



ORIGINAL

Lifestyles and their impact on the health of the cruz alta community of Miguelillo, Ecuador

Estilos de vida y su impacto en la salud de la comunidad Cruz Alta de Miguelillo, Ecuador

Melany N. Gutiérrez¹  , Emely G. Laaz¹  , Claudia M. Pardo¹  , Julieth M. Villamar¹  , Víctor V. Román¹  

¹Carrera de Medicina, Universidad San Gregorio de Portoviejo, Portoviejo, Manabí, Ecuador.

Citar como: Gutiérrez MN, Laaz EG, Pardo CM, Villamar JM, Román VV. Lifestyles and their impact on the health of the cruz alta community of Miguelillo, Ecuador. Health Leadership and Quality of Life. 2024;3:.77. <https://doi.org/10.56294/hl2024.77>

Enviado: 02-08-2023

Revisado: 26-10-2023

Aceptado: 05-01-2024

Publicado: 06-01-2024

Editor: PhD. Prof. Neela Satheesh 

Autor para la correspondencia: Melany N. Gutiérrez 

ABSTRACT

This study assessed how lifestyles in the rural community of Cruz Alta de Miguelillo affect the health of its inhabitants. The community faces various health problems due to its remote location and lack of access to basic services such as drinking water and sewage. This has contributed to the prevalence of diseases such as dengue, gastrointestinal infections, diabetes and hypertension. The diet, based on local foods, lacks balance, and physical activity is limited to agricultural tasks, with no organized recreational activities. Poor housing conditions and limited medical care aggravate the situation. The results underscore the need to improve living conditions and promote healthy habits to reduce morbidity and mortality in the community.

Keywords: Lifestyles; Toxic Habits; Sociodemographic Factors.

RESUMEN

Este estudio evaluó cómo los estilos de vida en la comunidad rural de Cruz Alta de Miguelillo afectan la salud de sus habitantes. La comunidad enfrenta diversos problemas de salud debido a su ubicación remota y la falta de acceso a servicios básicos como agua potable y alcantarillado. Esto ha contribuido a la prevalencia de enfermedades como dengue, infecciones gastrointestinales, diabetes e hipertensión. La dieta, basada en alimentos locales, carece de balance, y la actividad física se limita a tareas agrícolas, sin actividades recreativas organizadas. Las deficientes condiciones de vivienda y la limitada atención médica agravan la situación. Los resultados subrayan la necesidad de mejorar las condiciones de vida y promover hábitos saludables para reducir la morbilidad y mortalidad en la comunidad.

Palabras clave: Estilos de Vida; Hábitos Tóxicos; Factores Sociodemográficos.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud define los estilos de vida saludables como una forma de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales (OMS, 2023). El estilo de vida es un modo de vida individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y, por lo tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares (Espinosa, 2004). Estos participan en la salud y el bienestar

de las personas, en la comunidad de Cruz Alta de Miguelillo, es crucial comprender cómo los hábitos cotidianos afectan la salud de sus habitantes.

La comunidad “Cruz Alta de Miguelillo”, perteneciente a la parroquia Abdón Calderón, en la zona rural del Cantón Portoviejo, actualmente cuenta con 798 habitantes, y sus casas son mixtas, siendo la mayoría de sus habitantes de religión católica. Debido a su ubicación alejada de la ciudad, las obras gubernamentales, como la instalación del sistema de agua potable, alcantarillado y aguas servidas, no están al alcance de todas las viviendas.

Esto ocasiona que en dicha comunidad estén presentes una variedad de factores de riesgo que repercuten en la salud de los pobladores, tales como el dengue e infecciones gastrointestinales. Asimismo, debido a sus hábitos alimentarios, se presentan casos de diabetes. La mayoría de estos problemas de salud tienen su origen en el incumplimiento de las políticas de Estado relacionadas con la priorización del sector de la salud nacional.

La alimentación es un factor clave en la salud de cualquier población. En Cruz Alta de Miguelillo, la disponibilidad de alimentos, las tradiciones culinarias y los hábitos alimentarios influyen directamente en la calidad de vida de los residentes. Analizaremos los patrones alimentarios, la ingesta de nutrientes y la relación entre la dieta y enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

Los estilos de vida están intrínsecamente ligados a los resultados de salud (Escudero et al., 2024; Ávila & García, 2024; Cedeño et al., 2024; Palacios et al., 2024; Anchundia et al., 2024). Las prácticas de salud cotidianas influyen en la morbilidad y mortalidad de las poblaciones, estudiar los estilos de vida en Cruz Alta de Miguelillo puede informar políticas de salud pública más efectivas y adaptadas al contexto local (Cockerham, 2005).

