

Hauríem de sortir durant i després del confinament per la COVID-19?

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

[Aquest document forma part d'una sèrie de notes de debat que aborden preguntes fonamentals sobre la crisi de la COVID-19 i les estratègies de resposta. Els treballs han estat elaborats sobre la base de la millor informació científica disponible i es poden anar actualitzant a mesura que aquesta evolucioni.]

Els espanyols han estat confinats durant més de sis setmanes, amb una **incertesa permanent** sobre les estratègies de desconfinament i els seus horitzons temporals. Descrivim algunes de les implicacions fonamentals que el confinament i la incertesa prolongada poden provocar sobre la salut. Tractem també les raons per les quals calen **solucions que garanteixin la salut**, enmig de la crisi de la COVID-19, en persones de totes les edats, i la garantia que aquestes solucions es mantinguin al llarg del temps, quan pugui caldre un confinament intermitent.

A ISGlobal estem convençuts que **les ciutats tenen la capacitat de marcar el camí** en el disseny i l'avaluació d'estratègies transdisciplinàries enfocades a

la salut i al benestar mental. Aquest informe, juntament amb els informes sobre activitat física (<http://ow.ly/RsDx30qAm-ijf>) i mobilitat (pròximament), tenen l'objectiu de donar suport a les polítiques i els recursos per a la comunitat de cara a **gestionar el desconfinament i la sortida a l'exterior** ●

24 d'abril de 2020

1. Comportament sedentari i obesitat

“Nens i adolescents podrien experimentar un augment de pes del 5% aproximadament.”

Una de les conseqüències del confinament és un **excés de temps sedentari**, que implica uns riscos significatius per a la salut. Considerat avui dia tan tòxic com el tabac, un excés de sedentarisme (durant nou o deu hores al dia) s'associa amb el sobrepès i l'obesitat, les malalties cardiovasculars i la mortalitat. L'activitat física entre moderada i vigorosa compensa els riscos d'un sedentarisme prolongat¹.

L'augment de pes i l'obesitat són altres conseqüències del confinament per COVID-19. Segons les estimacions de la Societat Espanyola per a l'Estudi de l'Obesitat, nens i adolescents podrien experimentar

un augment de pes del 5 % aproximadament, com a resultat de la **reducció de l'activitat física**, el fet de **passar més temps asseguts** i uns **comportaments dietètics poc saludables** a casa².

Aquestes estimacions es basen en estudis passats on es van examinar les variacions en l'augment de pes durant el curt període de temps de les vacances estivals, un període semblant al de la quarantena actual en termes de durada, tot i que no està subjecte a la restricció d'activitats a l'aire lliure, de manera que podria tractar-se d'un càlcul a la baixa^{3,4}.

2. Estat d'ànim, depressió i benestar mental i social

“La durada del confinament, juntament amb la incertesa econòmica, està generant aïllament social, solitud, por i problemes de salut mental”

La durada del confinament, juntament amb la incertesa econòmica, està generant **aïllament social, solitud, por i problemes de salut mental** en persones de totes les edats i en circumstàncies molt variades⁵.

Entre les **persones més vulnerables** s'inclouen:

1) Personal sanitari, serveis d'emergència, policies, bombers, farmacèutics, professionals de la salut mental i personal de suport que treballin en **primera línia de la pandèmia**. Les conseqüències per a la salut inclouen estrès, ansietat, depressió, tendències suïcides, malaltia com a con-

seqüència del virus, son de menor qualitat i dificultats per dormir.

2) **Persones confinades a casa seva que pateixen violència** en la intimitat, tant física com psicològica. La majoria de persones afectades són dones i nens.

3) Persones grans que s'enfronten a **alteracions de la rutina i a un aïllament prolongat** de les seves amistats i família, a la manca d'accés a serveis i contactes socials amb treballadors de comerços i altres persones de la comunitat, i que tenen menys probabilitats de poder ajudar-se d'internet per facilitar el contacte inter-personal.

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.

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

4) **Persones amb trastorns de salut mental preexistents**, que s'agreugen com a conseqüència de l'aïllament, la falta d'accés als serveis socials i al tractament, incloent-hi la teràpia i la prescripció de medicaments.

5) **Les persones amb malalties preexistents i que no tinguin accés als serveis de salut**, incloent-hi l'obtenció de medicaments de recanvi a la farmàcia, ja sigui perquè se'ls ha recomanat que es quedin a casa per evitar contraure el virus o perquè romanen a casa per por del contagi. ●

3. Dèficit de vitamina D

“Donada la crisi sanitària actual, és important habilitar mecanismes —i fomentar-ne la utilització— perquè les persones puguin estar a l'aire lliure durant com a mínim 30 minuts sense protecció solar i exposant-hi els braços i les cames.”

La vitamina D, habitualment coneguda com «**la vitamina de la llum solar**», és important per al metabolisme ossi, la salut dels ossos, el funcionament muscular, la reducció del risc de patir infeccions víriques, la salut cardiovascular i el benestar^{6,7}.

L'exposició directa a la llum solar és essencial per fomentar la producció de vitamina D. La producció de vitamina D durant els mesos d'estiu pot ser la responsable de la reducció de les infeccions del tracte respiratori fins al 50 %. Malgrat que l'exposició a la llum solar pot tenir efectes perjudicials (per exemple, l'envel·liment cutani i el càncer de pell), aporta **beneficis importants per a la salut**.

Donada la crisi sanitària actual, és important habilitar mecanismes —i fomentar-ne la utilització— perquè les persones puguin estar a l'aire lliure durant com a mínim **30 minuts sense protecció solar i exposant-hi els braços i les ca-**

mes.^{6,8} Es tracta d'un fet especialment important atès que molts habitatges no disposen de terrasses, llum solar directa o accés als terrats ●

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.

