

Construyendo resiliencia frente a la COVID-19¹

Mark J Nieuwenhuijsen

La pandemia de COVID-19 sigue activa, y no se vislumbra su fin. Las medidas de prevención como lavarse las manos, mantener la distancia social y llevar mascarilla, en especial en espacios públicos cerrados, son esenciales, pero no siempre resultan fáciles de mantener a largo plazo. Según parece, la transmisión ocurre más a menudo en eventos sociales privados, como cenas, bodas y fiestas de cumpleaños. La apertura de bares y clubs nocturnos también ha dado lugar a algunos brotes, y están siendo cerrados de nuevo.

Muchas personas han puesto sus esperanzas en una vacuna que permita contrarrestar el virus; sin embargo, aunque se están desarrollando muchas vacunas, aún puede transcurrir mucho tiempo antes de que lleguen al mercado y puedan administrarse a los ciudadanos. Mientras tanto, debemos enfocarnos más en la prevención y en la generación de resiliencia. En personas, la resiliencia es la capacidad de resistir la adversidad y recuperarse de sucesos vitales difíciles. La resiliencia comunitaria es la capacidad sostenida, por parte de una comunidad, de utilizar los recursos disponibles (por ejemplo, la planificación urbana, el transporte, la alimentación, etc.) para responder a los acontecimientos adversos, soportarlos y recuperarse de sus efectos.

¹ Disponible en red:

<https://www.isglobal.org/healthisglobal/-/custom-blog-portlet/construyendo-resiliencia-frente-a-la-covid-19/4735173/0>

¿Cómo construir resiliencia?

Resiliencia personal

El tabaco, la obesidad y la falta de actividad física se han vinculado con un mayor riesgo de transmisión de COVID-19 y/o con una mayor gravedad de la enfermedad. Demasiadas personas siguen fumando, tienen sobrepeso y/o no realizan actividad física.

Para aumentar la resiliencia, es importante dejar de fumar, mantener el peso dentro de un rango saludable (índice de masa corporal entre 18,5 y 24,9) y realizar suficiente actividad física (como mínimo 150 minutos de actividad física moderada o vigorosa a la semana).

Para aumentar la resiliencia es importante dejar de fumar, mantener el peso dentro de un rango saludable y realizar suficiente actividad física

Sabemos que la actividad física es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunitario, y que disponer de un sistema inmunitario sano es importante para prevenir la infección por SARS-CoV-2 y para luchar contra ella.

Las visitas a parques, a la naturaleza y a otros espacios verdes pueden reducir el estrés y mejorar la recuperación del cerebro, con lo que mejora la salud mental y se construye resiliencia. Los espacios verdes son esenciales

para una buena salud física y mental. Además, en los espacios abiertos el riesgo de transmisión de COVID-19 es muy bajo en comparación con el riesgo de transmisión en espacios cerrados.

Finalmente, los hábitos de alimentación saludables, que incluyan por ejemplo un consumo suficiente de vegetales y fruta, son importantes para un buen sistema inmunitario y una buena salud en general. El sistema inmunitario incluye bacterias vivas beneficiosas alojadas en el intestino (obtenidas a partir de alimentos ricos en fibra), que protegen al cuerpo humano de las enfermedades. Los alimentos de origen vegetal mejoran la microbioma, y por consiguiente el sistema inmunitario.

Resiliencia comunitaria

Es fundamental disponer de un buen sistema sanitario, eficiente, y en especial de un buen sistema de rastreo de contactos. El rastreo de contactos es el proceso de identificación, evaluación y gestión de las personas que hayan estado expuestas a una enfermedad, para prevenir que se siga transmitiendo. Cuando se aplica de forma sistemática, el rastreo de contactos rompe las cadenas de transmisión de una enfermedad infecciosa, y por consiguiente resulta una herramienta crucial de salud pública para controlar los brotes de tales enfermedades.

Una de las medidas de prevención importantes consiste en el mantenimiento de la distancia social (1,5 metros aproximadamente). Por lo tanto, en las ciudades se requiere suficiente espacio público para que sus

habitantes puedan mantener esta distancia, en especial cuando andan o van en bicicleta. Gran parte del espacio público de las ciudades lo suelen utilizar los coches, a pesar de que a menudo no se trata del principal medio de transporte (se suele ir a pie).

Por consiguiente, debería crearse más espacio para los desplazamientos a pie o en bicicleta, y fomentar así la actividad física. Muchas ciudades europeas ya lo están haciendo, pero se requieren mayores esfuerzos. Deberían promoverse nuevos conceptos de diseño urbano, como las "superislas" (Barcelona), la "ciudad en 15 minutos" (París) y las "ciudades libres de coches" (Hamburgo), y la velocidad del tráfico motorizado en las vías restantes debería reducirse a 30 km/h, para crear más espacio público y más seguro.

La contaminación atmosférica aumenta el riesgo de infección por SARS-CoV-2 y de enfermedad provocada por este, posiblemente porque aumenta la susceptibilidad al virus. Las ciudades son focos de contaminación atmosférica, pero los niveles de dicha contaminación pueden reducirse, como hemos visto durante los recientes confinamientos. Deben realizarse mayores esfuerzos enfocados a reducir los niveles actuales de contaminación atmosférica, para disminuir así el riesgo de COVID-19; por ejemplo, podría aplicarse una reducción drástica del tráfico motorizado y promover su electrificación, y podrían utilizarse combustibles domésticos más limpios obtenidos de fuentes renovables.

Las personas pasan hasta el 90% de su tiempo en espacios cerrados. Y en esos espacios interiores, incluyendo el hogar, existe un riesgo de transmisión mucho más alto que en los exteriores. Una ventilación suficiente puede

reducir el riesgo de transmisión de forma significativa; es fundamental disponer de un sistema de ventilación bien diseñado y/o abrir las ventanas.

Es posible que las medidas de resiliencia no eliminen por completo la COVID-19, pero pueden reducir el riesgo de transmisión y de enfermedad

Comorbilidad

No fumar, mantener un peso saludable, realizar actividad física, visitar espacios verdes, seguir una dieta sana y reducir la contaminación atmosférica no solo son aspectos importantes para resistir el virus de la COVID-19, sino que también son importantes para reducir enfermedades en general –como las enfermedades cardiovasculares y respiratorias, la diabetes, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer–, así como para disminuir el riesgo de mortalidad prematura. Muchas personas han muerto de COVID-19 porque ya sufrían antes una enfermedad, y por consiguiente la reducción de las tasas de enfermedad reduciría la mortalidad por COVID-19.

Ciudades, personas y salud

Es posible que las medidas de resiliencia no eliminen por completo la COVID-19, pero pueden reducir el riesgo de transmisión y de enfermedad. La resiliencia personal y comunitaria van de la mano, y nuestras comunidades determinan nuestros comportamientos. Se requieren mayores esfuerzos para construir ciudades sostenibles, habitables y resilientes que promuevan una ciudadanía más resiliente y sana. Tales medidas darían como resultado impactos a largo plazo en nuestras ciudades y sus habitantes