



RESILIENCIA, ANSIEDAD Y HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN AMAZÓNICA SUR-ORIENTE ANTES Y DURANTE LA PANDEMIA

RESILIENCE, ANXIETY AND EATING HABITS OF THE SOUTH-EAST AMAZON POPULATION BEFORE AND DURING THE PANDEMIC

Ana María Montero Doig^{1a}, Guisela Yábar Torres², Lucy E. Correa-Lopez³

RESUMEN

Ojetivos: Determinar la relación entre la resiliencia, la ansiedad y los hábitos alimentarios de la población amazónica sur-oriente antes y durante la pandemia en el año 2020. **Métodos:** Descriptivo relacional, cuantitativo y cualitativo, la muestra fue de 150 pobladores amazónicos adultos cuyas edades son de 30 a 45 años. El instrumento utilizado fue el STAI: Inventario de ansiedad estado-rasgo, los datos fueron procesados con SPSS- 25, se realizó análisis de significancia y diferencia de medias, prueba no paramétrica de test y post test diferencias significativas (Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas). **Resultados:** En los adultos la Ansiedad Estado-Rasgo fue mayor al 65%, se obtuvo una significancia bilateral de $p=0,01$, indicando que la ansiedad estuvo relacionada con la resiliencia. El consumo de alimentos antes de la pandemia, estuvo clasificado: natural 60%, procesado 40% y ultra procesado 0%; durante el confinamiento, el consumo de alimentos procesados fue 53,33% y ultraprocesados 20%. El nivel consumo de alimentos antes y durante la pandemia, muestra una diferencia, con un valor de $p < 5\%$. Se evidenció una diferencia en el nivel de ansiedad antes y durante la pandemia, obteniéndose un valor de $p < 5\%$. **Conclusión:** La Ansiedad Estado-Rasgo fue mayor al 65% en adultos. La ansiedad estuvo relacionada con la capacidad resiliente. Existe diferencia significativa en el tipo de alimentos consumidos, en los niveles de ansiedad, antes y durante la pandemia Covid-19, en los pobladores de la Amazonia Sur-Oriente. El consumo de alimentos procesados y ultra procesados, antes de la pandemia, fue del 40% y durante la pandemia este consumo se incrementó al 73%, por tanto, se elevó el consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares.

Palabras clave: Resiliencia; Ansiedad Estado; Ansiedad Rasgo; hábitos alimentarios (fuente: DeCS BIREME).

ABSTRACT

Objectives: To determine the relationship between resilience, anxiety and eating habits of the south-eastern Amazonian population before and during the pandemic in 2020. **Methods:** Relational, quantitative and qualitative descriptive, the sample consisted of 150 inhabitants aged 30 to 45 years. The instrument used was the STAI: state-trait anxiety inventory, the data were processed with SPSS-25, analysis of significance and difference of means was performed, non-parametric test and post-test significant differences (Wilcoxon test for related samples). **Results:** In adults, State-Trait Anxiety was greater than 65%, a bilateral significance of $p = 0.01$ was obtained, indicating that anxiety was related to resilience. Food consumption before the pandemic was classified: natural 60%, processed 40% and ultra-processed 0%; During confinement, the consumption of processed foods was 53.33% and ultra-processed 20%. The level of food consumption before and during the pandemic shows a difference, being significant of $p < 5\%$. The level of anxiety before and during the pandemic, obtaining a significant of $p < 5\%$. **Conclusions:** It is concluded that State-Trait Anxiety was greater than 65% in adults. Anxiety was related to resilience. There is a significant difference in the type of food consumed, in anxiety levels, before and during the Covid-19 pandemic, in the inhabitants of the Southeastern Amazon. The consumption of processed and ultra-processed foods before the pandemic was 40% and during the pandemic this consumption has increased to 73%, therefore, the consumption of food was high in fat and sugar content.

Key words: Resilience; State Anxiety; Trait Anxiety; Eating habits (source: MeSH NLM).

¹ Escuela de Posgrado, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.

² Maestría de Ecología y Gestión Ambiental, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.

³ Facultad de Medicina Humana, Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.

^a Investigadora en Neurociencias Moleculares en Psicología.