4. Estratègies de promoció de la salut en els temps de la COVID-19

“Les rutines diàries s’haurien d’ampliar per incloure temps a l’aire lliure de manera regular, cosa que s’ha permès al Regne Unit, França, els Països Baixos, Dinamarca, Suïssa, Alemanya, Àustria, els Estats Units i Canadà, entre d’altres”

Els governs preveuen ara mesures per relaxar la normativa de confinament alhora que es mantenen els requisits de distanciament. Mantenir-se sa i gestionar el confinament **comença a casa**, preservant les rutines diàries: horaris de llevar-se i d’anar-se’n a dormir, àpats saludables i activitat física.

Les rutines diàries s’haurien d’ampliar per **incloure temps a l’aire lliure de manera regular**, cosa que s’ha permès al Regne Unit, França, els Països Baixos, Dinamarca, Suïssa, Alemanya, Àustria, els Estats Units i Canadà, entre d’altres. Es pot aconseguir d’una manera segura i assenyada si s’utilitzen els **parcs públics, les avingudes de vianants, els carrers oberts, els cursos fluvials i les platges**.

Passar temps a l’aire lliure i tenir accés a la llum solar pot ser una manera d’abordar els **problemes de salut**, pel fet d’incrementar la circulació sanguínia, millorar els patrons de son, disminuir l’estrès, augmentar la funció immunitària, reduir la inflamació, enfortir els ossos i permetre una millor integració social en una època d’aïllament⁹.

És important destacar que **el fet d’estar a l’aire lliure no hauria d’incrementar el risc de transmissió de la COVID-19**, sempre que es mantingui prou distància entre persones i s’evitin les aglomeracions. A més, les altes temperatures i una humitat elevada redueixen la transmissió de la COVID-19, cosa que proporciona més raons encara per passar temps a l’aire lliure¹⁰ ●

5. Recomanacions

“Es recomana passar temps a l’aire lliure, com a mínim 30 minuts diaris per garantir una exposició assenyada a la llum solar i fomentar la producció de vitamina D.”

Ara és el moment d’actuar. Les nostres recomanacions són:

1) Passar temps a l’aire lliure, com a mínim 30 minuts diaris per garantir una exposició assenyada a la llum solar i fomentar la producció de vitamina D (alhora que s’eviten les cremades solars). Es recomana passar temps a l’aire lliure o bé al matí (abans de les 10 h) o bé a la tarda (a partir de les 15 h). Per a les persones que no es trobin bé o que pateixin restriccions de mobilitat, fomentar l’accés als terrats o als patis de veïns.

2) Fer exercici fins a 60 minuts al dia, incloent-hi caminar, córrer, tasques de jardineria, anar en bicicleta i jugar en es-

pais oberts propers. Valorar la possibilitat d’implementar horaris esglaonats en funció dels números d’edifici i de pis (parells i senars) i la planificació, mitjançant dispositius mòbils, de la utilització dels espais exteriors.

3) Fomentar els mercats i les botigues de queviures a l’aire lliure, alhora que es garanteixi la seguretat de venedors i compradors mitjançant mesures de distanciament social, que incloguin l’establiment d’horaris de compra especials per a les poblacions vulnerables, incloent-hi les persones grans.

4) Obrir carrers, carrils bici, parcs, places, cursos fluvials, platges, rutes

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.

i altres espais públics per facilitar el moviment de persones i el manteniment de les distàncies apropiades.

5) Fomentar el treball conjunt dels gestors hospitalaris i els encarregats de la planificació del territori i d'altres serveis de la ciutat per explorar potencials oportunitats d'accés a l'aire lliure durant el dia, amb l'objectiu de fomentar els beneficis per a la salut en pacients i personal sanitari.

6) Preparar intervencions tàctiques i de senyalització apropiades als espais públics com parcs i places, per recordar a la gent que mantingui la distància de seguretat (1,5 m).

7) Fomentar l'ús de l'espai públic en els moments en què la seva ocupació sigui menor i utilitzar espais menys freqüentats habitualment.

8) Adoptar l'eslògan «Comparteix l'espai, mou-te i torna a casa».

9) Estimular la ciutadania a seguir les rutines d'higiene personal abans, durant i després de passar temps a l'aire lliure:

- a. Rentar-se les mans amb sabó
 - b. Utilitzar higienitzador de mans
 - c. Portar mascareta si se'n disposa d'una
 - d. No tocar-se la cara
 - e. No ajuntar-se en grups
 - f. Evitar els parcs o altres àrees on es puguin formar grups ●
-

Conclusió

“Recomanem obrir els espais públics (...) per permetre el moviment segur de persones alhora que es manté una distància mínima d'1,5 metres entre cada persona en tot moment.”

L'ampliació de les rutines diàries per què incloguin **passar temps a l'exterior** i un **accés adequat a la llum solar** serà essencial per mantenir la salut i el benestar mental durant el confinament i diversos escenaris de desconfinament.

Recomanem **obrir els espais públics**, incloent-hi parcs, carrils bici, jardins, terrats, carrers, rutes i cursos fluvials, entre altres espais públics, per permetre el moviment segur de persones alhora que es manté una distància mínima d'1,5 metres entre cada persona en tot moment, i duent a terme

una higiene adequada. Aquestes solucions s'han de garantir fins i tot si s'estableix un confinament intermitent, o quan aquest es restableixi ●

PER SABER-NE MÉS

- 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 superbloc 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 Institut de
Salut Global
Barcelona

Una iniciativa de:

 Fundació "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