

¿Deberíamos salir durante y después del confinamiento por la COVID-19?

Serie | COVID-19 y estrategia de respuesta

ISGlobal Instituto de Salud Global
Barcelona

Autoría: Jill Litt, Sarah Koch, Carolyn Daher & Mark Nieuwenhuijsen (ISGlobal)

[Este documento forma parte de una serie de notas de debate que abordan preguntas fundamentales sobre la crisis de la COVID-19 y las estrategias de respuesta. Los trabajos han sido elaborados sobre la base de la mejor información científica disponible y pueden ser actualizados a medida que esta evolucione.]

Los españoles han estado confinados durante más de seis semanas, con una **incertidumbre permanente** acerca de las estrategias de desconfinamiento y sus horizontes temporales. Describimos algunas de las implicaciones fundamentales que el confinamiento y la incertidumbre prolongada pueden provocar sobre la salud. Tratamos también las razones por las que se necesitan **soluciones que garanticen la salud**, en medio de la crisis de la COVID-19, en personas de todas las edades, y la garantía de que dichas soluciones sean protegidas a lo largo del tiempo, cuando pueda ser necesario un confinamiento intermitente.

En ISGlobal estamos convencidos de que **las ciudades tienen la capacidad de marcar el camino** en el diseño y la evaluación de estrategias transdisciplinares enfocadas a la salud y al bienestar mental. El presente informe, junto con los informes sobre actividad física (<http://ow.ly/jU0X50zmBxG>) y movilidad (próximamente), tienen como objetivo proporcionar apoyo a las políticas y los recursos para la comunidad de cara a **gestionar el desconfinamiento y la salida al exterior** ●

24 de abril de 2020

1. Comportamiento sedentario y obesidad

“Niños y adolescentes podrían experimentar un aumento de peso del 5% aproximadamente.”

Una de las consecuencias del confinamiento es un **exceso de tiempo sedentario**, que conlleva riesgos significativos para la salud. Considerado hoy en día tan tóxico como el tabaco, un exceso de sedentarismo (durante nueve o diez horas por día) se asocia con el sobrepeso y la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad. La actividad física entre moderada y vigorosa compensa los riesgos de un sedentarismo prolongado¹.

El aumento de peso y la obesidad son otras consecuencias del confinamiento por COVID-19. Según las estimaciones de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, niños y adolescentes podrían experimentar un aumento de peso del 5% aproximadamente, como resultado de la **reducción de la actividad física**, el hecho de **pasar más tiempo sentados y comportamientos dietéticos poco saludables** en el hogar².

Tales estimaciones se basan en estudios pasados donde se examinaron las variaciones en el aumento de peso durante el corto periodo de tiempo de las vacaciones estivales, un periodo parecido al de la presente cuarentena en términos de duración, pero que no está sujeto a la restricción de actividades al aire libre, por lo que podría tratarse de un cálculo a la baja^{3,4} ●

¹ Diaz, K.M., et al., Patterns of sedentary behavior and mortality in US middle-aged and older adults: a national cohort study. *Annals of internal medicine*, 2017. 167(7): p. 465-475.

² Wang, G., et al., Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 2020. 395(10228): p. 945-947.

³ Moreno, J.P., C.A. Johnston, and D. Woehler, Changes in Weight Over the School Year and Summer Vacation: Results of a 5-Year Longitudinal Study. *Journal of School Health*, 2013. 83(7): p. 473-477.

⁴ Franckle, R., R. Adler, and K. Davison, Accelerated weight gain among children during summer versus school year and related racial/ethnic disparities: a systematic review. *Preventing chronic disease*, 2014. 11: p. E101-E101.

2. Estado de ánimo, depresión y bienestar mental y social

“La duración del confinamiento, junto con la incertidumbre económica, está generando aislamiento social, soledad, miedo y problemas de salud mental.”

La duración del confinamiento, junto con la incertidumbre económica, está generando **aislamiento social, soledad, miedo y problemas de salud mental** en personas de todas las edades y en muy variadas circunstancias⁵.

Entre las **personas más vulnerables** se incluyen:

1) Personal sanitario, servicios de emergencia, policías, bomberos, farmacéuticos, profesionales de la salud mental y personal de apoyo que trabajen en primera línea de la pandemia. Las consecuencias para la salud incluyen estrés, ansiedad, depresión, tendencias suicidas, enfermedad como consecuencia del virus, menor calidad del sueño y dificultades para dormir.

2) Personas confinadas en sus hogares que sufren violencia en la intimidad, tanto física como psicológica. La mayoría de personas afectadas son **mujeres y niños**.

3) Personas mayores que se enfrentan a alteraciones de la rutina y a un aislamiento prolongado de sus amistades y familia, a la falta de acceso a servicios y contactos sociales con trabajadores de comercios y otras personas de la comunidad, y que tienen menores probabilidades de poder ayudarse de internet para facilitar el contacto interpersonal.

