

Alfabetización en salud y estrategias de cambio conductual para el enfrentamiento a la COVID -19

Health literacy and strategies of behavioral change for the COVID - 19 confrontation

Dr. Rolando Bonal Ruiz^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6528-1083>

Dr. Raúl Leyva Caballero¹ <https://orcid.org/0000-0001-7575-5588>

Lic. Ana Hortensia Rodríguez Espinosa¹ <https://orcid.org/0000-0001-6317-6810>

¹Unidad Provincial de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades. Santiago de Cuba, Cuba.

*Autor para la correspondencia. Correo electrónico: leyvac@infomed.sld.cu

RESUMEN

Para reducir la transmisión del coronavirus, no bastan solo las intervenciones ambientales, sociales y sistémicas, sino es importante actuar sobre el comportamiento de los individuos, factor que favorece la transmisión. Resulta necesario el empleo de mecanismos efectivos de información, educación y comunicación, basados en la alfabetización en salud de forma crítica y con principios básicos de cambios de conducta. Estos enfoques, no aplicados usualmente, van más allá de la simple información y educación sanitarias, pues deben ser llevados a cabo no solo por profesionales de la salud sino por todas las personas influyentes en la población. Se explica el funcionamiento de los principios del cambio de comportamiento, su aplicación en la etapa de enfrentamiento a la COVID - 19 y se muestran algunos enlaces digitales sobre cómo hacer en la alfabetización en salud.

Palabras clave: alfabetización en salud; cambio conductual; coronavirus; COVID - 19.

ABSTRACT

The environmental, social and systemic interventions are not enough to reduce the transmission of coronavirus, but it is important to act on the individuals behavior, a factor that favors the transmission. The use of effective mechanisms of information, education and communication is necessary, based on health literacy in a critical way and with basic principles of behavior changes. These approaches, not usually implemented, go beyond the simple information and health education, because they should be carried out not only by health professionals but also by all the influential people in the population. The functioning of the behavior change principles and their implementation in the COVID - 19 confrontation stage are explained and some digital links on how to proceed in health literacy are shown.

Key words: health literacy; behavioral change; COVID -19.

Recibido: 08/03/2021

Aprobado: 30/03/2021

Introducción

En múltiples ocasiones, los máximos dirigentes del país han insistido en la importancia de la promoción y educación para la salud, con vistas a enfrentar la pandemia de la COVID-19 y el aumento progresivo de los casos, así como las dificultades que se afrontan en su disminución.⁽¹⁾

Ahora bien, en el lenguaje de la salud pública se mencionan las medidas no farmacológicas para el enfrentamiento a esta pandemia, a las cuales pertenecen también promoción de salud, prevención de enfermedades y educación para la salud.⁽²⁾ Existen 2 conceptos o enfoques relacionados con la promoción y educación para la salud, que son muy necesarios en estos momentos; uno es la alfabetización en salud,⁽³⁾ que no significa necesariamente educación para la salud y el otro, se refiere a las estrategias de cambio conductual.⁽⁴⁾

La alfabetización en salud se ha definido como la habilidad o capacidad que tiene una persona para buscar, acceder, evaluar y entender la información de salud; sobre todo comprenderla, interiorizarla y cumplirla o ejecutarla. Se estructura en 3

niveles crecientes: la alfabetización funcional en salud (habilidades básicas de lectura y escritura necesarias para funcionar eficazmente en situaciones cotidianas), la alfabetización en salud interactiva (habilidades cognitivas y de alfabetización avanzadas, que, junto con las prácticas sociales, pueden usarse para participar activamente en situaciones cotidianas, extraer información y derivar significado de diferentes formas de comunicación y aplicar esto a circunstancias cambiantes), así como la alfabetización en salud crítica (habilidades cognitivas más avanzadas aplicadas para analizar críticamente la información y utilizarla para ejercer un mayor control sobre los eventos y situaciones de la vida).⁽⁵⁾

De hecho, la alfabetización en salud crítica se ha mencionado, a menudo, como la dimensión más importante de la alfabetización en salud, puesto que permite a las personas tener un mayor control sobre sus vidas e ir más allá del simple conocimiento de los riesgos (es decir, de la alfabetización en salud funcional).⁽⁵⁾

Entendida como la capacidad de las personas para reflexionar sobre problemas de salud complejos y evaluar críticamente la información disponible, puede promover, mejorar y alentar conductas que son (más) adecuadas durante una crisis como la actual pandemia de la COVID -19.⁽⁶⁾ También se produce cuando la persona tiene conciencia de la gravedad del asunto, ha reflexionado sobre la importancia del autocuidado y lo aplica con conocimientos de base. Este argumento es crucial para enfrentar cualquier situación epidémica.⁽⁷⁾

Es objetivo de este escrito abordar, desde una panorámica general, la importancia de la alfabetización en salud y las estrategias de cambio de comportamiento para afrontar la pandemia de COVID - 19.