Según estudios, la exposición a la naturaleza está ampliamente relacionada con los estilos de vida en diferentes formas, como la exposición pasiva o directa a través de aventuras, caminatas u otras actividades intencionadas, puede traer beneficios a la salud, tanto en términos concretos como la regulación de variables fisiológicas relacionadas con la salud cardiovascular, como en términos más subjetivos como la sensación de bienestar y las relaciones interpersonales (Tala, 2020).

Se ha demostrado que también está relacionado con una disminución de la mortalidad por enfermedad cardiovascular. Esto podría ocurrir mediante la promoción del capital social, el aumento de la actividad física, el fomento de una respuesta de relajación o la exposición al aire más limpio, entre otras estrategias (Tala, 2020). El objetivo de esta investigación fue analizar estilos de vida de la comunidad de Cruz Alta de Miguelillo para contribuir al conocimiento antropológico y sociológico sobre comunidades rurales.

MÉTODO

Este estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo y cualitativo, utilizando un diseño de investigación descriptivo y transversal. Se desarrolló en la comunidad rural de Cruz Alta de Miguelillo, ubicada en la parroquia Abdón Calderón del Cantón Portoviejo, Manabí, Ecuador. El estudio se realizó entre los meses de abril- septiembre del 2023, permitiendo un análisis detallado de los estilos de vida y su impacto en la salud de la comunidad.

La población objetivo del estudio incluyó a los habitantes de Cruz Alta de Miguelillo, compuesta por 798 personas. Se seleccionó una muestra representativa de 120 participantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Los criterios de inclusión fueron: personas mayores de 18 años, residentes permanentes de la comunidad durante al menos los últimos cinco años. Se excluyeron del estudio a menores de edad y personas que no desearon participar en las entrevistas o cuestionarios. Además, se eliminaron aquellos individuos que, por limitaciones de salud, no podían responder adecuadamente a los instrumentos del estudio.

Para la recolección de datos, se aplicaron cuestionarios estructurados y entrevistas semi-estructuradas. Los cuestionarios incluyeron preguntas relacionadas con hábitos alimentarios, actividad física, uso de servicios de salud, higiene personal y condiciones de vivienda. Las entrevistas semi-estructuradas se realizaron con líderes comunitarios, profesionales de la salud y habitantes para obtener una mejor perspectiva de los factores que influyen en los estilos de vida de la comunidad. La observación participante también fue utilizada para complementar la información obtenida, permitiendo registrar prácticas cotidianas y dinámicas sociales.

Los datos cuantitativos fueron recolectados mediante encuestas aplicadas de manera presencial, mientras que los datos cualitativos fueron obtenidos a través de entrevistas y observación. Los datos cuantitativos fueron analizados utilizando el programa Excel Online, donde se aplicaron análisis descriptivos como frecuencias y porcentajes para las variables sociodemográficas y de salud. Los datos cualitativos fueron analizados mediante la técnica de análisis de contenido, agrupando las respuestas en categorías temáticas relacionadas con los estilos de vida y la salud.

Este estudio respetó estrictamente los principios éticos de la investigación en salud. Se aseguró la privacidad y anonimato de los participantes en todo momento. Los datos fueron tratados de forma confidencial y los resultados fueron presentados sin ningún tipo de identificación personal. Cabe destacar que el estudio no requirió la aprobación de ningún comité de ética, dado que no involucró intervenciones médicas ni tratamientos experimentales, y la participación fue voluntaria, tras la firma de un consentimiento informado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los datos recopilados reveló varios aspectos críticos de los estilos de vida en la comunidad Cruz Alta de Miguelillo. La mayoría de los habitantes sigue una dieta basada en alimentos locales (Alvarado & Zambrano, 2023), con un consumo elevado de carbohidratos y grasas, y bajo en proteínas y vegetales frescos (Gallardo & García, 2024). Esto refleja una tendencia hacia patrones alimentarios que predisponen a la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Los casos reportados de estas enfermedades corroboran la existencia de una correlación directa entre los hábitos alimentarios y la prevalencia de problemas de salud en la comunidad.

