

Lifestyles of the residents of the Quebrada “La Paja” community, Ecuador

Estilos de vida de los pobladores de la comunidad Quebrada “La Paja”, Ecuador

Lisa M. Alcívar^{1*}  , Juriana N. Briones¹ , Junior A. Mendoza¹ 

Ana C. Reyes¹ , Driannet Castillo¹ , Manuel A. Mendoza² 

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

²*Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Manabí, Ecuador.*

*Autor correspondiente

Recepción: 15-09-2024

Aceptación: 10-12-2024

Publicación: 31-01-2025

ABSTRACT

The study examines the lifestyles of Ecuador's Quebrada “La Paja” community inhabitants, highlighting their impact on health. It is established that lifestyles are crucial to quality of life and that an unbalanced diet and sedentary lifestyle can lead to chronic diseases. The methodology included surveys of 113 people in the community, spanning various ages and genders, to assess their dietary habits and physical activity levels. The results revealed that although most respondents were active through daily work and recreational activities such as soccer, there was also a high consumption of television as a form of leisure, which could contribute to sedentary lifestyles. It is concluded that, despite regular physical activity, the community faces health risks due to inadequate eating habits and a lack of awareness about the importance of a healthy lifestyle, highlighting the need for educational and public health interventions.

Keywords: lifestyles, socioeconomic factors, toxic habits, malnutrition, community health.

RESUMEN

El estudio examina los estilos de vida de los habitantes de la comunidad Quebrada “La Paja” en Ecuador, destacando su impacto en la salud. Se establece que los estilos de vida son cruciales para la calidad de vida y que una alimentación desequilibrada y el sedentarismo pueden llevar a enfermedades crónicas. La metodología incluyó encuestas a 113 personas de la comunidad, organizadas en 19 núcleos familiares, abarcando diversas edades y géneros, para evaluar sus hábitos alimenticios y niveles de actividad física. Los resultados revelaron que, aunque la mayoría de los encuestados se mantenía activa a través de trabajos cotidianos y actividades recreativas como el fútbol, también se observó un alto consumo de televisión como forma de ocio, lo que podría contribuir al sedentarismo. Se concluye que, a pesar de la actividad física regular, la comunidad enfrenta riesgos de salud debido a hábitos alimenticios inadecuados y la falta de conciencia sobre la importancia de un estilo de vida saludable, lo que resalta la necesidad de intervenciones educativas y de salud pública.

Palabras clave: estilos de vida, factores socioeconómicos, hábitos tóxicos, malnutrición, salud comunitaria.

Citar como: Alcívar, L. M., Briones, J. N., Mendoza, J. A., Reyes, A. C., Castillo, D., & Mendoza, M. A. (2025). Estilos de vida de los pobladores de la comunidad Quebrada “La Paja”, Ecuador. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud*, 2(1), 44-60. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v2i1.3164>

© Autor(es) 2025

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles son consideradas uno de los principales problemas de salud pública en la actualidad, este tipo de enfermedades pueden ocasionar la muerte de manera inmediata, sin embargo, estas afectan significativamente la calidad de vida y pueden llegar a incapacitar de manera relevante a quienes las padecen (Hacker, 2024).

Los estilos de vida de las personas corresponden a un elemento de gran importancia e interés en salud, repercutiendo en la calidad de vida y la forma en que estas se relacionan con el mundo. La alimentación desequilibrada y el sedentarismo, pueden traer como consecuencia obesidad, dislipidemias, enfermedades circulatorias y cardiovasculares. Una nutrición adecuada es fundamental para la supervivencia, crecimiento físico, desarrollo mental, desempeño, productividad, salud y bienestar durante toda la vida: desde las primeras etapas del desarrollo fetal y el nacimiento, hasta la lactancia, niñez, adolescencia y edad adulta (Reyes-Baque et al., 2024).

La Quebrada La Paja, es una comunidad que forma parte del Gobierno Parroquial Abdón Calderón, esta pertenece al cantón Portoviejo, en la provincia de Manabí (Gobierno Autónomo Descentralizado del GAD Calderón, 2019). Los estilos de vida poco saludables de los pobladores de la comunidad La Paja representan un desafío significativo para la salud y el bienestar de sus habitantes. Varias causas subyacen a estos patrones alimentarios inadecuados, destacándose entre ellas la escasa promoción de programas y campañas de alimentación saludable, la baja escolaridad, y la limitada difusión de información sobre nutrición por parte de los medios de comunicación. Así mismo, existen hábitos tóxicos, sedentarismo y situaciones sociales y económicas que intervienen en la salud.

