



## Editorial

año 11 número 44

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.44.84414>

La pandemia del SARS-CoV-2 y su enfermedad de COVID-19 continúan a finales del año 2021. Los datos sin precedentes de igual forma a nivel mundial y nacional, son por el número de contagios y de fallecimientos. Aunado con la presencia de sobrepeso y obesidad, exacerba las complicaciones en pacientes con COVID-19, ya que altera su sistema inmunológico y disminuye la capacidad pulmonar. En noviembre de 2021, México se encuentra en la Tercera Ola con 3,851,79 casos de COVID-19. Las disposiciones de prevención por parte del gobierno federal siguen en los semáforos, el aislamiento y la sana distancia. En la salud individual, dos nuevos factores de riesgo a la salud se destacan: el consumo de bebidas alcohólicas y la disminución de la actividad física. Las otras asociaciones fueron el origen étnico asiático/asiático británico y la obesidad y el mayor riesgo de seropositividad para el SARS-CoV-2 fueron independientes de otros factores sociodemográficos, clínicos o conductuales investigados (Talaie et al, 2021).

Lo reportado en el Informe Técnico Diario COVID-19 MÉXICO, al 9 de diciembre de 2021, se registró un total de 296,186 defunciones por COVID-19. Ese día se tuvieron 13,468 defunciones sospechosas de COVID-19 que incluyen las pendientes por laboratorio (n=2,982) y las que están en proceso de asociación- dictaminación clínica – epidemiológica (n=10,486) en SISVER.

Las Medidas de higiene básicas propuestas por la Subsecretaría de Prevención y promoción de la Salud (SPPS) son:

- Las personas que padecen: diabetes, hipertensión, **Obesidad Mórbida**, insuficiencia renal, lupus, cáncer, enfermedades cardíacas y respiratorias, así como trasplantes, personas adultas mayores a partir de los 60 años cumplidos, personas embarazadas, deben hacer resguardo familiar en casa.

- Conservar una sana distancia, cuando menos a 1.5 metros de distancia el uno del otro.
- Protección y cuidado de las personas adultas mayores, la medida más importante es el Aislamiento Social voluntario y seguir las recomendaciones de sana distancia y medidas de prevención si se visita a personas adultas mayores.
- Uso de cubrebocas y lavado frecuente de manos.
- Ventilación en lugares cerrados.
- Saludo a distancia, no saludar de beso, de mano o abrazo.
- Mayor información sobre la vacunación COVID-19: [vacunacovid.gob.mx](https://vacunacovid.gob.mx) (GOB.MX, 2021)

La convergencia de ambas pandemias, de la Obesidad y del Covid-19 en la población mundial, ha presionado cambios en las expectativas de vida, de los hábitos en todas sus variantes, dentro de casa como afuera en la escuela, el trabajo y hasta en el transporte público. Como el hábito de salir de casa a la escuela hasta tomar clases virtuales desde la recámara, realizar la tarea o entregar trabajos presenciales o en formato digital. Se reitera que la UNAM no ha detenido sus actividades sustantivas. Esta nueva “normalidad” pasa a generar nuevos ajustes, más allá de los hábitos, en aprendizajes emocionales y sociales, que permitan llevar a cabo estrategias de enfrentamiento saludables y superar las adversidades. Disminuir el estrés o mantener la actividad cotidiana en equilibrio puede prevenir otras alteraciones cognitivo conductuales como insomnio, comer compulsivo, ideas irracionales sobre la cantidad de alimento y sus porciones, imagen corporal distorsionada o el predominio de emociones negativas frente a las positivas. En pandemia se han realizado las comidas que se han podido hacer, con los alimentos que se ha tenido acceso, con la preparación básica, reencontrándose los miembros de la familia en su propia casa y con sus mismas pertenencias.