Citar como: Ana María Montero Doig, Guisela Yábar Torres, Lucy E. Correa-Lopez. Resiliencia, ansiedad y hábitos alimentarios de la población amazónica sur-oriente antes y durante la pandemia. Rev. Fac. Med. Hum. Julio 2021; 21(3):557-563. DOI 10.25176/RFMH.v21i3.3732

Journal home page: <http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

Artículo publicado por la Revista de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma. Es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons: Creative Commons Attribution 4.0 International, CC BY 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite el uso no comercial, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea debidamente citada. Para uso comercial, por favor póngase en contacto con revista.medicina@urp.pe



INTRODUCCIÓN

La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida "sana" en un medio insano. Estos procesos se realizan a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre el ambiente familiar, social y cultural.

La resiliencia desde diferentes enfoques teóricos, se asume como la capacidad de adaptación y la capacidad para recuperar el estado inicial cuando ha cesado la perturbación, aspectos que hacen referencia a homeostasis. Se plantea tres premisas básicas: los sistemas existen dentro de sistemas, los sistemas son abiertos, y las funciones de un sistema dependen de su estructura. Utiliza el concepto de homeostasis, con su doble sentido de adaptación al medio y de tendencia a retornar a su estado anterior⁽¹⁾.

El concepto de resiliencia es prácticamente sinónimo de homeostasis, pero mientras presupone un estado de equilibrio de un sistema u organización, y presupone que después de producirse un conflicto, un cambio, una perturbación; dicho sistema se adapta a la nueva situación o bien retorna a la situación original⁽²⁾.

Se podría asumir como una combinación de medidas proactivas y reactivas orientadas a minimizar los potenciales efectos asociados a los riesgos que enfrenta un Estado, pero no a prevenirlos. La adaptabilidad y la gestión de la información son elementos clave de la resiliencia.

En la ansiedad han existido múltiples conceptualizaciones formuladas por diferentes modelos teóricos. Los enfoques iniciales partieron de un modelo unidimensional que ponía el acento en los procesos físicos de carácter transitorio. Los enfoques posteriores complejizaron al incorporar otras variables que median en el desarrollo y mantenimiento de la ansiedad, como las conductuales, cognitivas y de personalidad, para definir la ansiedad de forma adecuada hay que tener en cuenta la diferenciación entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad⁽³⁾. La Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo La ansiedad-estado, es un "estado emocional" inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos. En tanto que, la ansiedad-rasgo hace referencia a las diferencias individuales de

ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad⁽³⁾.

De esta forma los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y están más predispuestos a sufrir ansiedad-estado de forma más frecuente o con mayor intensidad. Los niveles altos de ansiedad-estado son apreciados como intensamente molestos; por tanto, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Si la persona se ve inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante⁽⁴⁾.

Su carácter multidimensional resulta innegable poniéndose de manifiesto en relación con la situación que la provoca, la forma de adquisición y los patrones de respuesta, se plantea un modelo multidimensional en el cual los estados de ansiedad estaban determinados por la interacción de las variables personales y las situacionales⁽⁵⁾. Dentro de estas últimas, se reconoce al menos cuatro áreas situacionales distintas: situaciones interpersonales, situaciones que impliquen peligro físico, situaciones ambiguas o novedosas y situaciones de evaluación social. Con respecto a los modos de adquisición, se plantea que la respuesta de ansiedad puede aprenderse por condicionamiento clásico, por aprendizaje vicario o mediante información cognitiva⁽⁶⁾.

Se conceptualizó la ansiedad como un triple sistema de respuesta fisiológico, cognitivo y motor es un sistema complejo de respuesta cognitiva, fisiológica, conductual y afectiva (denominado modo amenaza), que se activa ante la anticipación de ciertos eventos o circunstancias evaluadas como aversivas.

Ansiedad normal

El estado emocional de miedos es normal siempre y cuando exista una amenaza demostrable que implica un riesgo para la vida de la persona; por esto sentir miedo ante un riesgo como la pandemia por el virus COVID-19 es normal surge en respuesta de la consciencia ante una situación de eventual peligro, como es la pandemia por COVID-19, la cual genera incomodidad por inmovilidad social e incertidumbre por el estado de emergencia que se vive a nivel nacional e internacional.



La teoría cognitiva

Desde punto de vista de Spilberger (2001) distinguido Psicólogo Internacional plantea que la ansiedad es una condición humana desarrollada evolutivamente que brinda ventajas sobre las otras especies⁽⁷⁾.