Los estilos de vida forman parte de la cultura de las poblaciones, donde el origen de sus costumbres influye en la forma de vida de las personas, transformándose en acciones automáticas o constantes. Además, de estos hábitos condicionados culturalmente, existen actitudes conscientes que influyen en ciertos comportamientos alimentarios (Folleco et al., 2021). En Psicología, las preferencias alimentarias se refieren al gusto por ciertos alimentos o sabores y ayudan a determinar la inclinación hacia determinados patrones alimentarios, como qué comer, en qué cantidades y con qué frecuencia.

La interacción de estos factores resulta en consecuencias que afectan tanto directa como indirectamente la salud de los individuos. La mayoría de los pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles comparten múltiples formas de comportamiento como el tabaquismo, malos hábitos alimenticios, sedentarismo y obesidad (Ibazeta & Carrasco, 2023). Los estilos de vida intervienen en la calidad de vida en adultos mayores (Angulo et al., 2024) y los procesos de envejecimiento, relacionándose con la genética y el medio ambiente. Un envejecimiento progresivo combinado con estilos de vida saludables permite una vejez más plena (Arrazola et al.,

2024).

Además, los estilos de vida de los pobladores están fuertemente influenciados por factores socioeconómicos. Las limitaciones económicas restringen la capacidad de las familias para adquirir una alimentación saludable, forzándolas a consumir lo que es económicamente más accesible (Ceballos, 2020). Así mismo, la accesibilidad a recursos económicos interviene en la calidad de educación y salud de las poblaciones.

El tabaquismo, alcoholismo, consumo de drogas y hábitos tóxicos cumplen un papel de gran relevancia en índices de morbi-mortalidad, e interviene en la adquisición de enfermedades crónicas no transmisibles como el EPOC y diferentes tipos de cáncer. El consumo excesivo de alcohol, café y tabaco se relaciona con una mayor probabilidad de desarrollar osteoporosis (García & Breijo, 2023).

Los hábitos alimentarios se forman durante la infancia debido a la influencia de la familia, la cultura y la escuela. Estas prácticas se consolidan durante la adolescencia y juventud, cuando los cambios emocionales, psicológicos y ambientales llevan a los jóvenes a elegir su propia alimentación. Mantener una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, especialmente durante el crecimiento. El objetivo de este trabajo fue analizar los estilos de vida en los pobladores de la comunidad Quebrada “La Paja” y la relación que existe con la salud.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio descriptivo transversal no experimental en la comunidad Quebrada “La Paja” de la parroquia Abdón Calderón, cantón Portoviejo, entre abril y septiembre de 2023. La muestra incluyó 113 personas de 19 núcleos familiares, seleccionadas mediante muestreo aleatorio simple. La parroquia Abdón Calderón tiene una población total de 16,145 personas, según el Censo de Población y Vivienda 2020.

Se utilizaron encuestas físicas diseñadas por los autores para recopilar datos sobre características familiares (sexo, edad, hábitos tóxicos, escolaridad, ocupación, entre otros) y estilos de vida, incluyendo hábitos higiénicos, de sueño, control sanitario y prevalencia de enfermedades transmisibles. La información se procesó mediante *Google Forms* y se organizó en tablas estadísticas.

El estudio incluyó a personas de todas las edades y géneros pertenecientes a la comunidad

Quebrada “La Paja” y excluyó a quienes no formaban parte de esta. Se garantizó el consentimiento informado, el anonimato de los participantes y la ausencia de conflictos de interés por parte de los autores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La estructura poblacional por edad y sexo se muestran en la Tabla 1 con un universo de estudio conformado por un total de 113 personas. Respecto a la población por sexo y edad se puede observar que el sexo predominante fue el femenino con un total de 61 mujeres que representaron cerca del 54% de la población, esto contradice otros estudios demográficos realizados en las zonas rurales del Ecuador, en los cuales el sexo predominante ha sido el masculino.

Tabla 1. Estructura de la población por edad y sexo de la población de la comunidad Quebrada “La Paja”

Edad (Años)	Femenino		Masculino		Total	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
0 - 4	3	2,65	3	2,65	6	5,31
5 - 9	7	6,19	4	3,54	11	9,73
10 - 14	4	3,54	2	1,77	6	5,31
15 - 19	3	2,65	5	4,42	8	7,08
20 - 24	5	4,42	3	2,65	8	7,08
25 - 29	3	2,65	3	2,65	6	5,31
30 - 34	5	4,42	3	2,65	8	7,08
35 - 39	5	4,42	3	2,65	8	7,08
40 - 44	4	3,54	3	2,65	7	6,19
45 - 49	6	5,31	4	3,54	10	8,85
50 - 54	3	2,65	3	2,65	6	5,31
55 - 59	2	1,77	2	1,77	4	3,54
60 - 64	3	2,65	4	3,54	7	6,19
65 - 69	4	3,54	3	2,65	7	6,19
70 - 74	1	0,88	2	1,77	3	2,65
75 - 79	1	0,88	3	2,65	4	3,54
≥80	2	1,77	2	1,77	4	3,54
Total	61	53,98	52	46,02	113	100