## Referencias

Comunicados Técnicos COVID-19 (2021). [https://www.gob.mx/salud/documentos/comunicados-tecnicos-diarios-covid19.Comunicado\\_Tecnico\\_Diario\\_COVID-19\\_2021.12.09.pdf](https://www.gob.mx/salud/documentos/comunicados-tecnicos-diarios-covid19.Comunicado_Tecnico_Diario_COVID-19_2021.12.09.pdf)

Talaei, M., Faustini, S., Holt, H., Jolliffe, D.A., Vivaldi, G. et al (2021). Determinants of pre-vaccination antibody responses to SARS-CoV-2: a population-based longitudinal study (COVIDENCE UK). *medRxiv* preprint, doi: <https://doi.org/10.1101/2021.11.02.21265767>

## Lecturas recomendadas

Dallman, M. (2010). Stress-induced obesity and the emotional nervous system. *Trends in Endocrinology and*

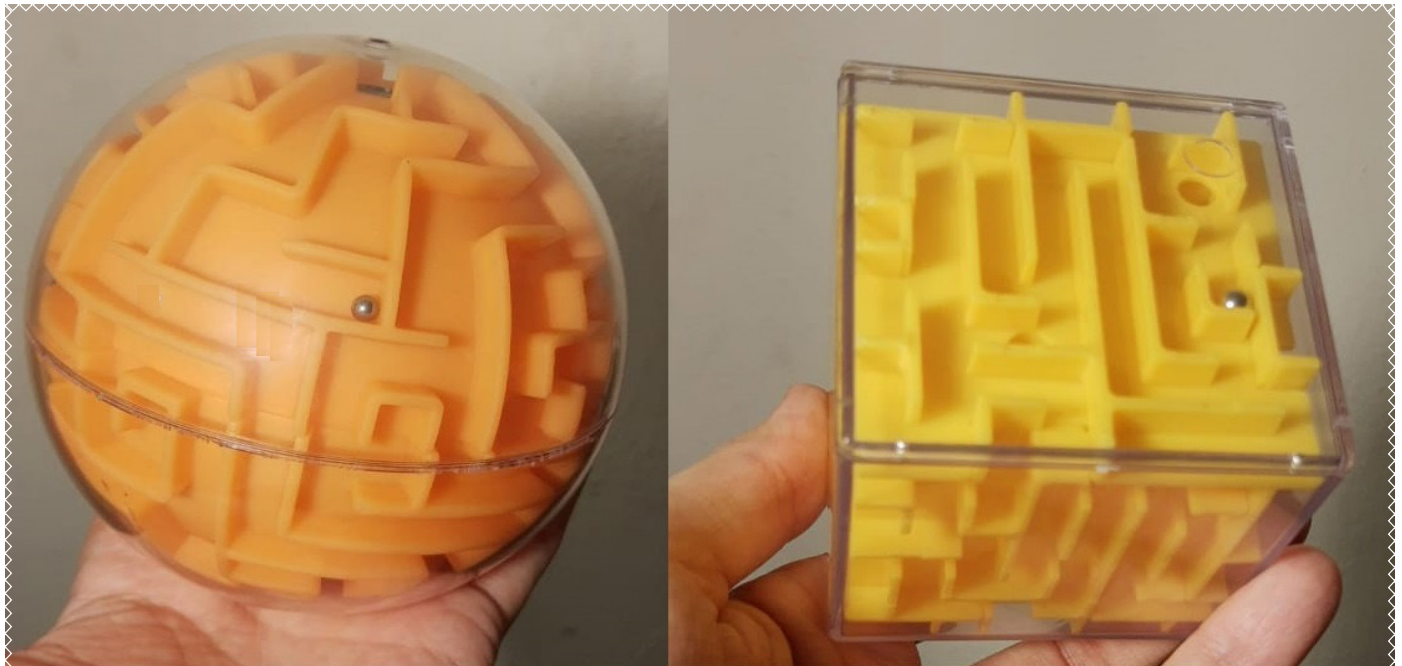
*Metabolism*, 21, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2009.10.004>

Santiago Ríos, J. (2017). Obesidad, estrés y una serie de eventos desafortunados. *Biol. on-line*, 6(2), 1-12. [http://revistes.ub.edu/index.php/b\\_on/index](http://revistes.ub.edu/index.php/b_on/index)

Sinha, R., & Jastreboff, A. (2013). Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction. *Biological Psychiatry*, 73, 827-835. DOI: 10.1016/j.biopsych.2013.01.032

Tomiya, J. (2019). Stress and Obesity. *Annu Rev Psychol*, 4(70), 703-718. doi: 10.1146/annurev-psych-010418-102936.

Yau, Y., & Potenza, M. (2013). Stress and Eating Behaviors. *Minerva Endocrinol.* 38, 255–267. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24126546/>



Laberintos a dos manos 2021 archivo personal RSGR