

Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en una población de universitarios

Changes in Lifestyles During the Social Quarantine Period Among a Population of College Students

Heydi Niño Condori , Mely Ruiz-Aquino ² 

Cómo citar

Niño, H y Ruiz-Aquino, M. (2023). Cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social en una población de universitarios. *Socialium*, 7(1), 117-127. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2023.7.1.2705>

RESUMEN

El objetivo del estudio fue identificar los cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena social por la COVID-19 en universitarios, según sus características sociodemográficas. Fue un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo observacional, transversal y prospectivo, con diseño descriptivo-comparativo. La población fueron 1071 estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco de Huánuco, siendo la muestra probabilística 271. Se utilizó una escala de cambios en los estilos de vida durante la cuarentena, validada previamente. En el análisis inferencial se aplicó la prueba de Chi cuadrado de Pearson, con un nivel de significancia de $p < 0,05$. Los resultados evidenciaron que el 48,7% (132) de los estudiantes evidenció cambios en sus estilos de vida durante la cuarentena. Los hábitos alimenticios mostraron un incremento en el consumo de comidas rápidas (52,8%) y golosinas (57,6%), y aumentó también el consumo de frutas (59,8%) y verduras (58,3%). En hábitos nocivos, el 19,9% incrementó su consumo de alcohol, aunque el consumo de cigarrillos se mantuvo sin cambios en la mayoría (86,3%). Además, el 60,9% reportó una disminución en la actividad física, y el uso de medios digitales, especialmente Internet, se incrementó afectando en un 83% de los encuestados. Se concluye indicando que hubo cambios a nivel descriptivo en los estilos de vida durante la cuarentena social por la COVID_19, lo cual enfatiza la necesidad de estrategias integrales e integradas de promoción de la salud.

Palabras clave: COVID-19; estudiantes de enfermería; conductas relacionadas con la salud; Infecciones por coronavirus; estilo de vida.

ABSTRACT

The objective of the study was to identify changes in lifestyle among college students during the COVID-19 social quarantine period, according to their sociodemographic characteristics. This was a quantitative, observational, cross-sectional, and prospective study with a descriptive-comparative design. The population consisted of 1,071 students in the Nursing Academic Program at the University of Huánuco in Huánuco, with a probabilistic sample of 271. A previously validated scale measuring changes in lifestyle during quarantine was used. In the inferential analysis, Pearson's chi-square test was applied, with a significance level of $p < 0.05$. The results showed that 48.7% (132) of the students reported changes in their lifestyles during the quarantine. Eating habits showed an increase in the consumption of fast food (52.8%) and sweets (57.6%), and there was also an increase in the consumption of fruits (59.8%) and vegetables (58.3%). Regarding harmful habits, 19.9% increased their alcohol consumption, although cigarette use remained unchanged for the majority (86.3%). In addition, 60.9% reported a decrease in physical activity, and the use of digital media, especially the Internet, increased significantly, affecting 83% of respondents. The study concludes by noting that there were descriptive changes in lifestyles during the COVID-19 lockdown, which underscores the need for comprehensive and integrated health promotion strategies.

Keywords: COVID-19; nursing students; health-related behaviors; coronavirus infections; lifestyle.

¹ Licenciada en enfermería
Universidad de Huánuco,
Huánuco, Perú.

heydi.niño@udh.edu.pe

² Magister en Salud Pública y
Gestión Sanitaria,
Universidad de Huánuco,
Huánuco, Perú.

ruizaquinomely@udh.edu.pe

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 10/10/2022

Aceptado: 28/12/2022

Publicado: 05/01/2023



Artículo Open Acces bajo
licencia Creative Commons

Introducción

La pandemia de la COVID-19 ha generado impactos en diversas áreas de la sociedad, afectando especialmente al sector salud, donde se han implementado medidas como el distanciamiento social y la cuarentena obligatoria para frenar la propagación del virus (Ministerio de Sanidad, 2020). Estas restricciones limitaron la movilidad de la población, imponiendo la permanencia en los hogares y generando cambios en los estilos de vida de millones de personas (Maguiña, 2020).

A nivel individual, estos cambios han sido significativos, especialmente en comportamientos relacionados con el bienestar. Veramendi et al. (2020) describen los estilos de vida como una serie de conductas conscientes y voluntarias adquiridas desde la niñez, moldeadas por la interacción social y factores contextuales. En el contexto de la pandemia, los estilos de vida han tenido que adaptarse a las nuevas circunstancias impuestas por las restricciones de movilidad y las medidas de prevención.