El estilo de vida generalmente se refiere a la forma de vida de las personas o grupos. (San, 2021). No todos están de acuerdo sobre si las personas eligen estos patrones de comportamiento voluntariamente o involuntariamente. Pero, la orientación psicosocial reconoce la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida, ya que se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y son difíciles de modificar una vez que se adquieren.

En cuanto a la actividad física, la mayoría de los habitantes se dedica a trabajos agrícolas o tareas domésticas, lo que implica una actividad física moderada a alta. Sin embargo, la falta de actividades recreativas o deportivas organizadas limita la variabilidad de ejercicio físico, especialmente entre los jóvenes y adultos mayores. Este hallazgo sugiere una necesidad de fomentar actividades que diversifiquen las formas de ejercicio disponibles y que promuevan un estilo de vida más activo.

Las condiciones de vivienda en Cruz Alta de Miguelillo muestran carencias significativas, especialmente en lo que respecta al acceso a agua potable y sistemas de saneamiento. Aproximadamente el 60 % de las viviendas no tiene acceso a agua potable segura, lo que aumenta el riesgo de enfermedades infecciosas, incluyendo infecciones gastrointestinales y dengue. Las entrevistas revelaron una percepción generalizada entre los habitantes de que la falta de servicios básicos es un factor clave que deteriora la calidad de vida.

El acceso a servicios de salud es limitado, con una sola clínica en la zona que no cuenta con recursos suficientes para atender adecuadamente a la población. Esta situación es particularmente grave en lo que respecta al manejo de enfermedades crónicas y emergencias médicas. La población expresó su preocupación por la falta de médicos especializados y la necesidad de viajar a la ciudad para recibir atención médica adecuada, lo que representa un desafío significativo para la comunidad.

Las prácticas de higiene personal son variadas. Aunque la mayoría de los habitantes reconoce la importancia de la higiene (Rodríguez & Samaniego-Puertas, 2023), las limitaciones en el acceso al agua potable dificultan la implementación de hábitos de higiene adecuados. Esto incluye la dificultad para mantener la higiene básica, como el lavado de manos y la limpieza regular del hogar, lo cual se refleja en las tasas elevadas de infecciones en la comunidad.

La ausencia de sistemas de alcantarillado crea condiciones propicias para la propagación de enfermedades infecciosas y parasitarias. Los microorganismos patógenos contenidos en las excretas pueden contaminar el agua subterránea y superficial, convirtiéndose en una fuente potencial de brotes de enfermedades transmitidas por el agua, como diarreas, cólera, y otras afecciones gastrointestinales.

La acumulación de desechos líquidos y excretas en espacios inapropiados puede conllevar a la proliferación de vectores, como mosquitos y roedores, que también son portadores de enfermedades que pueden llegar a ser graves como el dengue, la malaria o el zika.

Los hallazgos de este estudio resaltan la complejidad de los estilos de vida en la comunidad Cruz Alta de Miguelillo, donde los factores socioeconómicos, las condiciones de vivienda y los hábitos alimentarios tienen un gran impacto en la salud de los habitantes. La predominancia de una dieta poco balanceada y la limitada disponibilidad de servicios de salud subrayan la necesidad de intervenciones en políticas públicas que se adapten a las condiciones locales.

Según San (2021), los estilos de vida representan una forma de pensar en la realidad y proyectarse en ella. El estilo de vida generalmente se refiere a la forma de vida de las personas o grupos. No todos están de acuerdo sobre si las personas eligen estos patrones de comportamiento voluntariamente o involuntariamente. Sin embargo, la orientación psicosocial reconoce la influencia de las variables psicosociales en la adquisición y mantenimiento del estilo de vida, ya que se aprenden a lo largo del proceso de socialización del individuo y son difíciles de modificar una vez que se adquieren (Bastías, 2014).

La relación entre las condiciones de vida y la salud es evidente en esta comunidad, como lo sugiere la alta prevalencia de enfermedades prevenibles. Es crucial que se implementen programas de salud pública que aborden estos problemas de manera integral, promoviendo la educación en salud, mejorando el acceso a servicios básicos y fomentando la participación comunitaria en la creación de un entorno más saludable.