Comprensión de mensajes y aplicación de comportamientos protectores

No basta informar y entender, es necesario que la persona esté consciente de porqué hacer y cómo adoptar el comportamiento de autocuidado, por ejemplo, no basta informar, que se debe lavar o desinfectar las manos frecuentemente antes o después de realizar alguna acción, sino que es necesario orientar porqué debe hacerlo, cómo y cuáles soluciones líquidas pueden ser necesarias, así como

emplear recursos propios pero efectivos. No basta solamente decirle al individuo que use nasobuco, sino se le debe explicar el tamaño adecuado y el grosor idóneo de este.

Resulta importante saber, conocer y buscar las fuentes de información confiables, fidedignas y divulgarlas de una manera amena, atractiva, comprensible y sin jergas médicas. Esta divulgación debe realizarse a través de todas las fuentes posibles, tales como radio, televisión, periódicos y redes sociales.

Según sondeos de opinión e investigaciones cualitativas realizadas por la Unidad Provincial de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades de Santiago de Cuba, muchas personas conocen sobre las medidas de autocuidado ante la COVID - 19, pero ni el conocimiento ni la intención garantizan el comportamiento deseado. Otras veces las personas no entienden profundamente porqué deben manifestar determinado comportamiento, por ejemplo, usar el nasobuco o lavarse profundamente las manos; tampoco tienen elementos detallados de cómo hacerlo de manera efectiva ni cuentan con recursos para facilitar dicho comportamiento. Para comprender lo anterior es necesario interiorizar y aplicar enfoques diferentes a los que se emplean habitualmente.

El cambio de comportamiento es difícil, al igual que las estrategias de información, comunicación y educación efectivas; más cuando la situación epidemiológica local, nacional y mundial es complicada, incierta y cambia rápidamente. Para adoptar comportamientos de autocuidado es necesario que las personas comprendan qué deben hacer, en qué circunstancias precisas, cómo hacerlo y por qué es importante realizarlo.

Para ello no solo son necesarios los departamentos de promoción y educación para la salud, sino las propias personas con poder de decisión e influencia sobre los usuarios e individuos, dígase gobiernos (sus funcionarios, decisores, delegados), sectores sociales y personal de salud (de consultorio, consultas, cuerpo de guardia). El ejemplo en el buen uso y aplicación de las medidas de autocuidado es esencial para la enseñanza a la población. Se debe aprovechar el momento enseñable en cada encuentro clínico, despacho con un usuario, reunión con los factores o sectores de bienestar o actores sociales de la comunidad – con la adecuada separación física --, pesquisa activa casa a casa y otros.

Otros aspectos esenciales son los comportamientos y sus estrategias de modificación.⁽⁸⁾ Al respecto, personalidades mundiales han planteado que mientras no haya una vacuna y esté inmunizada la mayoría de la población, existan dificultades para adquirir medicamentos efectivos que además son caros y los protocolos clínicos sean costosos, el arma más efectiva y valiosa son las estrategias de cambios de comportamiento, intervenciones sociales, ambientales y sistémicas.⁽⁹⁾

Precisamente es en el comportamiento donde se debe incidir y aplicar estrategias efectivas que mundialmente ya se han empleado.⁽⁸⁾ La simple información no es suficiente. Tampoco la manera usual de abordar la promoción y educación para la salud es la más efectiva en estos momentos; por ello en situaciones diferentes se necesitan otras estrategias.