4) Personas con trastornos de salud mental preexistentes, cuyos trastornos se agravan como consecuencia del aislamiento, la falta de acceso a los servicios sociales y al tratamiento, incluyendo la terapia y la prescripción de medicamentos.

5) Las personas con enfermedades pre-existentes y que no tengan acceso a los servicios de salud, incluyendo la obtención de medicamentos de repuesto en la farmacia, ya sea porque se les ha recomendado que se queden en casa para evitar contraer el virus o porque permanecen en sus hogares por miedo al contagio ●

⁵ Brooks, S.K., et al., The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet, 2020.

3. Déficit de vitamina D

“Dada la actual crisis sanitaria, es importante habilitar mecanismos –y fomentar su utilización– para que las personas puedan estar al aire libre durante como mínimo 30 minutos sin protección solar y exponiendo los brazos y las piernas.”

La vitamina D, habitualmente conocida como **“la vitamina de la luz solar”**, es importante para el metabolismo óseo, la salud de los huesos, el funcionamiento muscular, la reducción del riesgo de sufrir infecciones víricas, la salud cardiovascular y el bienestar^{6,7}.

La exposición directa a la luz solar es esencial para fomentar la producción de vitamina D. La producción de vitamina D durante los meses de verano puede ser la responsable de la reducción de las infecciones del tracto respiratorio hasta en un 50%. Aunque la exposición a la luz solar puede tener efectos perjudiciales (por

ejemplo, el envejecimiento cutáneo y el cáncer de piel), aporta **importantes beneficios para la salud**.

Dada la actual crisis sanitaria, es importante habilitar mecanismos –y fomentar su utilización– para que las personas puedan estar al aire libre durante como mínimo **30 minutos sin protección solar y exponiendo los brazos y las piernas**^{6,8}. Se trata de algo especialmente importante dado que muchos hogares no disponen de terrazas, luz solar directa o acceso a las terrazas de azotea ●

4. Estrategias de promoción de la salud en los tiempos de la COVID-19

“Las rutinas diarias deberían ampliarse para incluir tiempo al aire libre de forma regular, algo que se ha permitido en el Reino Unido, Francia, los Países Bajos, Dinamarca, Suiza, Alemania, Austria, Estados Unidos y Canadá, entre otros.”

Los gobiernos contemplan ahora medidas para relajar la normativa de confinamiento al tiempo que se mantienen los requisitos de distanciamiento. Mantenerse sano y gestionar el confinamiento **empieza en casa**, manteniendo las rutinas diarias: horarios de levantarse y de acostarse, comidas sanas y actividad física.

Las rutinas diarias deberían ampliarse para **incluir tiempo al aire libre de forma regular**, algo que se ha permitido en el Reino Unido, Francia, los Países Bajos, Dinamarca, Suiza, Alemania, Austria, Estados Unidos y Canadá, entre otros. Puede lograrse de forma segura y sensata si se utilizan los **parques públicos, las avenidas peatonales, las calles abiertas, los cursos fluviales y las playas**.

Pasar tiempo al aire libre y tener acceso a la luz solar puede ser una forma de abordar los **problemas de salud**, al aumentar la circulación sanguínea, mejorar los patrones de sueño, reducir el estrés, aumentar la función inmunitaria, reducir la inflamación, fortalecer los huesos y permitir una mejor integración social en una época de aislamiento⁹.

Es importante destacar que **el hecho de estar al aire libre no debería incrementar el riesgo de transmisión del COVID-19**, siempre que se mantenga la suficiente distancia entre personas y se eviten las aglomeraciones. Además, las altas temperaturas y una humedad elevada reducen la transmisión de la COVID-19, lo que proporciona más razones aún para pasar tiempo al aire libre¹⁰ ●

⁶ Wacker, M. and M.F. Holick, Sunlight and Vitamin D. *Dermato-Endocrinology*, 2013. 5(1): p. 51-108.

⁷ Hobday, R.A. and J.W. Cason, The Open-Air Treatment of Pandemic Influenza. *American Journal of Public Health*, 2009. 99(S2): p. S236-S242.

⁸ Matsuoka, L.Y., et al., Sunscreens suppress cutaneous vitamin D3 synthesis. *The journal of clinical endocrinology & metabolism*, 1987. 64(6): p. 1165-1168.

⁹ Veleva, B.I., et al., Effect of ultraviolet light on mood, depressive disorders and well-being. *Photodermatology, Photoimmunology & Photomedicine*, 2018. 34(5): p. 288-297.

¹⁰ Wang, J., et al., High temperature and high humidity reduce the transmission of COVID-19. Available at SSRN 3551767, 2020.

5. Recomendaciones

“Se recomienda pasar tiempo al aire libre como mínimo 30 minutos diarios para garantizar una exposición sensata a la luz solar y fomentar la producción de vitamina D.”