La ansiedad, desde el punto de vista clínico, en un síndrome clínico por ser una respuesta emocional compleja que se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, permite al sujeto relevar y analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado, para estratégicamente actuar en consecuencia. Los procesos cognitivos refieren a los mecanismos involucrados en el procesamiento de la información relevante de la situación y de sí mismo. Las manifestaciones cognitivas de ansiedad incluyen aprensión, miedo, autopercepción de indefensión, escasa concentración y memoria, dificultades de razonamiento, sensación de irrealidad, despersonalización, entre otros

La ansiedad como rasgo de personalidad

La teoría cognitiva no conceptualiza la ansiedad como rasgo de personalidad, reconoce la presencia de determinadas diferencias individuales estables que predisponen al sujeto para el desarrollo de trastornos emocionales⁽⁷⁾ enuncian la vulnerabilidad cognitiva para la ansiedad para referirse a una predisposición cognitiva para desarrollarla.

Comportamiento alimentario

La alimentación y Nutrición presentan como un constructo multidimensional, como una fuerza de hábito y de costumbre más allá de la satisfacción de necesidades meramente fisiológicas .

Las personas que tienen más riesgo de comer bajo situaciones de ansiedad o estrés son los "comedores emocionales", que tienen una mayor vulnerabilidad y tienden a recurrir a la comida como un escape a la conciencia de sí mismos. Cuando se sienten ansiosos o emocionalmente activados o mal consigo mismos, tratan de evitar estos sentimientos negativos enfocando su atención en la comida⁽⁸⁾ Desde esta perspectiva, no solo existen personas con tendencia a comer compulsivamente, que canalizan su ansiedad y estrés hacia la comida, sino que también, por otro lado, existen individuos que cuando están estresados, ansiosos o deprimidos dejan de comer porque el alimento les provoca repugnancia. Cualquiera de los dos extremos trae consecuencias negativas para la salud, al igual que cualquier tipo de

desorden en los hábitos alimentarios⁽⁹⁾.

La relación que se puede presentar en muchos casos entre la ansiedad y la alimentación no sólo condiciona los hábitos alimentarios, sino también lo que hay detrás, el proceso metabólico nutricional, la situación de satisfacción de las necesidades nutricionales. Las consecuencias pueden ser varias, como un retraso en la digestión, una inadecuada y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, lo que puede provocar trastornos que pueden ser crónicos e incidir en la salud de la persona.

Por todo lo mencionado anteriormente se planteo para relizar este trabajo de investigación el siguiente objetivo: Determinar la relación entre la resiliencia, la ansiedad y los hábitos alimentarios de la población amazónica sur-oriente antes y durante la pandemia en el año 2020.

MÉTODOS

Descriptivo correlacional, cuantitativo y cualitativo, en población 30 a 45 años, Instrumentos: Ansiedad Estado (A/E) y Ansiedad Rasgo (A/R).

Población y muestra

En la población adulta sur oriente de Madre de Dios se seleccionó una muestra de 150 participantes encuestados, de ambos sexos de edades entre 35 a 45 años de edad, de estados civiles casados, utilizando criterios no aleatorios por conveniencia, para la aplicación de los instrumentos de investigación

Aspectos éticos

Esta investigación tuvo consentimiento informado de todos los participantes previo a la aplicación de los cuestionarios, a su vez contó con la aprobación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Ricardo Palma. además, se tuvo en cuenta los principios éticos de investigación biomédica en seres humanos de la Declaración de Helsinki.

Análisis estadístico

Se utilizó el SPSS- 25, con una constatación y análisis de significancia con diferencia de medias. Prueba no paramétrica de test y post test diferencias significativas (Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas).

RESULTADOS

Hallazgos en las dos dimensiones: Ansiedad Estado (A/E) y Ansiedad Rasgo (A/R) con la capacidad resiliente:

Campo Psicosocial. Primer nivel de constatación es Inestabilidad Emocional

En los adultos la Ansiedad Estado-Rasgo fue mayor al 65%.

Siguiendo con la regla de decisión en la prueba de hipótesis relacional, según el chi cuadrado se tiene un sig. Bilateral de $p=0,01$, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna, indicando que la ansiedad estuvo relacionada con la resiliencia.