Michie *et al*,⁽¹⁰⁾ han enfatizado en 9 categorías de intervención, que pueden incluirse en cualquier estrategia de cambio de comportamiento: educación, persuasión, incentivación, coerción, habilitación, capacitación, restricción, reestructuración ambiental y modelado. Refieren que con frecuencia no es suficiente una sola intervención y deben combinarse algunas para lograr un adecuado cambio de comportamiento o adopción de una conducta de autocuidado. Establecen 3 condiciones esenciales para el cambio de comportamiento, las cuales interactúan entre sí: capacidad, motivación y oportunidad.

La capacidad puede ser psicológica (el conocimiento y la habilidad para realizar una acción, entre la que está incluida también la alfabetización en salud) o física (fuerza y resistencia); la oportunidad involucra facilitadores tanto sociales (normas) como físicos (recursos); la motivación implica procesos tanto reflexivos (toma de decisiones consciente) como automáticos (emoción y hábito). Estas influencias de comportamiento interactúan como se muestra en la figura 1.

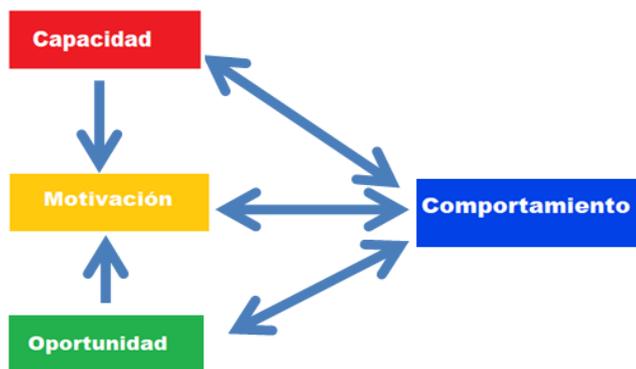


Fig 1. Modelo COM-B (capacidad – oportunidad – motivación - comportamiento)

Para que se produzca un cambio de comportamiento debe haber motivación, capacidad de conocimientos, comprensión y oportunidades facilitadoras para dicho cambio.

Existen comportamientos que se deben incorporar como parte del autocuidado diario (cuadro 1).⁽¹¹⁾

Cuadro 1. Categorías de comportamientos recomendados y propicios para reducir la transmisión de la COVID - 19

Categorías de comportamientos recomendados	Conductas habilitadoras
1. Mantener la higiene A. Limpiar las manos	<p>Asegure en todo momento, el fácil acceso a agua y jabón, desinfectante a base de alcohol o hipoclorito de sodio.</p> <p>Asegúrese de llevar un recipiente con esa solución desinfectante en su carpeta, bolso, inclusive en el bolsillo, puede ser de tipo spray o que se apriete para que salga el líquido; también debe desinfectar el recipiente cuando lo toque con las manos contaminadas.</p> <p>Cerciórese de no dejar en casa la solución desinfectante, para ello asocie un comportamiento muy frecuente, por ejemplo, desinfectar el monedero, la billetera o las llaves de la casa.</p> <p>Aprenda a lavarse las manos de manera eficaz durante 20 segundos, enjabonándose el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas.</p> <p>Tenga en cuenta que, si toca una superficie potencialmente contaminada, debe lavarse las manos lo antes posible con agua y jabón o con la solución desinfectante que tenga.</p>

- B. Uso y eliminación de pañuelos
- Asegúrese de tener siempre a mano pañuelos limpios, papel sanitario u otro paño que pueda desechar.
- Identificar lugares para desechar los pañuelos o papel sanitario de inmediato o lo antes posible.
- Entréñese para toser o estornudar en los pañuelos desechables o en la curva del codo, no en sus manos.
- C. Limpieza de superficies
- Cuidado con las superficies que podrían estar contaminadas.
- Use desinfectante clorado o con alcohol para limpiar las superficies en riesgo.
2. Evite tocar
- A. Evitar tocarse la nariz, la boca y los ojos.
- Asegúrese de mantener las manos por debajo del nivel de los hombros, excepto cuando, por ejemplo, se cepilla el cabello.
- Cuando sea aceptable, pida y brinde comentarios cuando usted u otros se toquen la nariz, la boca o los ojos.
- B. Evitar saludos de contacto cercano
- Desarrolle y use saludos alternativos, por ejemplo, golpear el codo e inclinar la cabeza.
- No salude con los nudillos del puño cerrado, pues es una superficie de riesgo que puede llevarse a la cara inconscientemente.
- Explique por qué no participa en un saludo de contacto cercano para que sea normal y aceptable.
- C. Evite tocar superficies con riesgo de contaminación
- Desarrolle estrategias para que evite tocar superficies cuando sea posible, por ejemplo, manijas de puerta.
- Evite manipular objetos personales de otras personas, tales como teléfonos móviles.
3. Distanciamiento social
- A. Evitar multitudes
- Planifique actividades de trabajo, viajes o recreación que no impliquen reuniones sociales físicas; si planifica una reunión que sea virtual o en línea.
- Si fuera muy necesario hacer una reunión presencial mantenga el distanciamiento de 2 metros y las medidas de seguridad.
- En las colas mantenga la distancia requerida y hágalo saber gentilmente a los demás.
- Explíquelo a las personas porqué se debe evitar el acercamiento físico.
- B. Mantener la distancia personal
- Evite pararse o sentarse cerca de personas que muestren signos de infección.
-

