

*Médico Residente del Curso de Especialización en Medicina Familiar, Unidad de Medicina Familiar No. 21 Instituto Mexicano del Seguro Social, Ciudad de México.

Autor de Correspondencia:
Dr. Allan Hidalgo Salazar
Correo electrónico:
allanhidalgosalazar1991@gmail.com

Recepción: 08-07-2023
Aceptación: 09-01-2024

Ganancia de peso durante el confinamiento por COVID 19 en una Unidad de Medicina Familiar de la Ciudad de México

Weight Gain During Confinement Due to COVID 19 in a Family Medicine Unit in Mexico City

Ganho de peso durante o confinamento devido ao COVID 19 em uma Unidade de Medicina Familiar na Cidade do México

Allan Hidalgo Salazar. *

El presente es un artículo *open access* bajo licencia: CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

DOI: 10.62514/amf.v26i3.55

Resumen

Objetivo: Determinar la ganancia de peso durante el confinamiento debido a la pandemia por COVID 19 mediante la aplicación de una encuesta a derechohabientes. **Métodos:** Estudio observacional, descriptivo, transversal y comparativo. Muestra no probabilística de tipo accidental de 400 participantes. Se aplicó un cuestionario epidemiológico en la Unidad de Medicina Familiar No. 21 del Instituto Mexicano del Seguro Social de la Ciudad de México; entre los meses de agosto y septiembre de 2022. **Resultados:** De la población estudiada se encontró que el 58.7% percibió incremento de peso debido al confinamiento por COVID-19. El 58.8% de la población de estudio refirió haber estado completamente aislada; 68.3% reportó haber hecho más de tres comidas al día, el 60.5% manifestó no haber realizado actividad física durante el confinamiento, el promedio de aumento de peso de la población estudiada fue de 6.8 kg. **Conclusiones:** Se presentó percepción de incremento de peso favorecido por el confinamiento. Los factores que más influyeron en dicho incremento fueron: el aumento en el consumo de alimentos junto con la falta de ejercicio físico. La percepción de ganancia de peso promedio en ambos sexos fue mayor a la reportada en otros estudios internacionales similares.

Palabras Clave: COVID-19, Aumento de peso, Pandemias, Medicina familiar, Seguridad social

Abstract

Objective: To determine the weight gain during confinement due to the COVID 19 pandemic by applying a survey to beneficiaries. **Methods:** Observational, descriptive, cross-sectional and comparative study. Non-probabilistic accidental sample of 400 participants. An epidemiological questionnaire was applied in the Family Medicine Unit No. 21 of the Mexican Institute of Social Security in Mexico City; between the months of August and September 2022.

Results: Of the population studied, it was found that 58.7% perceived an increase in weight due to confinement during COVID-19 pandemic. Around 58.8% of the study population reported having been completely isolated; 68.3% reported having eaten more than three meals a day, 60.5% reported not having done physical activity during confinement, the average weight gain of the population studied was 6.8 kg. **Conclusions:** There was a perception of weight gain favored by confinement. The factors that most influenced this increase were: the increase in food consumption along with the lack of physical exercise. The perception of average weight gain in both sexes was greater than that reported in other similar international studies.

Keywords: COVID-19, Weight Gain, Pandemics, Family Practice, Social Security

Resumo

Objetivo: Determinar o aumento de peso durante o confinamento devido à pandemia de COVID 19 através da aplicação de um inquérito aos beneficiários. **Métodos:** Estudo observacional, descritivo, transversal e comparativo. Amostra acidental não probabilística de 400 participantes. Foi aplicado um questionário epidemiológico na Unidade de Medicina de Família nº 21 do Instituto Mexicano de Seguridade Social na Cidade do México; entre os meses de agosto e setembro de 2022. **Resultados:** Da população estudada constatou-se que 58,7% perceberam aumento de peso devido ao confinamento por COVID-19. 58,8% da população estudada relatou ter ficado completamente isolada; 68,3% relataram ter feito mais de três refeições por dia, 60,5% relataram não ter feito atividade física durante o confinamento, o ganho de peso médio da população estudada foi de 6,8 kg. **Conclusões:** Houve uma percepção de ganho de peso favorecida pelo confinamento. Os fatores que mais influenciaram esse aumento foram: o aumento do consumo alimentar aliado à falta de prática

de exercícios físicos. A percepção do ganho de peso médio em ambos os sexos foi maior do que a relatada em outros estudos internacionais semelhantes.