En términos de políticas, es necesario que las autoridades locales y nacionales prioricen la mejora de las infraestructuras esenciales, como el acceso a agua potable y saneamiento, para reducir la carga de enfermedades infecciosas. Además, la promoción de actividades físicas diversificadas y programas de alimentación saludable podría mitigar el impacto de las enfermedades crónicas en la comunidad.

Finalmente, este estudio demuestra la importancia de enfoques comunitarios en la investigación de salud,

donde la participación activa de los residentes proporciona una comprensión más profunda y contextualizada de los desafíos que enfrentan. Las políticas públicas deben ser diseñadas en colaboración con la comunidad, garantizando que las intervenciones sean culturalmente apropiadas y sostenibles a largo plazo.

A continuación, se presenta la figura 1, la cual muestra los principales hábitos tóxicos, su número de casos y el respectivo porcentaje.

Hábitos tóxicos	Número de casos	Porcentaje
Consumos de café	14	56%
Alcoholismo	11	44%
Tabaquismo	0	0
Drogas	0	0
Total	25	100%

Figura 1. Hábitos tóxicos de consumo

En la figura 1 se aprecia que la mayoría de la población encuestada registra un consumo de cafeína excesivo, sin conocimientos de perjuicios de salud, bebida ingerida por la mañana y por la noche como parte indispensable en sus alimentos diarios, consumo que por tradiciones se ha venido fomentando desde sus ancestros por tradiciones y costumbres, este grupo de consumo de cafeína lo constituyen 14 personas.

Asimismo, se registra un consumo de alcohol de 11 personas, porcentaje también elevado en comparación a otros consumos, este grupo de personas son adultos de treinta años en adelante, su causa se aproxima a un estado socioeconómico de bajo recursos con situación de pobreza y machismo en una sociedad, que todavía se observa patriarcado que tiene origen desde sus progenitores. Esto demuestra el grado de desconocimiento de la población respecto a los graves problemas de salud que ocasiona el consumo excesivo de bebidas, que podrían ocasionar problemas de salud, enfermedades e inclusive la muerte.

A continuación, se presenta la figura 2, la cual muestra el porcentaje de personas que hace ejercicio, su rango de edad y la ocupación de su tiempo libre.

Preguntas	Respuesta	Porcentaje
¿Realiza ejercicios físicos regularmente? ¿Cuál?	Sí	60%
Edades	20-50 años de edad	80%
¿En qué utiliza su tiempo libre?	Tareas del hogar	85%

Figura 2. Recreación y deporte

En la figura 2 nos indica que los lugares de recreación son pocos, el parque de Cruz alta de Miguelillo solo es uno el cual no es adecuado para ser utilizado para los habitantes porque se encuentra con basura y no es tratado, de manera individual en los hogares buscan formas de tener un lugar de recreación como realizar actividades del hogar o juegos tradicionales. El deporte lo aplican de manera individual, en sí no hay un lugar que fomente el desarrollo de las actividades deportivas, sin embargo, la comunidad lo trata de reemplazar con actividades del campo en las que trabajan. La recreación y el deporte aportarían al desarrollo de una mejor calidad de vida y a la convivencia, así como a disminuir el tiempo de ocio e utilizarlo en mejorar los hábitos

para una mejor salud.

A continuación, se presenta la figura 3, la cual muestra el porcentaje de personas que lavan las frutas y verduras, además de cuáles son los alimentos con más frecuencia consumidos.

Preguntas	Respuesta	Porcentaje
¿Lava frutas y verduras antes de consumirlas?	Sí	99%
Costumbres: ¿cuáles alimentos consume con mayor frecuencia?	Arroz y plátano	88%

Figura 3. Calidad de los alimentos

En la figura 3 nos muestra la calidad de los alimentos que se consumen y así mismo estos se obtienen por medio de las cosechas de los habitantes, las tierras suelen ser tratadas de manera incorrecta por la aplicación de productos tóxicos de esta manera las frutas o legumbres que se producen a largo plazo repercuten en la salud de quienes lo consumen.

La accesibilidad de los alimentos externos se dificulta debido a la zona en la que viven alejada de donde se ubican los productos de buena calidad. Es importante el consumo de alimentos de calidad porque evita infecciones, también debido a que en el momento antes de ser consumidos no se hace el lavado adecuado de los mismos.