Aislamiento (si se lo aconsejaron)	Planifique actividades para minimizar el aburrimiento y la frustración en caso de posible aislamiento. Planifique aspectos prácticos para mantener la vida cotidiana, por ejemplo, medicamentos y comunicaciones alimentarias. Planifique el apoyo económico y social durante un posible aislamiento.
------------------------------------	---

*Modificado de: Michie S, Rubin GJ, Amlot R. Behavioural science must be at the heart of the public health response to covid-19. *BMJ Opinion*. 2020

Sobre la base de estos 3 componentes se muestran 6 principios del cambio de comportamiento (cuadro 2), cómo funcionan y se relacionan con el control de la COVID-19.⁽¹²⁾

- 1) Crear un modelo mental: Explican que una forma de motivar a las personas es asegurarse de que tengan un modelo mental preciso del proceso de transmisión del virus de la COVID - 19, modelo que proporcione un fundamento sólido de lo que deben hacer para prevenirlo. La figura 2 muestra cómo el virus llega al medio ambiente y luego se inhala, y cómo su ruta de transmisión puede bloquearse en varios puntos del viaje mediante comportamientos protectores.
- 2) Crear normas sociales: Los medios de comunicación masiva y las redes sociales deben crear, incentivar y motivar normas sociales de comportamiento de autocuidado mediante el uso de los principios de alfabetización de salud crítica mencionados anteriormente. Dichas normas se pueden crear mediante campañas en los medios masivos de comunicación, dirigidas a la identidad de las personas y se debe lograr que estas opinen al respecto.
- 3) Crear el nivel y el tipo de emoción adecuados: Las emociones pueden abordarse de diferentes maneras: atrayente, afectiva, se puede apelar al cuidado y protección de los seres queridos, pero los mensajes que se refieren al miedo y al disgusto son, en ocasiones, contraproducentes. Algunos autores⁽¹³⁾ recomiendan evitarlas, minimizarlas o combinarlas.
- 4) Reemplazo de un comportamiento por otro: Una de las medidas por la que más se aboga para prevenir la transmisión de la COVID - 19 es que se evite tocar la zona T, que comprende los ojos, la nariz y la boca. Michie *et al*⁽¹⁴⁾

abogan por evitar que se toque esa zona y plantean que existen investigaciones,⁽¹⁴⁾ en las cuales se sugiere que los individuos se tocan la cara más de 20 veces por hora como promedio. Esto generalmente se realiza de manera automática y es difícil de detener. En lugar de simplemente decirle a las personas que no lo hagan, se puede aumentar su capacidad para que comprendan, que deben mejorar ese comportamiento; en este caso podría ser que mantengan las manos por debajo del nivel de los hombros.

- 5) Facilitar el comportamiento: Los comportamientos se adoptan más fácilmente cuando se facilitan los recursos, y se hacen más tolerables si forman parte de la rutina diaria, por ejemplo, mantener venta de soluciones desinfectantes, hipoclorito de sodio, soluciones alcoholizadas, nasobucos artesanales de tamaño y normas adecuadas, proporcionar un sitio web en portales específicos y/o un espacio en la televisión exclusivo para explicar las medidas de prevención y demostración de cómo hacer, de manera que se facilite la comprensión.
- 6) Asociar un comportamiento habitual a nuevos comportamientos a incorporar: Es usual que las personas todos los días salgan a la calle con el monedero o billetera y las llaves de la casa, el día anterior u horas antes de salir de casa se debe colocar el pomo de solución desinfectante de manos y superficies y el nasobuco junto a las llaves o billetera, para garantizar que no se olvide.

