
BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 50 – 2024

LA NATURALEZA: EL CENTRO DE SALUD DEL FUTURO

Resulta evidente la relación amplia, profunda, favorecedora y multiplicadora, entre la salud y la naturaleza; sin embargo, trasladar esa conexión a la política y a la acción sanitaria y clínica de modo sistemático, sostenible, resulta una utopía para los días que corren. Se requiere generar nuevas evidencias y compartirlas adecuadamente, en un proceso de sensibilización sin precedentes para avanzar en esa necesaria y útil dirección. Una oportunidad que no queremos desaprovechar es la celebración este miércoles, 11 de diciembre, del Día Internacional de la Montaña, pues la montaña es escenario de privilegio para fomentar y restablecer la salud. La montaña es centro de salud por excelencia.

El crecimiento de los procesos de urbanización que se dan en todas partes, muchas veces de manera anárquica y acelerada, además de crear ambientes llenos de artificios, genera comportamientos poco saludables, vinculados a la inactividad física y la alimentación. En este contexto la conexión de las personas con la naturaleza y el impulso de la actividad física sistemática en entornos naturales es una de las estrategias que más puede contribuir a reducir el impacto negativo sobre la salud de estas tendencias.

Resulta difícil cuantificar el peso relativo de los componentes físicos, sociales y ambientales que intervienen en esta interacción de las personas con los espacios naturales, dado el gran número de factores interrelacionados. Sin embargo, cada vez existen más evidencias científicas sobre la magnitud y la diversidad de los beneficios individuales y colectivos que tienen la actividad al aire libre y el contacto con la naturaleza, que pueden ayudar a promover la salud y prevenir la enfermedad. Más allá de los beneficios pasivos del acercamiento a un espacio natural, un entorno al aire libre favorece una actividad física regular y brinda oportunidades para el contacto social.

Se estima que una caminata vigorosa de unos 30 minutos en un entorno natural, 5 días a la semana, puede reducir el riesgo de ataque cardíaco y de accidente cerebrovascular hasta en un 30 %, el de diabetes hasta un 40 % y el de fracturas de cadera hasta cerca de un 70 %, el de cáncer de colon hasta en un 30 %, el de cáncer de mama hasta en un 20 % y de depresión y demencia hasta en un 30 %.

Además de la salud física, la naturaleza tiene un impacto positivo sobre la salud mental y el bienestar emocional, lo cual es importante porque en la actualidad uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental a lo largo de su vida. La exposición directa y regular a la naturaleza puede contribuir a una mejora de los patrones de sueño, a la reducción del estrés y al progreso en el estado de ánimo y la autoestima.

El entorno natural se asocia a oportunidades para establecer conexiones intergeneracionales, evitar el aislamiento y establecer comunidades más inclusivas, cohesionadas y con conductas saludables duraderas. En el caso de los niños y los jóvenes, se ha demostrado que los espacios naturales favorecen las habilidades motoras y cognitivas en las primeras etapas, se reducen los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad y aumenta la probabilidad de que sean físicamente más activos en la edad adulta.

El incremento del acceso a los espacios naturales es una potente herramienta por el equilibrio territorial y la equidad social, ya que los grupos y segmentos más vulnerables de la población, y los más carentes de este contacto con la naturaleza, son los más favorecidos. En determinados contextos, la creación de espacios verdes urbanos puede provocar efectos no deseados de carácter social, por lo que resulta imprescindible incorporar mecanismos para asegurar la máxima justicia ambiental. Así, los beneficios que ofrecen los espacios naturales los convierte en un instrumento estratégico para la salud.

Con este conocimiento y la capacidad demostrada por los profesionales, tenemos la oportunidad de promover una estrategia global, decidida y coordinada, de manera que las iniciativas traspasen la esfera local. Algunos aspectos nucleares de la estrategia son la potenciación de la promoción de la salud en el modelo sanitario, la corresponsabilidad de las personas, la integración más efectiva de la concepción de “salud en todas las políticas”, el impulso de la “prescripción de naturaleza”, la conservación de los espacios naturales (especialmente en zonas periurbanas) y el incremento de la investigación y la evaluación del impacto de estas políticas. De esta manera podría conseguirse que los beneficios, para las personas y para la naturaleza, se hicieran extensivos al conjunto de la sociedad y de los territorios.

Afincarse en la naturaleza, en las montañas, en los parques y áreas verdes para promover la salud, es un principio a enaltecer y priorizar en el impulso al movimiento de municipios, ciudades y comunidades por la salud. La naturaleza es un recurso amenazado, que en la medida que lo usamos mejor para fomentar la salud, lo cuidamos, lo protegemos y fomentamos su salud, generando un ciclo virtuoso de bienestar.

En el propósito de promover salud, de prevenir y controlar las condiciones crónicas no transmisibles y la cronicidad, que invalidan una mayor esperanza de vida saludable, es loable convertir la naturaleza cubana en un gran centro de salud. / (STM).

PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 50

- Lunes 9: Aniversario 30 de la constitución de la Red Cubana de Municipios por la Salud en la ciudad de Cienfuegos // Día Mundial de la Informática // Día Internacional contra el genocidio // Día Internacional contra la corrupción.
- Martes 10: Día Mundial de los Derechos Humanos // Cuarta Convención de Atención Primaria y Medicina Rural GUAMUHAYA SALUD 2024 en San Blas, Cumanayagua, Cienfuegos.
- Miércoles 11: Día Internacional de la Montaña.
- Jueves 12: Día Internacional de la Cobertura Sanitaria // Día Mundial de la Disfagia // Reunión de la Junta de Gobierno de la SOCUSAP (9.00 AM; PROSALUD).
- Viernes 13: Aniversario de la Fundación de Marianao.
- Sábado 14: Día del Trabajador de la Cultura en Cuba – Aniversario del Natalicio de Raúl Gómez García – Aniversario del Natalicio de Jesús Menéndez.
- Domingo 15: Aniversario de la Batalla de Maltiempo // Aniversario del Asesinato de Juan Manuel Márquez (1956).

SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 50) – LEER PARA CRECER

En el Grupo de WhatsApp de ENT ayer domingo, 8 de diciembre, se sugirió la lectura del artículo ***“Apropósito de la constitución de la red cubana de municipios por la salud”***, de la autoría del **Dr. Alfredo Darío Espinosa Brito** y publicado en la Revista Cubana de Salud Pública en 1995. Esta sugerencia guarda relación con la conmemoración este lunes 9 de diciembre del XXX aniversario de la constitución de la red en la ciudad de Cienfuegos. Búsquelo, léalo, compártalo.

AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!

Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 9 de diciembre de 2024.

salvador.tamayo@infomed.sld.cu