En cuanto al grupo etario predominante fue diferente para ambos sexos, en el femenino fue el grupo comprendido entre 5 y 9 años con un total de 7 integrantes que representaron el 6,19% del grupo y en el sexo masculino el mayor número de hombres estuvo representado por el grupo

de 15 a 19 años con 5 hombres para un 4,42 % dentro del grupo. En la población general el grupo que predominó fue el de 5 a 9 años, seguido del grupo de 45 a 49 años, por lo que, se puede pensar que la población se encuentra en una fase estacionaria en la que no ocurren tantos nacimientos ni hay un grado alto de envejecimiento.

En la Tabla 2, respecto a la población por grado de envejecimiento se puede observar que la población masculina posee más individuos mayores a 65 años a comparación de la población femenina; y que, el grupo con más individuos en ambos sexos es el de 65 a 69 años. Según una clasificación de Toledo-Curbelo (2004), esta población tiene un grado de envejecimiento avanzado, ya que, este grupo representa un porcentaje entre 10 a 13 % de la población total. Por otro lado, si estuviese en un rango del 4 al 7 % se consideraría una población madura, y más del 16 % una población muy envejecida.

Tabla 2. Clasificación de la población de la comunidad Quebrada “La Paja” por grado de envejecimiento

Grupo	Femenino		Masculino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
65 - 69	4	50,00	3	30,00
70 - 74	1	12,50	2	20,00
75 - 79	1	12,50	3	30,00
≥ 80	2	25,00	2	20,00
Total	8	100,00	10	100,00

Es importante conocer el nivel de envejecimiento de la población para poder garantizar la capacidad de respuesta de los centros de salud cercanos a la comunidad, para abordar aquellas problemáticas que afectan frecuentemente a los adultos mayores, y así, permitir una mejor accesibilidad a la salud según sus necesidades, además de poder intervenir mediante la promoción de salud y prevención asegurando un entorno en donde se puedan trabajar los riesgos que inciden en la aparición de enfermedades.

La mayoría de las entidades sociales han provisto servicios y programas para atender a las personas que están iniciando su proceso de envejecimiento como parte de su labor de una manera eficiente a pesar de la complejidad del trabajo que conlleva y de los cambios tan acelerados que se

están produciendo, fruto también de un envejecimiento prematuro y acelerado en un contexto de pospandemia (Guerrero & Fernández, 2024).

La totalidad de integrantes de las familias encuestadas fue dispensarizada. En la Tabla 3, se puede notar que el grupo dispensarial predominante es el I (aparentemente sanos) a este grupo pertenecen las personas que no tienen factores de riesgo y se asume que tienen hábitos saludables.

Tabla 3. Grupos dispensariales de la población de la comunidad Quebrada “La Paja”

Grupo	Femenino		Masculino		Total	Porcentaje
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje		
I	39	34,51	38	33,63	77	68,14
II	17	15,05	14	12,39	31	27,43
III	5	4,42	0	0,00	5	4,43
IV	0	0,00	0	0,00	0	0,00
Total	61	53.98	52	46,02	113	100,00

Estudios anteriores asumen que la mayor parte de la población se debe dispensarizar en el grupo II (con riesgo de enfermar), generalmente la prevalencia del grupo I pone en evidencia la falta de profundidad en el interrogatorio y la ausencia de pesquisa frecuente de enfermedades crónicas, la población encuestada no refirió antecedentes, pero es de señalar que muchos probablemente no fueron evaluados por personal sanitario en el último año, además, se evidenció desconocimiento de la población sobre la necesidad de acudir a un control de salud por lo menos una vez al año aunque estén asintomáticos, sobre todo para aquellas personas con edades superiores a los 30 años en lo que es frecuente la aparición de hipertensión arterial (HTA) entre otras enfermedades crónicas (Ávila & García, 2024).

El segundo grupo que resaltó fue el II, aquí se analiza a la población que tiene riesgo a enfermar, guiándonos por sus hábitos tóxicos o por el riesgo de accidentes. En el grupo dispensarial III (enfermos), este grupo identifica a la población que ya presenta una patología previamente diagnosticada por un médico, entre ellas se mencionan la diabetes, alergias y HTA. Finalmente, en el grupo IV (capacidades especiales) no se registró ninguna información por parte de la comunidad.