Cuadro 2. Principios de cambio de comportamiento y su aplicación para retrasar la propagación de la COVID -19

Principios del cambio de comportamiento	Cómo funcionan	Significado para COVID - 19
1. Crear un modelo mental.	Las personas recuerdan y aceptan consejos más fácilmente cuando tienen un modelo mental de cómo una cosa causa otra y pueden ver cómo sus acciones previenen esto.	Puede resultar útil incorporar consejos en un diagrama que muestre cómo cada comportamiento de protección bloquea la ruta desde la persona infectada a las vías respiratorias de otros individuos.
2. Crear normas sociales	Los individuos están fuertemente motivados por lo que otros piensan de ellos. Se deben utilizar los medios de comunicación y el asesoramiento profesional para establecer normas sólidas sobre el comportamiento.	Hacer que los comportamientos protectores parezcan normales y esperados; anímese a dar y recibir comentarios cortésmente.
3. Crear el nivel y el tipo de emoción adecuados	Las emociones son fuertes impulsoras del comportamiento, pero deben usarse con cuidado y acompañarse de consejos sobre acciones protectoras.	Tratar de crear un punto óptimo entre la complacencia y la ansiedad, así como un disgusto moderado; acompañe todos estos mensajes con información sobre cómo las personas pueden protegerse.
4. Reemplazar un comportamiento por otro	Reemplazar un comportamiento por otro suele ser más efectivo que simplemente detenerlo.	Aconseje a las personas que mantengan las manos por debajo del nivel de los hombros para evitar tocarse la cara.
5. Facilitar el comportamiento	Cuanto menos esfuerzo tenga que hacer para adoptar un nuevo comportamiento, más probable es que las personas lo hagan. Esto incluye la planificación y preparación para posibles barreras al comportamiento.	Consejos sobre cómo incorporar comportamientos protectores en las rutinas diarias y prepararse para los problemas de manera anticipada.

*Tomado de: Michie S, West R, Amlôt R, Rubin J. Slowing down the covid-19 outbreak: changing behaviour by understanding it. BMJ Opinion. 2020