Palavras chave: COVID-19, Ganho de Peso, Pandemias, Clínica Familiar, Segurança Social

Introducción

La palabra cuarentena se usó por primera vez en Venecia, Italia en 1127 con relación a la lepra y se usó ampliamente en respuesta a la peste negra. Recientemente, la cuarentena se ha utilizado en el brote de la enfermedad COVID19, la cual es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS-CoV-2. El primer caso de COVID -19 fue reportado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) a través de las autoridades del gobierno de China el 31 de diciembre de 2019.^{1,2}

El uso del aislamiento social para combatir la pandemia de COVID-19 parece haber sido exitosa desde una perspectiva epidemiológica, pero el aislamiento pudo haber tenido consecuencias negativas en otros indicadores de salud.³ Algunos estudios han demostrado que la población tiene peor control

de peso -cuando se encuentra en su domicilio por el confinamiento- en comparación con los que tuvieron permitido hacer sus actividades en el exterior.⁴ Por lo tanto, existe la necesidad de evaluar los efectos del confinamiento por COVID 19 en población mexicana. La detección oportuna de este tipo de problemas en el primer nivel de atención es necesario para identificar el grado de afectación y sus posibles intervenciones, contribuyendo a la reducción de las múltiples complicaciones consecuencia de la obesidad y su posible incremento a raíz de la pandemia ocasionada por el virus SARS-COV2, además de su aportación al desarrollo de estrategias preventivas en materia de alimentación y actividad física en periodos de confinamiento.

Métodos

Estudio observacional, descriptivo y comparativo. Se entrevistó a 400 pacientes adultos, del sexo femenino y masculino; entre los meses de agosto y septiembre de 2022. Se llevó a cabo en la Unidad de Medicina Familiar No. 21 del Instituto Mexicano del Seguro Social de la Ciudad de México. Muestra otorgada por fórmula de proporción finita, donde el total de pacientes entre 20 a 59 años fue de 76 545. Muestreo no probabilístico de tipo accidental, muestra otorgada por fórmula de proporción finita, considerando un 10% de pérdidas. A los pacientes que se encontraban en sala de espera se les aplicó un Cuestionario de aspectos sociodemográficos y de estilo de vida. Se cuantificó el peso del paciente haciendo uso de una báscula calibrada. Variables: *Edad, sexo, escolaridad, ejercicio físico, número de comidas al día.*

La encuesta se realizó de forma voluntaria y con el correspondiente consentimiento informado. Incluyó 18 preguntas cerradas sobre datos sociodemográficos, así como de estilo de vida y sobre la evaluación del peso de los encuestados durante el confinamiento por COVID-19. Tabla 1. La encuesta se llevó a cabo mediante *Google-forms*, donde fue el propio investigador quien leyó las preguntas y las registró en el formulario. Una vez registradas las respuestas fueron analizadas. Para el análisis estadístico, se emplearon frecuencias y porcentajes, haciendo uso del sistema estadístico SPSS v.19 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) para sistema operativo Mac. La investigación se llevó a cabo previa autorización por un *Comité de ética e investigación*. La encuesta se fundamentó en la publicada por Daniel de Luis et al.⁴ El investigador, cuenta con la base de datos *online* en la plataforma *Google forms* y con los archivos en Excel de los 400 participantes.

Resultados

Se obtuvo una muestra de 400 pacientes quienes se caracterizaron por: sexo de la población el 56%

Tabla 1. Cuestionario de aspectos sociodemográficos y estilo de vida.⁴

Edad en años	___ años
¿Sexo?	Hombre / Mujer
Ocupación	
¿Has realizado ejercicio físico regular? (30 min al día)	Si / No
¿Cuántos minutos a la semana de ejercicio físico?	___ min
¿Cuál fue su peso antes del confinamiento? (De acuerdo al expediente o cartilla de salud)	___ kg
Según tu percepción, ¿Aumentaste de peso durante el confinamiento por COVID 19?	Si / No
¿Cuánto peso ganaste?	___ kg
¿Estuviste completamente aislado(a)? (A partir del mes de marzo de 2020)	Si / No
¿Tomaste bocadillos entre comidas durante el confinamiento?	Si / No
¿Cuántas comidas comes al día desde el confinamiento?	___ comidas
¿Cuántas comidas principales comiste antes del confinamiento?	___ comidas
¿Cuántos m2 tiene tu casa?	___ m2
¿Cuántos miembros componen tu familia?	___ miembros
¿Tienes una mascota?	Si / No
Si has podido salir con tu mascota, ¿cuántos minutos a la semana?	___ min
¿Cuántas horas al día veías la televisión antes del confinamiento?	___ horas
¿Cuántas horas al día ves la televisión ahora?	___ horas
Peso actual (Medido y registrado por el investigador)	___ kg