Una enfermedad transmisible hace referencia a cualquier enfermedad causada por un agente infeccioso específico o sus productos tóxicos, manifestado por la transmisión del mismo agente o sus productos, de una persona o animal infectados o de un reservorio a un huésped

susceptible, en forma directa o indirecta por medio de un huésped intermediario, de naturaleza vegetal o animal, de un vector o del medio ambiente inanimado (van Seventer & Hochberg, 2016).

En la Tabla 4, se puede observar que la enfermedad transmisible más frecuente en la comunidad fue el dengue, esto se relaciona con las características climáticas de la región que cuenta con clima cálido, con precipitaciones frecuentes y presencia de vegetación abundante, unido a las características socioeconómicas de la comunidad como ausencia de alcantarillados, control sanitario deficiente en los patios de la vivienda que favorecen el depósito de agua en lugares que sirven de criaderos para las larvas de los mosquitos, entre ellos el *Aedes aegypti* principal transmisor de esta enfermedad. En el caso del dengue, en Ecuador se registraron 16.017 casos en 2022, y en lo que va del 2023 se han notificado 3.097 casos (Ministerio de Salud Pública, 2023).

Tabla 4. Enfermedades transmisibles en población de la comunidad Quebrada “La Paja”

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Coronavirus	2	13,33
Chikungunya	1	6,67
Conjuntivitis	1	6,67
Dengue	11	73,33
Leptospirosis	0	0,00
Paludismo	0	0,00
IRA	0	0,00
EDA	0	0,00
VIH	0	0,00
Hepatitis A	0	0,00
Tuberculosis	0	0,00
Fiebre tifoidea	0	0,00
Escabiosis	0	0,00
Meningitis	0	0,00
Varicela	0	0,00
Total	15	100,00

A nivel mundial las enfermedades transmitidas por vectores han sido uno de los principales problemas sanitarios más frecuentes, sobre todo en países de clima tropical (Pinargote et al., 2022). En Ecuador, el número de casos incrementó por diferentes factores como: el clima, en el caso de la Costa por el cambio de temperaturas cálidas/húmedas, seguido de lo socioeconómico, la falta de agua en las zonas rurales provoca la recolecta de agua en tanques o baldes sin cubierta, sumado

a esto, la falta de saneamientos ambientales, provoca la proliferación de los vectores y el incremento del número de casos.

En el Ecuador en el 2022, el 15,0 % de los fallecidos fueron por enfermedades isquémicas del corazón, siguiéndole la Diabetes mellitus, enfermedades cerebrovasculares, homicidios y enfermedades hipertensivas como causas más comunes de defunción (INEC, 2023). Es decir, que las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) tienen un papel importante como causa de defunción en el Ecuador, e intervienen en la calidad de vida de las personas vivas.

En la Tabla 5 se expresan cinco casos de ECNT en la población, pudiendo relacionarse la cantidad baja de casos al desconocimiento de los pobladores sobre si padecen alguna enfermedad, en ocasiones por la falta de atención a los síntomas que se presentan cuando estos son leves y no llaman la atención.

Tabla 5. Enfermedades crónicas no transmisibles en la comunidad Quebrada “La Paja”

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Diabetes mellitus	3	60,0
Alergias	1	20,0
Hipertensión arterial	1	20,0
Insuficiencia renal crónica	0	0
Artrosis	0	0
Asma bronquial	0	0
Cáncer	0	0
Total	5	100,0

Las enfermedades crónicas establecen una estrecha relación además de la biología humana con los estilos de vida y factores socioculturales. Respecto a estadísticas nacionales “en Ecuador, se conoce que la población de 10 a 59 años presenta una prevalencia de diabetes mellitus tipo 2 (DM2) de 2,7 % en hombres y 2,8 % en mujeres” (Rovalino & Betancourt, 2022). Por otro lado, según Mejía et al. (2020) “la hipertensión arterial es el principal factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular y renal, causa mortalidad y discapacidad en individuos en edades productivas”; sin embargo, un gran porcentaje de los pacientes hipertensos desconocen que padecen la enfermedad. En Ecuador se observa un incremento de casos durante la última década, con una incidencia de 256 a 1084 casos por cada 100 mil habitantes

Mediante una investigación realizada en Perú sobre los estilos de vida de las personas con enfermedades crónicas no transmisibles en un hospital, se identificó que la comorbilidad más frecuente fue la DM2, siguiéndole la HTA, insuficiencia cardiaca y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) (Ibazeta & Carrasco, 2023). Mostrando resultados similares a los obtenidos en la población de Quebrada “La Paja”.