Tabla 1. Ansiedad Relacionada con la Capacidad Resiliente.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	496,414	399	,001

Adicionalmente durante la pandemia, la hemoglobina de la población estudiada fue en hombres de 12 a 14 g/dl =normal y en mujeres < de 7 anemia severa.

El consumo de alimentos antes de la pandemia, estuvo clasificado en tres partes: natural 60%, procesado 40% y ultraprocesado 0%, lo que se puede observar en la Figura N° 1.

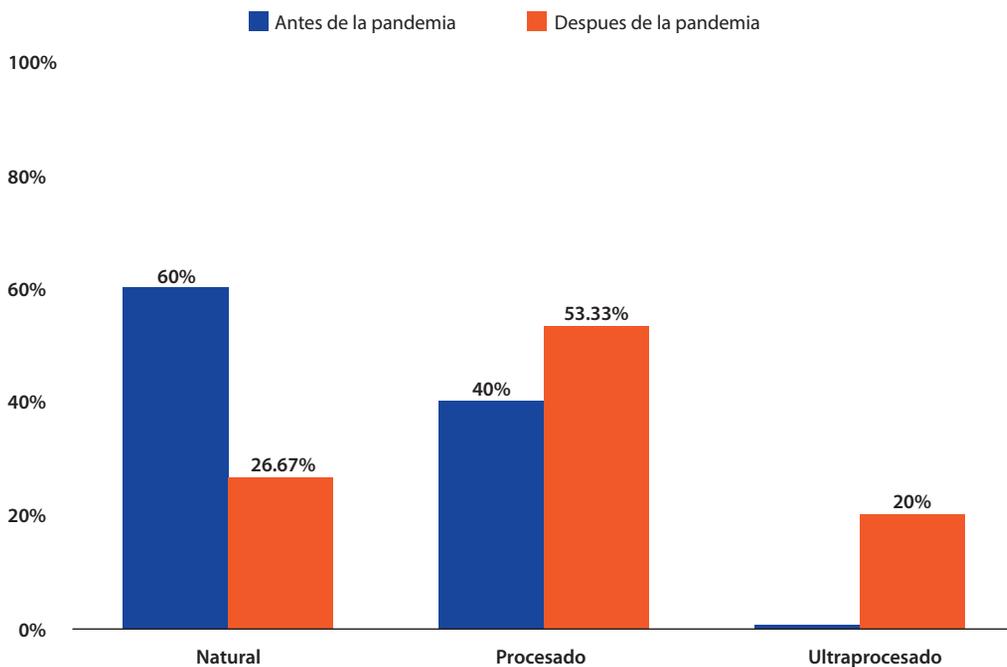


Gráfico 1. Tipo de Consumo de Alimentos antes y durante el confinamiento.

Durante el confinamiento, el consumo de alimentos procesados fue de 53,33% y ultraprocesados 20%, por lo que se observa un incremento considerable, invirtiéndose los valores, bajando el consumo de alimentos naturales.

Así mismo, se utilizó la prueba de Wilcoxon, y se encontró que el nivel de consumo de alimentos antes y

durante la pandemia, muestra una diferencia, siendo significativa de $p < 5\%$.

Por otro lado, en la investigación, se encontró que el nivel de ansiedad durante el confinamiento Covid-2019, se incrementó de manera considerable, justificándose el tipo de consumo de alimentos sobre todo rico en grasas y azúcares.