Fuente: de Luis D, Izaola O, Primo D, Gómez E, Torres B, López Gómez JJ. Effect of lockdown for COVID-19 on self-reported body weight gain in a sample of obese patients. *Nutr Hosp* 2020;37(6):1232-1237

corresponde al sexo femenino y el 44% al sexo masculino. El 50.5% refirió no haber aumentado de peso durante el confinamiento por COVID 19 frente al 49.5% que refirió si haber aumentado de peso. El 41.3% refirió no haber estado completamente aislado durante el confinamiento por COVID 19 frente al 58.8% que refirió si haber estado completamente aislado. El 60.5% señaló no haber realizado actividad física durante el confinamiento. El 51.7% refirió no realizar actividad física después del confinamiento. El 68.3% indicó haber realizado de 3 a 4 comidas al día durante el confinamiento. El 70.3% refirió hacer de 3 a 4 comidas al día después del confinamiento. El 72.5% contestó hacer uso de pantallas de televisión más de dos horas al día durante del confinamiento. En contraste el 40.8% refirió hacer uso de pantallas de televisión de más de dos horas al día después del confinamiento. La distribución de los pacientes que aumentaron de peso de la población fue de 58.75%. La distribución del aumento de peso promedio de la población estudiada fue de 6.8 kilogramos, observado un máximo de 32 kilogramos y un mínimo de 0.5 kilogramos. Un paciente del sexo masculino fue quien presentó incremento de 32 kilogramos y fue referido al servicio de nutrición, trabajo social, psicología y medicina familiar para manejo conjunto y protocolo de estudio.

Los pacientes que presentaron aumento de peso recibieron consejería sobre hábitos saludables de alimentación y actividad física por parte del investigador; se les invitó a que solicitaran envío al servicio de nutrición por parte de su médico familiar. Se plantea realizar un estudio más extenso usando información del expediente médico electrónico con variables como: Índice de Masa Corporal, Índice Cintura Cadera, tensión arterial y perfil de lípidos, datos fácilmente accesibles a través del Expediente Clínico Electrónico. En esta investigación se consideró el peso basal como el peso registrado entre los meses de enero a marzo de 2020.

Discusión

En México la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Medio Camino 2018-2019 (ENSANUT MC 2018-19), reportó que la prevalencia de sobrepeso y obesidad sigue aumentando en la población.⁵⁻⁶ A nivel nacional 74.2% de los adultos tienen sobrepeso (39.1%) u obesidad (36.1%). Por edad, se observaron las prevalencias más altas en la cuarta década de la vida, en la cual el 83.6% de la población presentó sobrepeso u obesidad, lo que es 4.3 veces más la posibilidad de tener obesidad en este grupo de edad que en la segunda década de la vida.⁷⁻⁸ Conforme a la relevancia que presenta esta patología en nuestra población, el objetivo del presente trabajo fue demostrar si existió un aumento de peso como consecuencia del confinamiento por COVID 19 con apoyo de un cuestionario electrónico en pacientes de 20 a 59

años en el primer nivel de atención, con la finalidad de contribuir con información acerca de la magnitud del problema, identificar áreas de oportunidad, además de generar nuevas líneas de investigación y estar preparados para futuras contingencias sanitarias, los principales hallazgos fueron una muestra de 400 pacientes conformada por más personas del sexo femenino, con edades comprendidas entre 20 y 59 años, la ganancia de peso medida de la población estudiada fue del 59%, fue mayor a la ganancia auto percibida por los pacientes, en la cual solo el 50% reportó aumento de peso, resultados similares a un meta análisis de Dimitri Rafailia et al.⁹ reportaron que el primer confinamiento por COVID-19 afectó al peso corporal de sujetos mayores de 16 años de forma global. Comparando la ganancia de peso entre hombres y mujeres: 59% de los hombres presentó aumento debido al confinamiento, similar a las mujeres que aumentaron de peso en el 58%, ambos grupos con promedios de aumento similar 7.3 kg en hombres y 6.4 kg para mujeres. Los hombres mostraron el rango de máximos más alto con 32 kg, mientras que en la mujeres fue de 22 kg, estos datos son claramente alarmantes y superiores a los reportados en otras publicaciones internacionales, por citar alguna, la encuesta online desde la web de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) quienes, con una muestra de 1 859 personas, compuesta por 77.3% de mujeres, reportó que durante el confinamiento, el 49.8% de los sujetos ganaron peso, de los cuales el 86.6% entre 1 y 3 kg. De este estudio realizado en población española también podemos encontrar resultados similares -a la presente investigación- respecto a los factores que motivaron dicho aumento de peso, ya que este estudio reporta que la principal causa (66.5%) a la que se atribuyó el aumento de peso fue la combinación de mayor ingesta de alimentos con menor práctica de actividad física.¹⁰

En este estudio se encontró que el 60.5% de los encuestados refirió no haber realizado ningún tipo de actividad física durante el confinamiento, además de que el 68.3% reportó haber hecho más de tres comidas al día, incrementando su patrón de consumo.