La Tabla 6 muestra que gran parte de la población Quebrada “La Paja” de la parroquia Abdón Calderón, tienen al café dentro de sus hábitos tóxicos, aspecto relevante dentro de las costumbres de las comunidades manabitas, así mismo se identifica que existen cifras similares entre personas que consumen alcohol tanto del sexo femenino como masculino, pudiendo relacionar esto con las celebraciones en la comunidad, aunque el porcentaje fue mayor en el sexo masculino. Cabe recalcar que existieron participantes que reconocieron identificarse con más de una opción.

Tabla 6. Hábitos tóxicos de los pobladores de la comunidad Quebrada “La Paja”

Ocupación	Femenino		Masculino	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Tabaquismo	0	0	1	7,14
Alcoholismo	4	23,53	4	28,57
Drogas	0	0	1	7,14
Café	13	76,47	8	57,15
Total	17	100,00	14	100,00

La cafeína, compuesto encontrado en el café, forma parte de las metilxantinas, las cuales en consumos elevados pueden producir ansiedad intensa, sensación de miedo, crisis de angustia, aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial, supresión de locomoción, y en pacientes con esquizofrenia intensificación de las alucinaciones (Torres-Ugalde et al., 2018); cabe mencionar que esto solo haciendo referencia al café, también se debe considerar la adición de azúcar y los efectos de consumir excesivamente esta sustancia. El café como mecanismo protector no se conoce con claridad, pero se suele mostrar que en proporciones adecuadas puede intervenir en la prevención de enfermedades crónicas como Parkinson, insuficiencia cardiaca y enfermedad cerebrovascular (Alba et al., 2024).

La mayoría de los habitantes de la población Quebrada “La Paja” conocía de los efectos producidos por el excesivo consumo del café, aun así, la mayoría realiza su consumo porque forma parte de costumbres profundamente arraigadas en la comunidad. En contraste, la población de Neiva, en investigación sobre el consumo de café con una muestra de 138 personas en edades entre ≤ 18 años hasta ≥ 55 años, se consideró como motivo principal el sentirse más despiertos, y en segundo lugar siendo más frecuente aquellas personas que referían su consumo sin tener un motivo en específico (Gamarra et al., 2022).

Por otro lado, el consumo excesivo de alcohol contribuye a la aparición de enfermedades crónicas. Los accidentes, la dependencia y las enfermedades crónicas ocasionados por el abuso en el consumo de esta sustancia, pueden suponer un empeoramiento de la calidad de vida e incluso una muerte prematura (Rodríguez et al., 2023). En la comunidad Quebrada “La Paja”, el consumo de bebidas alcohólicas es una práctica común, siendo de las más frecuentes después del consumo de café; donde el sexo masculino tiene mayor representación de personas que realizan esta actividad, de forma similar, mediante los resultados en estudio realizado en adolescentes en Ecuador en 2023, aquellos del sexo masculino realizaban con mayor frecuencia esta actividad que el femenino (Aponte-Zurita & Moreta-Herrera, 2023). En contraste de los resultados de López et al. (2024) en el consumo de bebidas alcohólicas en personal de salud en México, existió mayor representación por mujeres.

A partir de las encuestas realizadas en la comunidad Quebrada “La Paja”, se observó a la dieta desequilibrada como práctica que contribuye al deterioro de la salud en los pobladores. El consumo en exceso de ciertos elementos en la dieta o la falta de nutrientes en la misma también traen consecuencias en la salud (Quezada, 2021), en el caso de la comunidad, si bien consumen bastantes frutos, estos son productos de su cultivo; también, consumen altas cantidades de arroz, plátano, yuca y otros elementos ricos en carbohidratos; huevos, carne y pescados, son consumidos en menor medida debido a los altos precios de estos alimentos y los bajos ingresos de sus habitantes.

Por otro lado, existe un predominio de «Regular» al evaluar la cultura sanitaria de los habitantes de la comunidad estudiada, dado que, a pesar de mostrar buena higiene personal y realizar el lavado frecuente de las manos, se pudo observar higiene deficiente de las viviendas con acúmulo de desechos en los patios de las viviendas y varias zonas comunes de la comunidad, por

tanto, existe una falta de saneamiento ambiental y de higiene del hogar que también se relaciona con la cultura sanitaria de la comunidad, esto contribuye a la proliferación de vectores y el incremento del riesgo de enfermedades.