El impacto en el ámbito educativo ha sido también notable, pues las instituciones de todos los niveles se vieron forzadas a trasladar sus actividades a un modelo virtual, muchas veces sin la infraestructura necesaria. Este cambio abrupto representó grandes desafíos para estudiantes y docentes, quienes debieron adaptarse a entornos de aprendizaje digital, frecuentemente en medio de limitaciones tecnológicas y falta de conectividad en los hogares (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

López et al. (2020) observan que los cambios en los estilos de vida han impactado tanto en el ámbito personal como en el social y laboral, en respuesta a las medidas de contención aplicadas en diferentes países. Lalonde, citado por Tejera (2010), señala que los estilos de vida dependen de factores físicos, sociales y laborales, los cuales pueden llevar a prácticas más o menos saludables según el contexto.

En los estudiantes universitarios, Vargas et al. (2010) destaca que los cambios sociales, económicos, culturales y psicológicos inherentes a su proceso formativo afectan tanto su salud como su rendimiento académico. Los estudiantes, además, se han mostrado particularmente vulnerables a estos cambios, pues deben adaptarse a nuevas modalidades de aprendizaje y enfrentar el aislamiento social. Según Chau y Saravia (2016), estos factores han incrementado la prevalencia de ansiedad y depresión en esta población.

Específicamente, estudios como el de Villaseñor López et al. (2020) en México señalan que factores como la alimentación y el sueño sufrieron alteraciones durante el confinamiento. Asimismo, en Perú, Veramendi et al. (2020) encontraron que los estudiantes de Huánuco mantenían un estilo de vida saludable (Media=81.9) y una calidad de vida percibida como buena (Media=152.5), hallando una relación significativa entre estilos de vida y calidad de vida ($rs=.67$; $p\leq .001$).

Esta investigación es importante porque busca comprender los cambios en los estilos de vida de los estudiantes universitarios durante el periodo de cuarentena social por la COVID-19, lo cual permite

reflexionar sobre las decisiones que estos toman en relación con su salud. Con ello, se pretende llenar vacíos de conocimiento que puedan haber afectado la salud y la rutina diaria de los estudiantes, brindando un aporte valioso para el avance en teorías y prácticas de salud pública y educación en situaciones de emergencia. Además, los resultados podrán contribuir a futuras investigaciones y a la mejora de la información disponible en el área, dado que este tipo de estudios aún es escaso.

En este contexto, el presente estudio analiza los cambios en los estilos de vida de los universitarios, estudiantes de Enfermería durante el periodo de cuarentena social por la COVID-19, según sus características sociodemográficas.

Método

Tipo de estudio y área del estudio/tiempo de estudio. El enfoque fue cuantitativo, de tipo observacional, transversal y retrospectivo; el diseño fue descriptivo comparativo. El estudio se desarrolló en el Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú. El estudio se llevó a cabo durante el primer semestre del año 2021.

Población y muestra. La población estuvo constituida por 1071 estudiantes del Programa Académico de Enfermería de la Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú. La muestra fue probabilística, siendo seleccionados 271 estudiantes elegidos de forma aleatoria. Se incluyeron a los estudiantes regulares matriculados en el semestre académico I, del 2021. Se excluyeron a los que no desearon participar voluntariamente en el estudio. El control de calidad de datos se llevó a cabo excluyendo a los que respondieron varias veces con el mismo correo y excluyendo a los estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado.

Variables/Instrumentos de recolección de datos/validación. Se aplicó una escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena de Vera-Ponce et al. (2020), dicha escala estuvo constituida por 25 ítems, y 4 dimensiones (hábitos alimenticios, hábitos nocivos, actividad física y uso de medios de comunicación). Esta escala fue validada en el contexto de la realidad de los universitarios de la Región Huánuco, habiéndose sometido a una validación cualitativa en la cual se realizó una validación por un juicio de 5 jueces y expertos y a una validación cuantitativa determinando el valor de confiabilidad del instrumento “Escala de estilos de vida mediante la prueba Alfa de Crombach por contener respuestas de tipo politómicas con diversos grados de categorización, obteniéndose un valor de confiabilidad de 0,881, evidenciando que la escala tuvo un nivel alto de confiabilidad validando su uso en la recolección de datos. También, se consideró preguntas de caracterización de la muestra (sexo, edad, estado civil, etc.).