Ahora es el momento de actuar. Nuestras recomendaciones son:

1) Pasar tiempo al aire libre como mínimo 30 minutos diarios para garantizar una exposición sensata a la luz solar y fomentar la producción de vitamina D (al tiempo que se evitan las quemaduras solares). Se recomienda pasar tiempo al aire libre o bien por la mañana (antes de las 10 h.) o bien por la tarde (después de las 15 h.). Para las personas que no se encuentren bien o que sufran restricciones de movilidad, fomentar el acceso a las terrazas de azotea o a los patios de vecinos.

2) Hacer ejercicio hasta 60 minutos al día, incluyendo andar, correr, tareas de jardinería, montar en bicicleta y jugar en espacios abiertos cercanos. Valorar la posibilidad de implementar horarios escalonados en función de los números de edificio y de piso (pares e impares) y la planificación mediante dispositivos móviles de la utilización de los espacios exteriores.

3) Fomentar los mercados y tiendas de comestibles al aire libre, al tiempo que se garantice la seguridad de vendedores y compradores mediante medidas de distanciamiento social, que incluyan el establecimiento de horarios de compra especiales para las poblaciones vulnerables, incluyendo las personas mayores.

4) Abrir calles, carriles bici, parques, plazas, cursos fluviales, playas, rutas y otros espacios públicos para facilitar el movimiento de personas y el mantenimiento de las distancias apropiadas.

5) Fomentar el trabajo conjunto de los gestores hospitalarios y los encargados de planificación del territorio y de otros servicios de la ciudad para explorar potenciales oportunidades de acceso al aire libre durante el día, con el objetivo de fomentar los beneficios para la salud en pacientes y personal sanitario.

6) Preparar intervenciones tácticas y de señalización apropiadas en los espacios públicos como parques y plazas, para recordar a la gente que mantenga las distancias de seguridad (1,5 m).

7) Fomentar el uso del espacio público en los momentos en que su ocupación sea menor, y utilizar espacios menos frecuentados habitualmente.

8) Adoptar el eslogan “Comparte el espacio, muévete y vuelve a casa”.

9) Estimular a la ciudadanía a seguir las rutinas de higiene personal antes, durante y después de pasar tiempo al aire libre:

- a. Lavarse las manos con jabón
- b. Utilizar higienizador de manos
- c. Llevar mascarilla si se dispone de una
- d. No tocarse la cara
- e. No juntarse en grupos
- f. Evitar áreas en las que se puedan formar grupos, como los parques infantiles ●

Conclusión

“Recomendamos abrir los espacios públicos (...) para permitir el movimiento seguro de personas al tiempo que se mantiene una distancia mínima de 1,5 metros entre cada persona.”

La **ampliación de las rutinas diarias** para que incluyan **pasar tiempo en el exterior** y un **acceso adecuado a la luz solar** será esencial para mantener la salud y el bienestar mental durante el confinamiento y varios escenarios de desconfinamiento.

Recomendamos **abrir los espacios públicos**, incluyendo parques, carriles bici, jardines, terrazas de azotea, calles, rutas y

cursos fluviales, entre otros espacios públicos, para permitir el movimiento seguro de personas al tiempo que se mantiene una distancia mínima de 1,5 metros entre cada persona en todo momento, y llevando a cabo una higiene adecuada. Estas soluciones deberán garantizarse incluso si se reinstaura un confinamiento intermitente, o cuando éste se reinstaure ●

PARA SABER MÁS

- Murthy, V., Together: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World, HarperCollins Publishers (2020)
- Mueller N, Rojas-Rueda D, Khreis H, Cirach M, Andrés D, Ballester J et al. Changing the urban design of cities for health: The superblock model. *Environment International*. 2020;134:105132
- World Health Organization. Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Accessed April 22, 2020
- Holick MF. Chapter 2 - A perspective on the beneficial effects of moderate exposure to sunlight: bone health, cancer prevention, mental health and well being. In: Giacomoni PU, editor. *Comprehensive Series in Photosciences*. Elsevier; 2001. p. 11-37.
- Project for Public Spaces, You asked, we answered: How can public space managers help fight covid-19? <https://www.pps.org/article/you-asked-we-answered-how-can-public-space-managers-help-fight-covid-19>. Date accessed: April 22, 2020.
- Sebag, G., Kent, E., ,Public spaces are essential services: How to support safe public space during COVID-19, Webinar (https://youtu.be/_HkjTCLS7UI) at <https://www.placemakingx.org/article/public-spaces-during-covid19>. Date accessed: April 22, 2020.

ISGlobal Instituto de
Salud Global
Barcelona

Una iniciativa de:

 **Fundación "la Caixa"**

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

 UNIVERSITAT DE
BARCELONA

 Generalitat
de Catalunya

 GOBIERNO
DE ESPAÑA

 Parc
de Salut
MAR

 upf.
Universitat
Pompeu Fabra
Barcelona

 Ajuntament de
Barcelona