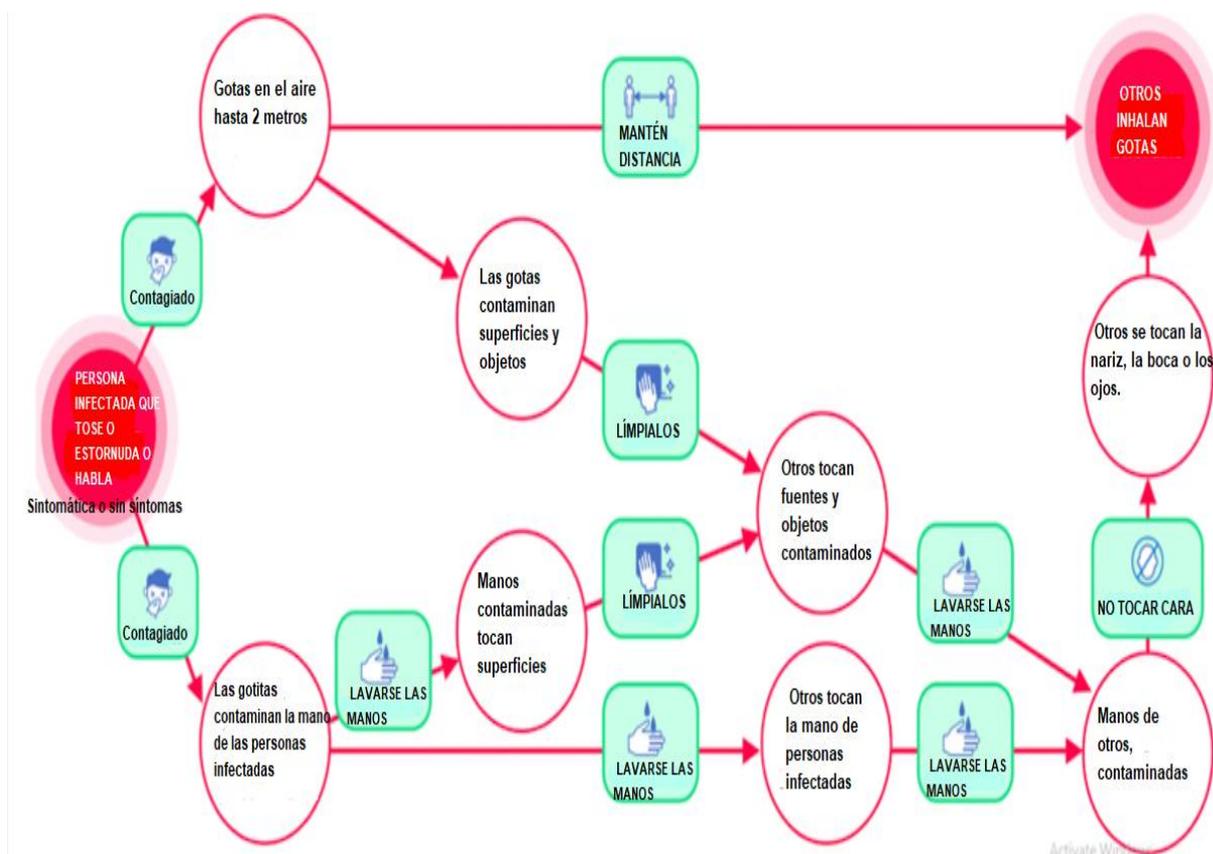


Fig.2. Modelo mental que muestra cómo bloquear la transmisión del virus.

Modificado de: Michie S, West R, Amlôt R, Rubin J. Slowing down the covid-19 outbreak: changing behaviour by understanding it. The bmj opinion. 2020.

Enlaces importantes para la alfabetización en salud en el control de la COVID -19

- De periódicos cubanos

Juventud Rebelde

¿Cómo preparar una solución clorada para lavarnos las manos? (más infografía).

Disponible en: <http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2020-03-16/como-preparar-una-solucion-clorada-para-lavarnos-las-manos-infografia>

- Ministerio de Salud Pública de Cuba

¿Cómo hacer un nasobuco en casa? Video

Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/videos/como-hacer-un-nasobuco-en-casa/>

- Portal Cubadebate

Cuándo usar una mascarilla o nasobuco y cómo confeccionarlo (más fotos y video).

Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/03/12/cuando-usar-una-mascarilla-o-nasobuco-y-como-confeccionarlo-fotos-y-video/>

- Organización Panamericana de la Salud

Recomendaciones para la preparación de soluciones de desinfección. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096935/opsdcdececcovid-19200019_spa.pdf

COVID-19: Materiales de comunicación: Disponible en: <https://www.paho.org/es/covid-19-materiales-comunicacion>

- Organización Mundial de la Salud

Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- Otros recursos de información de la OMS

Servicio de mensajería WhatsApp de la OMS

Recibe las últimas noticias e información sobre COVID - 19. Para suscribirse: envíe un mensaje de texto con la palabra 'hola' al 0041 79893 1892

Sitio web EPI-WIN

Acceso a información y consejos oportunos, precisos y fáciles de entender de fuentes confiables. Disponible en: www.who.int/epi-win

- Centros para el control y prevención de enfermedades

Su guía para el uso de mascarillas. Disponible en: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/about-face-coverings.html>

Resulta importante señalar que aunque existan organizaciones internacionales oficiales que brinden información confiable, deben adaptarse al contexto local, a la situación socioeconómica y a la disponibilidad de recursos de cada país; además la información sobre una epidemia nueva puede ser cambiante a medida que se incorporan nuevos conocimientos y descubrimientos.

Implicaciones prácticas

Los aspectos teóricos abordados fueron trasladados a una estrategia metodológica de la Unidad Provincial de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, que incluye la capacitación interactiva sobre estos aspectos a comunicadores sociales, periodistas, responsables de promoción de salud de policlínicos y municipios de la provincia. Dicha capacitación se realizó de manera virtual y presencial, con el cumplimiento de las medidas de bioseguridad, lo que permitirá aplicar estos enfoques en el trabajo colaborativo interprofesional e intersectorial a nivel comunitario, en los medios de comunicación social y redes sociales, a la vez que se desarrollan múltiples acciones asociadas. La estrategia fue presentada a las autoridades sanitarias, gubernamentales y al Consejo de Defensa Provincial.