Procedimientos de la recolección de datos. Los datos fueron recogidos, previo permiso de los tramites respectivos a las autoridades correspondientes. Para la obtención de los datos se aplicó una encuesta online por la plataforma de Google Forms. A través de las redes sociales (Facebook, WhatsApp y Correos electrónicos) enviando a sus respectivos números. Los datos fueron recolectados mediante una encuesta virtual realizada a los estudiantes Programa Académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco.

Análisis de datos. En el análisis descriptivo, se usaron medidas de frecuencia como el número y porcentaje. En el análisis inferencial se usó la prueba Chi Cuadrada de Pearson considerando un p valor menor de 0,05. El análisis estadístico fue realizado utilizando el software estadístico SPSS versión 19.0.

Aspectos éticos. La investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki y las normas internacionales para la investigación con seres humanos. Se garantizó la confidencialidad y el anonimato de la información recolectada, restringiendo el acceso a la base de datos únicamente a los investigadores responsables. La participación fue completamente voluntaria. El consentimiento informado fue obtenido de manera virtual mediante un formulario electrónico, en el que los participantes aceptaban voluntariamente su participación antes de responder la encuesta. En el caso de los participantes menores de 18 años, se obtuvo previamente el consentimiento informado del padre, madre o tutor legal, así como el asentimiento del adolescente, garantizando el respeto de su autonomía y la protección de sus derechos durante todo el proceso de investigación.

Resultado

La mayoría de la muestra en estudio eran adultos jóvenes (76,8%) y mujeres (79%). La mayoría también fueron de condición civil solteros (86,3%). Un 87,1% convivían con sus familias. Un 61,6% indicó trabajar y estudiar en paralelo, y un 35,4% reportó haber sido diagnosticado con COVID-19 durante la pandemia (ver Tabla 1).

Tabla 1

Características sociodemográficas de los estudiantes de enfermería durante el periodo de cuarentena social por la Covid-19

Características sociodemográficas	n= 271	
	fi	%
Grupo de edad		
Adolescentes (15-17 años)	36	13,3
Adultos(as) jóvenes (18-29 años)	208	76,8
Adultos(as) maduros (30-58 años)	27	10,0
Género		
Masculino	57	21,0
Femenino	214	79,0
Estado civil		
Soltero(a)	234	86,3
Con pareja	37	13,7
Convivencia		
Solo	27	10,0
Familia	236	87,1
Otros	8	3,0
Trabajo paralelo al estudio		
Sí	167	61,6
No	104	38,4
Diagnóstico de COVID-19		
Sí	96	35,4
No	175	64,6
Diagnóstico de otra enfermedad		
Sí	31	11,4
No	240	88,6

Hubo una importante proporción de la muestra en estudio que cambió el consumo de ciertos alimentos durante la cuarentena, especialmente alimentos como frituras (67,5%), frutas (59,8%) y comidas rápidas (52,8%). Sin embargo, otros alimentos, como las carnes rojas y el pescado, mostraron variaciones significativas, con un 48% y un 51,7% de estudiantes que indicaron un cambio en su consumo, respectivamente (ver Tabla 2).

Tabla 2

Descripción de los cambios de los estilos de vida de los estudiantes de enfermería durante el periodo de cuarentena social por la Covid-19

Cambios de estilo de vida	n = 271					
	No cambió		Neutral		Cambió	
	fi	%	fi	%	fi	%
Hábitos alimenticios						
Consumo de pollo	141	52,0	11	4,1	119	43,9
Consumo de carnes rojas y derivados	106	39,1	35	12,9	130	48,0
Consumo de pescado y/o mariscos	121	44,6	10	3,7	140	51,7
Consumo de huevo	143	52,8	9	3,3	119	43,9
Consumo de arroz	145	53,5	6	2,2	120	44,3
Consumo de verduras	111	41,0	2	0,7	158	58,3
Consumo de tubérculos (papa, camote, yuca, olluco, etc.)	154	56,8	4	1,5	113	41,7
Consumo de menestras (Frejoles, garbanzos, pallares, etc.)	134	49,4	9	3,3	128	47,2
Consumo de frutas	106	39,1	3	1,1	162	59,8
Consumo de lácteos (Leche, yogurt, queso)	146	53,9	7	2,6	118	43,5
Consumo de frituras	78	28,8	10	3,7	183	67,5
Consumo de pan y/o tostadas	119	43,9	26	9,6	126	46,5
Consumo de fideos	138	50,9	12	4,4	121	44,6
Consumo de margarina/mantequilla	71	26,2	89	32,8	111	41,0
Consumo de azúcar	115	42,4	9	3,3	147	54,2
Consumo de sal	149	55,0	2	0,7	120	44,3
Consumo de comidas rápidas (Por delivery)	60	22,1	68	25,1	143	52,8
Consumo de golosinas/postres	72	26,6	43	15,9	156	57,6
Consumo de gaseosas y/o bebidas procesadas	66	24,4	64	23,6	141	52,0
Hábitos nocivos						
Consumo de cigarro	17	6,3	234	86,3	20	7,4
Consumo de alcohol	18	6,6	199	73,4	54	19,9
Actividad física						
Actividad física o deportiva durante la cuarentena	57	21,0	49	18,1	165	60,9
Uso de medios de comunicación						
Televisión	88	32,5	36	13,3	147	54,2
Radio	82	30,3	100	36,9	89	32,8
Internet	43	15,9	3	1,1	225	83,0