Respecto a la comparación de dichos factores en periodo de confinamiento y después del confinamiento por COVID-19 no se observó un cambio significativo en los patrones alimenticios ni de actividad física, encontrando que el 51.7% de los encuestados permanece en el sedentarismo a pesar de que la mayoría de los espacios para realizar actividades tanto al aire libre como cerrados ya se encuentran habilitados, respecto a los patrones alimenticios el 70.3% reportó seguir realizando más de tres comidas al día.

Respecto al seguimiento de las medidas de aislamiento, el 58,8% de la población estudiada refirió haber estado completamente aislada, un porcentaje

menor a lo encontrado en estudios similares, como el realizado en la Universidad de Texas, en dicho estudio casi toda su muestra de pacientes (91.5%) reportó haber seguido las medidas de confinamiento y como resultado solo 87% dejó su hogar solo por necesidad.¹¹ En cuanto al uso de las pantallas de televisión durante el periodo de confinamiento el 72.5% de la población estudiada refirió haber pasado más de dos horas ante una pantalla frente al 40,8% que lo hizo después del periodo de confinamiento, esto debido al regreso a las actividades laborales y escolares, este comportamiento fue el que mostró mayor reducción respecto al patrón alimenticio y de actividad física, que permanecieron similares tanto durante como después del confinamiento.

En el caso de incorporar un plan de seguimiento en estos pacientes se cuenta con el nombre de los mismos y su número de seguridad social. Las limitaciones del estudio fueron: el enfocarse únicamente en aspectos sociodemográficos y de hábitos, dejando de lado los aspectos emocionales y psicológicos que también pueden influir en la “ganancia de peso corporal” debido a la ansiedad y la depresión. Se plantea que en futuras contingencias exista la posibilidad de crear programas de actividad física, además de seguir estudiando los cambios de comportamiento durante periodos de confinamiento.

Referencias

1. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; 395:912-20.
2. Muscogiuri G, Pugliese G, Barrea L. Obesity: the “Achillesheel” for COVID-19? *Metabolism* 2020;108:154251. DOI: 10.1016/j.metabol.2020.154251.
3. Clemensen C., Petersen M.B., Sorensen T.I.A. Will the COVID-19 pandemic worsen the obesity epidemic?. *Nat Rev Endocrinol* 16, 469–470 (2020).
4. De Luis D, Izaola O, Primo D, Gómez E, Torres B, López JJ. Effect of lockdown for COVID-19 on self-reported body weight gain in a sample of obese patients. *Nutrición hospitalaria*. 2020; 37(6):1232-1237.
5. INEGI. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018. ENSANUT. Diseño conceptual. 2019: 100-101.
6. Barquera S, Hernández-Barrera L, Trejo-Valdivia B, Shamah T, Campos-Nonato I, Rivera-Dommarco J. Obesidad en México, prevalencia y tendencias en adultos. *Ensanut 2018-19*. *Salud Publica Mex*. 2020;62:682-692.
7. NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA-3-2017, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Publicada el Viernes 18 de mayo de 2018 en el DIARIO OFICIAL de la Federación. Primera sección: 3.
8. Diagnóstico y tratamiento del sobrepeso y obesidad exógena. Guía de Evidencias y Recomendaciones: Guía de Práctica Clínica. México, CENETEC; 2018: 7-8.
9. Bakaloudi DR, R. Barazzoni, S.C. Bischoff, J. Breda, K. Wickramasinghe, M. Chourdakis. Impact of the first COVID-19 lockdown on body weight: A combined systematic review and a meta-analysis, *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.04.015>. 2021; 1-10.
10. De la Torre M, Bellido D, Monereo S, Lecube A, Sanchez E, Tinahones F, et al. Ganancia de peso durante el confinamiento por la COVID-19; encuesta de la Sociedad Española de Obesidad. *Bariátrica & Metabólica Ibero-Americana* (2020) 10.2.4: 2774-2781.
11. Almandoz J, Xie L, Schellinger J, Mathew M, Gazda C, Ofori A, et al. Impact of COVID-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clin Obes*. 2020 Oct;10(5):e12386.
12. Escudero X, Guarner J, Galindo-Fraga A, Escudero-Salamanca M, Alcocer-Gamba M, Del-Río C. La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2 (COVID-19): situación actual e implicaciones para México. *Cardiovasc Metab Sci* 2020; 31 (supl 3): s170-s177.
13. Martínez V, Viggiano J, Guzmán G. ¿Dos pandemias relacionadas? Obesidad y Covid-19. *Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo*. 2020; 57 #3.
14. Sanchis-Gomar F, Lavie C, Mehra M, Michael B, Lippi G. Obesity an Outcomes in COVID-19: When an Epidemic and Pandemic Collide. *Mayo Clinic Proc*. July 2020; 95 (7): 1445-1453.
15. Popkin B, Du S, Green W, Beck M, Algaith T, Herbst C, et al. Individuals with obesity and COVID-19: A global perspective on the epidemiology and biological relationships. *Obesity Reviews*. 2020;1-17.