Conclusiones

No basta conocer, es necesario indagar, buscar información en fuentes confiables, preguntar, reflexionar y aplicar las medidas de autocuidado para protegerse. A pesar de que existen las condiciones y podrían acrecentarse para que se establezca una fatiga pandémica (síntomas de hartazgo, desmotivación para no seguir las medidas de precaución y de seguridad recomendadas, lo cual es una reacción natural tras meses de restricciones), deben mantenerse los comportamientos protectores, puesto que continuarán siendo uno de los pilares principales para detener, disminuir y controlar la pandemia hasta que no se disponga de una inmunización masiva y efectiva de la población.

Referencias bibliográficas

1. Perera Robbio A. COVID-19: La situación demanda mayor responsabilidad de todos. Portal Cubadebate. 19 febrero 2021[citado 22/02/2021]. Disponible en: <http://www.cubadebate.cu/noticias/2021/02/19/covid-19-la-situacion-demanda-mayor-responsabilidad-de-todos/>

2. Organización Panamericana de la Salud. Orientaciones para la aplicación de medidas de salud pública no farmacológicas en grupos de población en situación de vulnerabilidad en el contexto de la COVID-19. Washington D.C: OPS; 2020.
3. Okan O, Bauer U, Pinheiro P, Sorensen K. International Handbook of Health Literacy: Research, practice and policy across the lifespan. Great Britain: Policy Press Bristol; 2019.
4. Michie S, West R, Amlot R. Behavioural strategies for reducing covid-19 transmission in the general population. BMJ Opinion; 2020 [citado 22/02/2021]. Disponible en: <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/03/behavioural-strategies-for-reducing-covid-19-transmission-in-the-general-population/>
5. Nutbeam D, McGill B. Improving health literacy in clinical and community populations. In: Okan O, Bauer U, Pinheiro P, Sorensen K. International Handbook of Health Literacy: Research, practice and policy across the lifespan. Great Britain: Policy Press Bristol; 2019.
6. Abel T, McQueen D. Critical health literacy and the COVID-19 crisis. Health Promot Int. 2020; 35(6):1612-3.
7. Abel T, McQueen D. Critical health literacy in pandemics: the special case of COVID-19. Health Promot Int. 2020: 141.
8. West R, Michie S, Rubin J, Amlot R. Applying principles of behavior change to reduce SARS-CoV-2 transmission. Nat Hum Behav. 2020 [citado 22/02/2021]; 4: 451-9. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41562-020-0887-9>
9. Michie S, West R. Behavioural, environmental, social, and systems interventions against covid-19. BMJ. 2020 [citado 22/02/2021]; 370: m2982. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/370/bmj.m2982.full>
10. Michie S, Van Stralen, MM, West R. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. Implement. Sci. 2011; 6: 42.
11. Michie S, Rubin GJ, Amlot R. Behavioural science must be at the heart of the public health response to covid-19. BMJ Opinion. 2020 [citado 22/02/2021]. Disponible en: <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/02/28/behavioural-science-must-be-at-the-heart-of-the-public-health-response-to-covid-19/>

12. Michie S, West R, Amlôt R, Rubin J. Slowing down the covid-19 outbreak: changing behaviour by understanding it. BMJ Opinion. 2020 [citado 22/02/2021]. Disponible en: <https://blogs.bmj.com/bmj/2020/03/11/slowing-down-the-covid-19-outbreak-changing-behaviour-by-understanding-it/>
13. Peters G-JY, Ruiter RAC, Kok G. Threatening communication: a critical re-analysis and a revised meta-analytic test of fear appeal theory. Health Psychol Rev. 2013; 7(Suppl. 1): S8-S31.
14. Kwok YLA, Gralton J, McLaws ML. Face touching: a frequent habit that has implications for hand hygiene. Am J Infect Control. 2015; 43 (2):112-4.

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de los autores

Dr. Rolando Bonal Ruiz: Conceptualización de las ideas, desarrollo y diseño metodológico de la investigación. Aprobación del informe final (60 %)

Dr. Raúl Leyva Caballero: Redacción del manuscrito y revisión de los comentarios (20 %)

Lic. Hortensia Rodríguez Espinosa: Búsqueda de la bibliografía y revisión de los comentarios (20 %)



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).