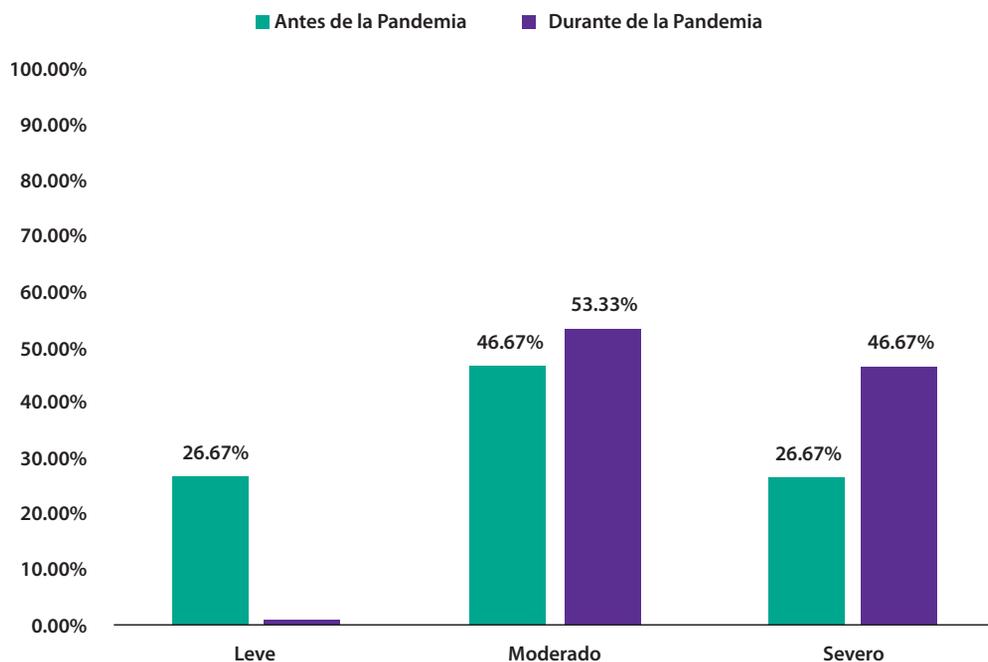


Gráfico 2. Nivel de ansiedad en pobladores amazónicos antes y durante la pandemia por COVID-19.

El nivel de ansiedad antes y durante la pandemia, utilizando la prueba de Wilcoxon, muestra una diferencia, obteniendo una significativa de $p < 5\%$.

DISCUSIÓN

La resiliencia en el poblador amazónico de Madre de Dios es un proceso, que en términos de calidad de vida nos muestra la capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la de muerte por virus covid-19 viviendo la pandemia y situación de emergencia sanitaria nacional e internacional.

La ansiedad puede ser un estado supuestamente normal si existe un estímulo amenazante o ser un síntoma de un trastorno de ansiedad generalizada e incluso con estados de pánico y a la vez puede ser un cuadro clínico neurótico y es muy importante diferenciar los niveles de Ansiedad estado (AE) que es temporal con la Ansiedad Rasgo de personalidad que es permanente y ambas desempeñan un importante rol en diferentes aspectos de la vida del hombre, uno de ellos es si la ansiedad acompaña o no otros factores colaterales como son las complicaciones en el consumo alimenticio, como por estas razones dejar de comer (anorexia) o comer en abundancia (Bulimia) y se hacen múltiples estudios e investigaciones por muchos autores para definirla,

estudiarla y delimitar su estatus entre los procesos psíquicos poniendo atención compartida y ambos pasan análisis hematológicos de chequeo de glóbulos blancos (Sistema Inmune)⁽¹⁰⁾.

La teoría psicosomática cuyo pionero es Coleman en el siglo XIX, enfatizó respecto a trastornos de conducta alimenticia, podrían tener causas genéticas y de aprendizaje por lo que recomendó tratamientos multidisciplinarios y evitar la hipótesis de enmascaramiento⁽¹⁰⁾. En esta investigación se muestra una realidad parecida a la observada por Coleman pero en este caso la premisa fundamental durante la pandemia es la óptima salud física y mental para garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades⁽¹¹⁾.

En una investigación desarrollada en Argentina, se establece relación existente entre el estrés, la ansiedad y los patrones alimentarios de la población adulta de 25 a 50 años, en la zona céntrica de la ciudad de Tandil de la provincia de Buenos Aires, cuyos resultados dan cuenta de la estrecha relación que existe entre estas variables⁽⁹⁾.

En México, se ha encontrado que la población adulta asocia la alimentación principalmente con las emociones (predominando las referentes a estados afectivos negativos), el ambiente y la cultura; reflejada en la convivencia, los eventos especiales,

la familia⁽¹²⁾. Específicamente, se han reportado que las emociones son uno de los factores que tienen la capacidad de modificar los patrones alimentarios (tanto en animales como humanos), a partir de la naturaleza propia del estado afectivo del que se trate, así como de las características personales⁽¹²⁾. El concepto de alimentación emocional (AE) emergió de teorías principalmente psicodinámicas, que buscaban dar una explicación psicológica de la obesidad, abordando el rol de las emociones para incrementar el consumo de alimentos

Entre los hallazgos encontrados sobre la elección de alimentos característicos en la AE se ha identificado principalmente aquellos de tipo calóricos, dulces y grasos que, a razón de su efecto hedónico en el sistema de recompensa, refuerzan su consumo. En este sentido, a las personas que tienen una mayor inclinación por la utilización de este tipo de ingesta se les ha denominado como “comedores emocionales”, con la particularidad de tener una mayor susceptibilidad al estrés, así como mayor sensibilidad neurofisiológica al refuerzo.