La gran mayoría de los estudiantes no reportó cambios en el consumo de cigarrillos (86,3% no consumía) ni de alcohol (73,4% no consumía). Sin embargo, un 19,9% de estudiantes reportó cambió en el consumo de alcohol, lo que sugiere una ligera tendencia hacia el uso de alcohol durante la cuarentena social por la COVID-19. Un porcentaje importante de los universitarios (60,9%) reportó cambios en sus niveles de actividad física, indicando que muchos dejaron de realizar ejercicio o disminuyeron su nivel de actividad física durante el confinamiento. El uso de Internet cambió, aumentó considerablemente, con un 83% de los estudiantes utilizando este medio durante la cuarentena. El uso de los medios de comunicación como

la televisión también mostró cambio, con un 54,2% de estudiantes reportando que consumieron más contenido televisivo (ver Tabla 3).

Tabla 3

Cambios de los estilos de vida según dimensiones en estudiantes de enfermería durante el periodo de cuarentena social por la Covid-19

Dimensiones	n= 271					
	No cambió		Neutral		Cambió	
	fi	%	fi	%	fi	%
Hábitos alimenticios	114	42,1	25	9,2	132	48,7
Hábitos nocivos	15	5,5	205	75,6	51	18,8
Actividad física	57	21,0	49	18,1	165	60,9
Uso de medios de comunicación	61	22,5	38	14,0	172	63,5
Cambio de los estilos de vida global	59	21,8	80	29,5	132	48,7

No se encontraron relaciones estadísticamente entre los cambios en el estilo de vida y las características sociodemográficas como grupo de edad, género, estado civil, ocupación, diagnóstico de COVID-19 y de otras enfermedades ($p > 0,05$ en todos los casos). (Ver tabla 4)

Tabla 4

Descripción de los cambios de los estilos de vida en estudiantes de enfermería durante el periodo de cuarentena social por la Covid-19

		n= 271							
Características sociodemográficas	Variables	Cambios de los estilos de vida						χ²	p-valor
		No cambió		Neutral		Cambió			
		fi	%	fi	%	fi	%		
Grupo de edad	Adolescentes (15-17)	10	3,7	13	4,8	13	4,8	3,602	,463
	Adultos(as) jóvenes (18-29)	44	16,2	61	22,5	103	38,0		
	Adultos(as) maduros (30-58)	5	1,8	6	2,2	16	5,9		
Género	Masculino	17	6,3	13	4,8	27	10,0	3,279	,194
	Femenino	42	15,5	67	24,7	105	38,7		
Estado civil	Soltero((a)	52	19,2	69	25,5	113	41,7	,222	,895
	Con pareja	7	2,6	11	4,1	19	7,0		
Trabaja actualmente	Sí	36	13,3	55	20,3	76	28,0	2,642	,267
	No	23	8,5	25	9,2	56	20,7		
Diagnóstico de COVID-19	Sí	16	5,9	28	10,3	52	19,2	2,695	,260
	No	43	15,9	52	19,2	80	29,5		
Diagnóstico de otra enfermedad	Sí	4	1,5	7	2,6	20	7,4	3,631	,163
	No	55	20,3	73	26,9	112	41,3		

Nota. χ^2 de Pearson.