En la comunidad, según lo observado, existen pocos centros que puedan constituir una fuente de empleo para los pobladores, solo se constató la presencia de una tienda de abarrotes pequeña, un bar-restaurante y cantina, por tanto, esto obliga a sus habitantes a realizar labores agrícolas como la siembra y cría de ganado para subsistir, además, varias familias se dedicaban a la fabricación de carbón. Esta situación atenta contra el desarrollo económico y social de la comunidad porque los empleos disponibles en la misma no son bien remunerados y, en consecuencia, muchas de las necesidades básicas de la comunidad no son totalmente cubiertas.

En la Tabla 7 se observa que la ocupación más frecuente en la comunidad Quebrada “La Paja” fue ama de casa, con un total de 35 personas que representaron el 31 % de la población, esto se relaciona con que el sexo predominante en la población encuestada fue el femenino, por tanto existen más mujeres que hombres en esta comunidad, además el bajo nivel de escolaridad, la ausencia de centros laborales para el empleo y la edad marital temprana favorece que estas mujeres se dediquen a las labores del hogar. Un 29 % corresponde a la población estudiantil, representada por 33 personas y un 25 % era trabajador de empresas privadas y públicas, siendo la ocupación más frecuente en la comunidad obrero agrícola o granjero.

Tabla 7. Ocupaciones en la población de la comunidad Quebrada “La Paja”

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje
Trabajador	28	24,78
Estudiante	33	29,21
Ama de casa	35	30,97
Jubilado	5	4,42
Desocupado	6	5,31
No labora por edad	6	5,31
Total	113	100,00

El 5 % de la población no contaba con empleo, por lo tanto, carecen de una fuente de ingresos para cubrir sus necesidades, esto incrementa el riesgo de suicidio en estas personas a la vez que puede constituir un problema para el núcleo familiar que puede enfrentar crisis por este motivo. El 4 % de la población pertenecía al grupo de jubilados, pero durante la realización de las

encuestas se pudo constatar que estas personas consideraban insuficientes sus pensiones de jubilación lo que también incrementa el riesgo de depresión para esta edad.

Tal como se ha demostrado previamente, las condiciones socioeconómicas de la comunidad estudiada no son favorables, existe un bajo nivel de escolaridad y la mayoría de los habitantes son amas de casa u obreros agrícolas por tanto los ingresos económicos de las familias no son elevados, esto condiciona que sus pobladores consideren que los ingresos económicos no satisfacen las necesidades diarias. Esta situación influye en la calidad de vida limitando el acceso a la alimentación saludable, a la educación, a la salud y la realización de actividades de esparcimiento.

De acuerdo a la encuesta realizada a las familias de la comunidad Quebrada La Paja, se puede mencionar que son pocas las personas consideradas como sedentarias, ya que la mayor parte de los pobladores realizan actividades laborales de manera cotidiana, otras ocupan su tiempo en otro tipo de actividades como la limpieza y cuidado del hogar, por lo que estas se mantienen en constante movimiento. Por otro lado, hay que mencionar que otra parte de la población encuestada indicó que realizan actividades deportivas en sus tiempos libres en las que se destaca el fútbol principalmente y otras que llegan a realizar caminatas diarias.

En cuanto a las actividades de recreación, la mayoría de la población ocupaba parte de su tiempo libre en ver televisión, siendo una de las actividades de ocio considerada útil para disminuir el estrés y favorecer el bienestar entre familias. La actividad física permite prevenir la obtención de enfermedades y es de gran importancia en adultos mayores, ya que “reduce el riesgo de accidente cerebrovascular, mejora la tolerancia a la glucosa y densidad mineral ósea, disminuye el estrés oxidativo” (Cotignola et al., 2023).

A partir de las encuestas y socialización con la comunidad, se expuso que las familias generalmente se encontraban sin hacinamiento (menor igual a 2 hasta 4 personas) y hacinamiento medio (entre 5 a 9 personas) (Tabla 8). Y el nivel de satisfacción en relación a la vivienda era mayormente regular, prevaleciendo aquellas con características de viviendas mixtas. La mayoría de las viviendas de la comunidad Quebrada “La Paja” contaban con sala, comedor y dormitorios separados, a la vez hubo predominio de las familias nucleares, todo esto condujo a que el índice de hacinamiento fuera bajo en 15 de las 19 familias encuestadas.