El anti-consumo del poblador amazónico merece un tipo de cambio adaptativo durante la pandemia, lo cual

afecta su peso, talla y calidad de vida. No obstante, la población adulta se adapta en la incertidumbre de la pandemia de manera perseverante para encontrar soluciones que beneficien a todos y presentar un panorama real para tomar nuevas decisiones a futuro; se desconoce si post pandemia, existirá una recuperación económica dependerá del consumo de productos, lo veremos en un futuro no muy lejano⁽¹³⁾.

CONCLUSIÓN

La capacidad de resiliencia en la población amazónica presenta un nivel alto. La Ansiedad Estado-Rasgo fue mayor al 65% en adultos. La ansiedad estuvo relacionada con la capacidad resiliente.

Existe diferencia significativa en el tipo de alimentos consumidos, en los niveles de ansiedad, antes y durante la pandemia COVID-19, en los pobladores de la Amazonia Sur-Oriente. El consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, antes de la pandemia, fue del 40% y durante la pandemia este consumo se ha incrementado al 73%, elevándose por tanto el consumo de alimentos con alto contenido de grasas y azúcares.

Contribuciones de autoría: Los autores participaron en la génesis de la idea, diseño de proyecto, recolección e interpretación de datos, análisis de resultados y preparación del manuscrito del presente trabajo de investigación.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Recibido: 02 de marzo de 2021

Aprobado: 20 de mayo de 2021

Correspondencia: Guisela Yábar Torres.

Dirección: Av. Alfredo Benavides 5440, Santiago de Surco 15039. Lima, Perú.

Teléfono: +51 995 309 208

Correo: guichiyt@hotmail.com



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rutter M. "Resilience: Some Conceptual Considerations." *Journal of Adolescent Health*. 1993. Vol. 14, No. 8.
2. Von Bertalanffy L. *General System theory: Foundations, Development, Applications*. New York: George Braziller. 1968.
3. Spielberger CD. *Anxiety as an emotional state*. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* New York: Academic Press. 1972
4. Lang PJ. *Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct*. En J.U.H. Shilen (Ed.), *Research in psychotherapy* Washington: American Psychological Association. 1968
5. Endler NS, Okada MA. *Multidimensional Measure of Trait Anxiety: The SR Inventory of General Trait Anxiousness*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* https://doi.org/10.1037/h0076643
6. Bandura A. *Self-efficacy mechanism in human agency*. *American Psychologist*, 1982. 37(2), 122-147. https://doi.org/10.1037//0003-066x.37.2.122
7. Clark DA, Beck AT. *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Bilbao: Desclee de Brower. de Ansorena, A., Cobo, J., & Romero, I. (1983). https://doi.org/10.1080/02109395.1983.10821366 2012
8. Lattimore P, Caswell N. *Differential effects of active and passive stress on food intake in restrained and unrestrained eaters*. *Appetite*. 2004
9. Barattucci Y. *Grado Estrés y Alimentación* Universidad Fasta Facultad De Ciencias Médicas Buenos Aires .2011
10. Montero Doig AM. *Investigaciones en neurociencias moleculares en Psicología Business Support Aneth ISBN N° 978-612-468442 3-4 Biblioteca Nacional N° 2016-11879 Lima- Perú*. 2016
11. Naciones Unidas. *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe (LC/G.2681-P/Rev.3)*, Santiago. 2018
12. Monserrat Vázquez V, Bosques-Brugada LE, Guzmán-Saldaña R, Romero-Palencia A, Reyes-Jarquín K, Franco-Paredes K. *Revisión del constructo y fundamentos teóricos de la alimentación emocional*. 2019. DOI: https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4802
13. Kotler P. *The phases of COVID-19 and the new normal it can bring*. 2020 https://sarasotainstitute.global/the-phases-of-covid-19-and-the-new-normal-it-can-bring/

Indexado en:





<https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/>