Discusión

Los hallazgos del presente estudio evidencian que la cuarentena social por la COVID-19 cambió los estilos de vida de los universitarios, principalmente en los hábitos alimentarios, el uso de medios digitales y la práctica de actividad física. Estos resultados pueden interpretarse desde el Modelo de Promoción de la Salud de Pender, el cual plantea que las conductas relacionadas con la salud son el resultado de la interacción entre factores personales, cognitivos y ambientales que favorecen o limitan la adopción de comportamientos saludables (Aristizábal et al., 2011). En este contexto, el incremento del consumo de comidas rápidas (52,8%) y golosinas (57,6%), junto con la disminución de la actividad física (60,9%), sugiere que las restricciones derivadas por la pandemia de la COVID-19 redujeron las oportunidades para mantener estilos de vida saludables, favoreciendo conductas sedentarias y hábitos alimentarios no saludables.

Desde la perspectiva de la Teoría de los Seres Humanos Unitarios de Rogers, la persona mantiene una interacción permanente con su entorno, adaptándose continuamente a las condiciones ambientales (Rojas, 2018). El incremento del uso de Internet observado en el 83% de los estudiantes, ello puede interpretarse como una respuesta adaptativa frente al aislamiento social, al constituirse en el principal medio para mantener la comunicación, continuar las actividades académicas y preservar la interacción social. Este hallazgo coincide con lo reportado por Vera-Ponce et al. (2020), quienes identificaron un incremento del uso de plataformas digitales durante la cuarentena social por la COVID-19, así como con Carbonell et al., (2018), quienes señalaron que el uso intensivo de Internet y de los teléfonos inteligentes se convirtió en una de las principales actividades de los estudiantes universitarios, aunque también incrementó el riesgo de desarrollar conductas sedentarias y uso problemático de las tecnologías.

Los resultados también encuentran sustento en la Teoría del Déficit de Autocuidado de Orem, la cual establece que el autocuidado comprende actividades aprendidas dirigidas a preservar la salud y el bienestar (Naranjo et al., 2017). La disminución de la actividad física encontrada en este estudio puede interpretarse como una limitación temporal de las capacidades de autocuidado ocasionada por las restricciones de movilidad impuestas durante la emergencia sanitaria. Desde este enfoque, el confinamiento modificó la capacidad de los estudiantes para desarrollar conductas promotoras de salud, lo que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer estrategias de educación para el autocuidado de la salud en escenarios de crisis sanitaria.

Los resultados obtenidos son consistentes con investigaciones desarrolladas durante la pandemia. Veramendi et al. (2020) encontraron que los estudiantes universitarios experimentaron modificaciones en sus estilos de vida asociadas a las condiciones impuestas por la COVID-19, mientras que Ramón-Arbués et al. (2020) describieron una elevada vulnerabilidad de los universitarios frente a los cambios sociales y

académicos generados por la cuarentena social, acompañados de mayores niveles de ansiedad, estrés y alteraciones en los estilos de vida. Asimismo, Villaseñor et al., (2020) reportaron cambios importantes en la alimentación y el sueño de la población mexicana durante el confinamiento, resultados que coinciden con el cambio de los estilos de vida observado en la presente investigación.

A diferencia de otros estudios que han encontrado relaciones entre determinadas características sociodemográficas y los estilos de vida durante la pandemia por la COVID-19, en esta investigación no se identificaron dichas diferencias estadísticamente según grupo de edad, sexo, estado civil, condición laboral, antecedente de COVID-19 o presencia de otras enfermedades. Este resultado podría explicarse por la relativa homogeneidad de la población estudiada, conformada mayoritariamente por estudiantes universitarios pertenecientes a un mismo programa académico, quienes estuvieron expuestos a condiciones similares de aislamiento, modalidad educativa y restricciones sanitarias.

Las limitaciones de este estudio incluyeron la falta de significancia en las hipótesis que buscaban relacionar los cambios en los estilos de vida con las características sociodemográficas, lo cual restringió la discusión a los objetivos principales del estudio. Además, la escasez de información específica sobre la variable principal, cambio en el estilo de vida, dificultó realizar una discusión más exhaustiva sobre sus dimensiones y factores asociados.

Conclusión

Se concluye que los universitarios, estudiantes de Enfermería de la Universidad de Huánuco experimentaron cambios importantes en sus estilos de vida durante la cuarentena social por la COVID-19. Se observó un cambio expresado en el incremento en el consumo de ciertos alimentos y un cambio, expresado en el aumento en el tiempo dedicado a medios digitales, junto con una disminución en la actividad física. Estos cambios podrían impactar negativamente en su bienestar general y sugieren la necesidad de implementar estrategias de apoyo que promuevan estilos de vida saludables durante situaciones de confinamiento prolongado. Además, aunque las características sociodemográficas no influyeron en estos cambios, los hallazgos subrayan la vulnerabilidad de los estudiantes universitarios a alteraciones en su estilo de vida bajo circunstancias de aislamiento social.