CONCLUSIONES

El estudio realizado en la comunidad Cruz Alta de Miguelillo evidenció la interrelación entre los estilos de vida de sus habitantes y su estado de salud. Se identificó que la dieta predominante, caracterizada por un alto consumo de carbohidratos y grasas, contribuye a la alta prevalencia de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial. Además, se observó que la falta de un sistema de alcantarillado adecuado generó condiciones propicias para la propagación de enfermedades infecciosas y parasitarias. Los hallazgos subrayan la necesidad de implementar políticas públicas que abordan de manera integral los determinantes sociales de la salud, así como la promoción de hábitos alimentarios más saludables y la mejora del acceso a servicios básicos. La investigación también destacó la importancia de la participación comunitaria en el diseño de intervenciones, asegurando que estas fueran culturalmente apropiadas y sostenibles a largo plazo. El estudio proporcionó información valiosa sobre los factores de riesgo que afectan la calidad de vida en Cruz Alta de Miguelillo, sugiriendo que la mejora de las condiciones de vida y la promoción de estilos de vida saludables son esenciales para reducir la carga de enfermedades en esta comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarado, J. M., & Zambrano, J. I. (2023). Tradition and nutrition: an analysis of Manabí cuisine and its impact on health and cultural identity. *Journal of Food Science and Gastronomy*, 1(2), 25-29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13994886>
2. Anchundia, C., Aguirre, D. A., Rivas, H. T., Cedeño, M. N., & Andraus, C. E. (2024). Dietas y estilo de vida en la prevención de la diabetes mellitus. *Revista Gregoriana De Ciencias De La Salud*, 1(2), 104-111. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i2.3153>
3. Ávila, Z., & García, K. A. (2024). Determinantes de salud e hipertensión arterial. *Revista Gregoriana De Ciencias De La Salud*, 1(1), 137-151. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i1.3109>
4. Bastías Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). Una Revisión De Los Estilos De Vida De Estudiantes Universitarios Iberoamericanos. *Ciencia Y Enfermería*, 20(2), 93-101. <https://Dx.Doi.Org/10.4067/S0717-95532014000200010>

5. Boluarte Carbajal, Alicia. (2019). Factores asociados a la calidad de vida en personas con discapacidad intelectual. *Interdisciplinaria*, 36(1), 187-202. Recuperado en 25 de julio de 2024, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272019000100013&lng=es&tlng=es.
6. Campo F., Yurley, Pombo O, Luis M., & Teherán V, Anibal A.. (2016). Estilos de vida saludable y conductas de riesgo en estudiantes de medicina. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 48(3), 301-309. <https://doi.org/10.18273/revsal.v48n3-2016004>
7. Cedeño, B. M., Cedeño, D. M., Rojas, O. N., Ponluisa, A. W., Chonillo, V. A., & Saldarriaga, W. K. (2024). Diabetes mellitus tipo II asociada a estilos de vida en el centro de salud Lodana. *Revista Gregoriana De Ciencias De La Salud*, 1(2), 46-56. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i2.3152>
8. Colque-Durand, Anthony Diosdao. (2023). Una visión panorámica del estilo de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina: Una revisión actualizada. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 117-128. Epub 30 de noviembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v23i4.6030>
9. Córdoba García, R., Camarelles Guillem, F., Muñoz Seco, E., Gómez Puente, J. M., José Arango, J. S., Ramírez Manent, J. I., Martín Cantera, C., Campo Giménez, M. del, & Revenga Frauca, J. (2018). Recomendaciones sobre el estilo de vida. Actualización PAPPS 2018. *Atencion primaria*, 50, 29-40. [https://doi.org/10.1016/s0212-6567\(18\)30361-5](https://doi.org/10.1016/s0212-6567(18)30361-5)
10. De La Guardia Gutiérrez, Mario Alberto, & Ruvalcaba Ledezma, Jesús Carlos. (2020). La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(1), 81-90. Epub 29 de junio de 2020. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
11. Egea-Ronda, Ana, & del Campo-Giménez, María. (2023). Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 16(2), 106-115. Epub 18 de septiembre de 2023. <https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.160208>
12. Escudero, A. I., Macías, J. V., Párraga, M. T., Vélez, M. J., Bermello, M. E., & Bermello, W. A. (2024). Hipertensión arterial y estilos de vida en pacientes del Centro de Salud 24 de Mayo, cantón Sucre. *Revista Gregoriana De Ciencias De La Salud*, 1(1), 36-46. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i1.3100>
13. Espinosa González, Leticia. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista Cubana de Estomatología*, 41(3) Recuperado en 25 de julio de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072004000300009&lng=es&tlng=es
14. Gallardo, W. D., & García, M. A. (2024). Junk food: analysis of risks, benefits, and social perception. *Journal of Food Science and Gastronomy*, 2(1), 26-34. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13996283>
15. Izcue, J., Cordero, M. J., Plaza, M., Correa, P., & Hidalgo, A. (2021). ¿Qué es la Medicina del Estilo de Vida y por qué la necesitamos? *Revista médica Clínica Las Condes*, 32(4), 391-399. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.01.010>
16. Moreno Sánchez,, Ana Rosa. (2022). Salud y medio ambiente. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 65(3), 8-18. Epub 01 de agosto de 2022. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2022.65.3.02>
17. Moretti-Villegas, Liliana Fabiola, & Valiente-Saldaña, Yoni Mateo. (2023). Contaminación Ambiental y sus Efectos en la Salud Publica. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(Supl. 1), 257-268. Epub 05 de junio de 2024. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i1.2784>
18. OMS. (2023). La OMS insta a invertir en acciones de «Una sola salud» para mejorar la salud de las personas y del planeta. *Who.int*. <https://www.who.int/es/news/item/03-11-2023-who-urges-investing-in-one-health--actions-for-better-health-of-the-people-and-the-planet>
19. Palacios, G. M., Cedeño, J. W., & Intriago, P. A. (2024). Factores de riesgo asociados a la hipertensión arterial en adultos mayores en la comunidad El Mate. *Revista Gregoriana De Ciencias De La Salud*, 1(2), 68-80. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i2.3157>
20. Pasarín, M. Isabel, & Diez, Elia. (2013). Salud comunitaria: una actuación necesaria. *Gaceta Sanitaria*, <https://doi.org/10.56294/hl2024.77>