Tabla 8. Hacinamiento en los hogares de la comunidad

Hacinamiento	Cantidad de familias	Porcentaje
Ausencia	15	78,95
Presencia	4	21,05
Total	19	100,00

En la comunidad predominan las familias medianas (4-6 miembros) y las pequeñas (1-3 miembros), la mayoría siendo de ontogenia nuclear y bigeneracional (padres e hijos) como se observa en la Tabla 9. Es necesario aclarar que la encuesta no contemplaba preguntas sobre el estado funcional de estas familias, ni sobre las crisis familiares no relacionadas con el ciclo vital.

Tabla 9. Distribución de las familias por composición o estructura

Ontogénesis familiar	Cantidad de familia	Porcentaje
Nuclear	9	47,37
Extensa	7	36,84
Ampliada	3	15,79
Total	19	100,00

CONCLUSIONES

Los estilos de vida de los pobladores de la comunidad Quebrada “La Paja” tienen un impacto profundo y multifacético en su salud. La influencia de factores culturales, hábitos de vida poco saludables, y la limitada accesibilidad a servicios médicos adecuados, combinados con una situación laboral y económica precaria, afecta considerablemente la calidad de vida de los habitantes. Adicionalmente, las características ambientales de la región, como la exposición constante a vectores, el clima húmedo y la geografía escarpada, incrementan la susceptibilidad de la población a contraer enfermedades transmisibles, incluyendo infecciones virales, parasitarias, y la amenaza constante de enfermedades ofídicas. Dado este contexto, es fundamental llevar a cabo investigaciones más exhaustivas sobre el papel y la efectividad de intensificar las campañas de prevención, especialmente aquellas orientadas a reducir el riesgo de accidentes ofídicos, que representan una amenaza significativa para la salud de los pobladores.

CONFLICTOS DE INTERÉS

Los autores declaran no tener conflictos de interés.

CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES

Conceptualización: Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Curación de datos:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Ánalisis formal:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Investigación:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Metodología:** Driannet Castillo, Manuel A. Mendoza. **Software:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Supervisión:** Driannet Castillo. **Validación:** Driannet Castillo, Manuel A. Mendoza. **Visualización:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes. **Redacción del borrador original:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes, Driannet Castillo, Manuel A. Mendoza. **Redacción, revisión y edición:** Lisa M. Alcívar, Juriana N. Briones, Junior A. Mendoza, Ana C. Reyes, Driannet Castillo, Manuel A. Mendoza.

REFERENCIAS

- Alba, L.H., Pinzón, M.C., Villalba, Y., & Rubiano, A.C. (2024). Efecto del consumo habitual de café en la prevención de desenlaces cardiovasculares en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Salud Bosque*, 14(1), 1-15. <http://dx.doi.org/10.18270/rsb.v14i1.4537>
- Angulo, A.A., Rodríguez, D., & García, M.A. (2024). Estado nutricional y calidad de vida del adulto mayor: revisión sistemática. *Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud*, 1(2), 165-177. <https://doi.org/10.36097/rgcs.v1i2.3149>
- Aponte-Zurita, G., & Moreta-Herrera, R. (2023). Impulsividad y Consumo de alcohol y problemas asociados en adolescentes del Ecuador. *Revista de Psicología de la Salud*, 11(1), 70-83. <https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.301>
- Arrazola, L.F., Chavarro-Carvajal, D.A., & Cano-Gutiérrez, C.A. (2024) Impacto de los estilos de vida en el envejecimiento. *Medicina*, 46(1), 261-266. <https://doi.org/10.56050/01205498.2345>

- 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>
- Ceballos, L.E. (2020). La alimentación saludable y el nivel socioeconómico: voces de los jefes de hogar. *Revista Nacional Científica Estudiantil Renaciente*, 1(1), 31-52. <https://doi.org/10.46498/renacipb.v1i1.1396>
- Cotignola, Á., Odzak, A., Francella, J., Bisso, A., Duran, M., Palencia, R., Gómez, R., & Rodríguez, W. (2023). Actividad física y salud cardiovascular. *Medicina* (B. Aires), 83(1), 7-10. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802023000100007&lng=es
- Folleco, J.C., Espín, M., Perugachi, I.A., Goyes, B.R., Barahona, A.R., & González, S. (2021). Hábitos alimentarios en adolescentes de las comunidades del Valle del Chota. Imbabura-Ecuador, 2019. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(3), 155-159. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_3_art_1.pdf
- Gamarra, H., Vera, A.F., & Gómez, W.A. (2022). Efectos del consumo de café como bebida estimulante. *Revista Erasmus Semillero de Investigación*, 7(1), 6-13. <http://dx.doi.org/10.25054/2590759X.3938>
- García, P., & Breijo, C.M. (2023). Osteoporosis y hábitos tóxicos. *Revista Cubana de Tecnología de la Salud*, 12(2), e4052. <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/view/4052>
- Gobierno Autónomo Descentralizado de la Parroquia Abdón Calderón. (2019). *Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial. GAD Calderón*. <https://gobierno.gadcalderon.gob.ec/wp-content/uploads/2021/07/PDOT-FINAL-PROPIUESTA-2021-final.pdf>
- Guerrero, C., & Fernández, R. (2024). *Envejecimiento activo y saludable y personas con discapacidad intelectual*. En: C. Guerrero & A. Molina (Ed.), *Envejecimiento y personas con discapacidad intelectual*. Editorial Octaedro.
- Hacker, K. (2024). The Burden of Chronic Disease. *Mayo Clinic Proceedings: Innovations, Quality & Outcomes*, 8(1), 112-119. <http://dx.doi.org/10.1016/j.mayocpiqo.2023.08.005>

