Monthiu, M. C. (2009). The buying decision process and types of buying decision behaviour. págs. 27-33.
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Van Rheenen, T. E., & Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158-1165. doi:10.1002/eat.23317
- Reyes-Olavarría, D., Latorre-Román, P. Á., Guzmán-Guzmán, I. P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., & Delgado-Floody, P. (2020). Positive and negative changes in food habits, physical activity patterns, and weight status during covid-19 confinement: Associated factors in the Chilean population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 1-14. doi:10.3390/ijerph17155431
- S.L., I. B. (2015). *Inteligencia emocional: Control de estrés*.
- Suliman Khana, b. R. (15 de Julio de 2020). Coronaviruses disease 2019 (COVID-19): Causative agent, mental health concerns, and potential management options. Obtenido de <http://www.elsevier.com/locate/jiph>