27(6), 477-478. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2013.10.001>

21. Pérez, Betty M. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 119-128. Recuperado en 29 de agosto de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100017&lng=es&tlng=es

22. Rodríguez, D., & Samaniego-Puertas, V. B. (2023). Hygienic management in hotel facilities, food safety, and service quality. *Journal of Advances in Education, Sciences and Humanities*, 1(2), 26-33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14602168>

23. San Onofre Bernat, Nadia, Quiles i Izquierdo, Joan, & Trescastro-López, Eva María. (2021). Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados a la alta adhesión a la dieta mediterránea en la población adulta de la Comunitat Valenciana (España). *Nutrición Hospitalaria*, 38(2), 337-348. Epub 24 de mayo de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03387>

24. Tala, Álvaro, Vásquez, Eduardo, & Plaza, Cecilia. (2020). Estilos de vida saludables: una ampliación de la mirada y su potencial en el marco de la pandemia. *Revista médica de Chile*, 148(8), 1189-1194. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000801189>

25. Vidal Gutiérrez, Daisy, Chamblas García, Isis, Zavala Gutiérrez, Mercedes, Müller Gilchrist, Ralph, Rodríguez Torres, María Cecilia, & Chávez Montecino, Alejandra. (2014). Determinantes Sociales En Salud Y Estilos De Vida En Población Adulta De Concepción, Chile. *Ciencia Y Enfermería*, 20(1), 61-74. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95532014000100006>

26. Villarreal-Valera, José Alfredo. (2020). Sinergia educación, prevención, promoción de salud comunitaria desde el paradigma de la sociocultura. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25 (2), 39-53. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.2.7>

27. Yorde Erem, Samar. (2014). Cómo lograr una vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 27(1), 129-142. Recuperado en 29 de agosto de 2024, de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100018&lng=es&tlng=es

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no haber tenido conflictos de interés.

FINANCIACIÓN

Ninguna.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Curación de datos: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Análisis formal: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Investigación: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Metodología: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Administración del proyecto: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Recursos: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Software: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Supervisión: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Validación: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Visualización: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Redacción - borrador original: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.

Redacción - revisión y edición: Melany N. Gutiérrez, Emely G. Laaz, Claudia M. Pardo, Julieth M. Villamar, Víctor V. Román.