- Ibazeta, A.G., & Carrasco, J. (2023). Estilos de vida en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles atendidos en un hospital peruano. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 8(2), 83-9. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2023.v8n2.728>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC). (2023). Registro estadístico de defunciones generales 2022. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/Defunciones_Generales_2022/Principales_resultados_ED_G_2022.pdf
- López, K.S., Vázquez, E.O., Guzmán, F.R., Armendáriz, N.A., Villarreal, J.L., Navarro, E.I.P., & Castillo, A.P. (2024). Actitudes y Consumo de Alcohol en Personal de Salud. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 8(4), 5253-5266. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i4.12744
- Mejía, A.A., Mejía, J.C., & Melchor, S. (2020). Frecuencia de hipertensión arterial en personas adultas del Barrio México, Puyo, Pastaza, Ecuador. *Revista Cubana de Reumatología*, 22(2), e115. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962020000200008
- Ministerio de Salud Pública. (2023). Gacetas Vectoriales SE 52-2023. <https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2024/02/Gaceta-de-Vectoriales-SE-52.pdf>
- Pinargote, P.L., Cuenca, G.E., Perguachi, A.G., & Vélez, L.E. (2022). Enfermedades transmitidas por vectores. *Tesla Revista Científica*, 9789(8788). <https://doi.org/10.55204/trc.v9789i8788.22>
- Quezada, S. (2021). Informe mundial de nutrición alerta sobre una dieta desequilibrada a nivel mundial. *Ciencia y Salud*. <https://cienciaysalud.cl/2021/11/23/informe-mundial-de-nutricion-alerta-sobre-una-dieta-desequilibrada-a-nivel-mundial/>
- Reyes-Baque, J.M., Chinga-Mera, J.J., & Peralta-Perea, J.J. (2024). Estado nutricional: parámetros hematológicos y antropométricos en niños con malnutrición. *MQRInvestigar*, 8(1), 2980–2998. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.2980-2998>
- Rodríguez, C.M., Villalba, N.I., Machaca, N.K., & Ramos, A.J. (2023). Conocimiento de los efectos sociales sobre el consumo de alcohol en estudiantes de la Universidad Privada del Valle, La Paz. *Revista de Investigación e Información en Salud*, 18(45), 13-22. <https://doi.org/10.52428/20756208.v18i45.923>

Rovalino, M.I., & Betancourt, M.V. (2022). Revisión bibliográfica sobre diagnóstico y tratamiento de diabetes mellitus tipo 2 en pacientes con síndrome metabólico. *RECIMUNDO*, 6(1), 319-330. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(suppl1\).junio.2022.319-330](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(suppl1).junio.2022.319-330)

Toledo-Curbelo, G. (2004). *Fundamentos de Salud Pública* 1. Editorial Ciencias Médicas. <http://librodigital.sangregorio.edu.ec/librosusgp/B0057.pdf>

Torres-Ugalde, Y., Romero-Palencia, A., & AD, R.-G. (2018). Metilxantinas, café y cafeína: amigos o enemigos. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 6(12). <https://doi.org/10.29057/icsa.v6i12.3099>

van Seventer, J.M., & Hochberg, N.S. (2016). Principles of Infectious Diseases: Transmission, Diagnosis, Prevention, and Control. *International Encyclopedia of Public Health*, 2017, 22-39. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-803678-5.00516-6>

Descargo de responsabilidad / Nota del editor: Las declaraciones, opiniones y datos contenidos en todas las publicaciones son únicamente de los autores y contribuyentes individuales y no de Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud ni de los editores. Revista Gregoriana de Ciencias de la Salud y/o los editores renuncian a toda responsabilidad por cualquier daño a personas o propiedades resultantes de cualquier idea, método, instrucción o producto mencionado en el contenido.