Se recomienda a futuros investigadores ampliar este estudio en diversas universidades de la región, integrando variables adicionales que puedan influir en los estilos de vida de los estudiantes universitarios. Esto contribuiría a una comprensión más profunda de la problemática y permitiría promover intervenciones dirigidas a mejorar la salud en la población universitaria. A los estudiantes de universitarios, se les sugiere adoptar y mantener estilos de vida saludables en sus actividades diarias,

incluyendo el ámbito familiar, académico, laboral y social, con un enfoque particular en el uso positivo del tiempo libre para actividades saludables. Esta práctica no solo mejorará su calidad de vida, sino que también contribuirá a la prevención de enfermedades y a su desarrollo integral físico, psicológico y social en el contexto universitario.

Referencias

- Aristizábal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostigüín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería Universitaria*, 8(4), 16–23. <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic use of the Internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 475. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Chau, C., & Saravia, J. C. (2016). Conductas de salud en estudiantes universitarios limeños: Validación del CEVJU. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 41(1), 90–103. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459646901009>
- López, M., Ángel, S., Martín, S., Coronado, M. A., Saldaña, T., Carvajal, C., Álvarez, A., Garabito, V., Rojas, A., Ruiz, B., Martínez, S., Posada, L., Alarcón, O., Díaz, J., Ramos, G., Ramos, L., & Galvis, L. (2020). *Tiempo de pandemia: Vivencias de estudiantes universitarios durante la coyuntura epidemiológica en Colombia*. Universidad Sergio Arboleda. <https://repository.usergioarboleda.edu.co/handle/11232/1373>
- Maguiña Vargas, C. (2020). Reflexiones sobre el COVID-19, el Colegio Médico del Perú y la salud pública. *Acta Médica Peruana*, 37(1), 8–10. <https://doi.org/10.35663/amp.2020.371.929>
- Ministerio de Sanidad. (2020). *Actualización n.º 13. Neumonía por nuevo coronavirus (2019-nCoV) en Wuhan, provincia de Hubei (China)*. https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Actualizacion_13_2019-nCoV_China.pdf
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría del déficit de autocuidado de Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 89–100. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Coronavirus disease (COVID-19)*. <https://www.who.int>
- Ramón-Arhués, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Rojas Criollo, S. (2018). Aplicación de la teoría de Martha Rogers para el cuidado de la gestante en trabajo de parto. *Paraninfo Digital*, 28, e048. <http://www.index-f.com/para/n28/pdf/e048.pdf>

- Tejera, J. (2010). *Situación de un problema de salud según Marc Lalonde*.
<https://www.monografias.com/trabajos56/situacion-salud/situacion-salud.shtml>
- Vargas Zárate, M., Becerra Bulla, F., & Prieto Suárez, E. (2010). Evaluación de la ingesta dietética en estudiantes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(1), 116–125.
<https://doi.org/10.1590/S0124-00642010000100011>
- Vera-Ponce, V. J., Torres-Malca, J. R., Tello-Quispe, E. K., Orihuela-Manrique, E. J., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2020). Validación de escala de cambios en los estilos de vida durante el periodo de cuarentena en una población de estudiantes universitarios de Lima, Perú. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 614–623. <https://doi.org/10.25176/RFMH.v20i4.3193>
- Veramendi Villavicencios, N., Portocarrero Merino, E., & Espinoza Ramos, F. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de COVID-19. *Universidad y Sociedad*, 12(6), 246–251. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246
- Villaseñor López, K., Jiménez Garduño, A. M., Ortega Regules, A. E., Islas Romero, L. M., González Martínez, O. A., & Silva Pereira, T. S. (2021). Cambios en el estilo de vida y nutrición durante el confinamiento por SARS-CoV-2 (COVID-19) en México: Un estudio observacional. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(Supl. 2), e1099.
<https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1099>

Fuentes de financiamiento.

La investigación fue financiada por la Universidad de Huánuco.

Conflictos de interés

No presenta conflicto de intereses.

Correspondencia

melyruizaquino@udh.edu.pe