

## 5. La salud en los tiempos de la COVID-19

**Javier González**

*Lcdo. Medicina especialista en Medicina del Deporte.*

*Deportista y escritor.*

*Vocal de la Junta Gobierno del IEHC*

*La llegada de la COVID-19 no solo ha representado un cambio muy significativo en nuestros hábitos, sino que además parece recordarnos la conveniencia de mantenernos en un estado saludable para, en su caso, poder enfrentarnos con mayores garantías a la enfermedad. Una vez pasado el periodo de confinamiento, el lento proceso con el que se avanza hacia la nueva normalidad, con sus restricciones y prohibiciones, va generando una sensación de fatiga que poco a poco nos ha ido afectando. Hemos ido aceptando las sucesivas evidencias que van modelando nuestro comportamiento frente a la pandemia, al tiempo que se generaliza la conveniencia del uso de la mascarilla como la barrera más efectiva entre el virus y nuestros pulmones. La COVID-19 también está provocando un notorio incremento del sedentarismo y de la proporción de tiempo que dedicamos a pasar delante de las pantallas del ordenador o del móvil, lo que puede también repercutir de modo importante sobre nuestra salud.*

Gracias por las palabras de presentación y por la oportunidad brindada desde el Instituto de Estudios Hispánicos para compartir con todos ustedes esta Semana Científica Telesforo Bravo.

Aprovecho una de las mejores novelas, a mi modo de leer, de Gabriel García Márquez, para dar título a esta conferencia. Pues, al igual que en «*El amor en los tiempos del cólera*», creo que la COVID-19, junto con su

propagación como si del cólera se tratara, que obliga a vivir permanentemente pendientes de la enfermedad y/o de no enfermarse, es tan necesario el amor como la salud. La COVID-19 exige mantenernos en una situación aun más saludable, si cabe, para afrontar con mayores garantías la posible afección, pero también nos ha de mantener alerta para que el nuevo modelo de vida (esperemos que transitorio por corto tiempo) evite el que enfermemos de otras patologías.

Curiosamente se cumple durante esta semana en la que se celebra este ciclo de conferencias un año de nuestra convivencia a nivel mundial con este coronavirus. Pasamos por un confinamiento, que supuso una carrera de cien metros, donde todos lo entendimos, fuimos «buenos» y «buenos» fueron nuestros propósitos, y «buenas» nuestras intenciones al ver que la capa de ozono mejoraba, que teníamos tiempo para la familia, etc. Tras la vuelta a la nueva normalidad se ha convertido en una maratón en la que la fatiga está haciendo mella en todos nosotros. Esta fatiga viene dada en parte por una superposición de restricciones e imposiciones que acaban por cansar al ver que desde el punto de vista político sanitario no pareciera haber acuerdo y, por otra parte, al evidenciar que como buenos latinos cada cual interpreta lo legislado a su manera. A su vez surgen opiniones para todos los gustos y movimientos que defienden posturas contradictorias con las oficiales, como pueden ser los movimientos negacionistas del tipo antivacunas, antimascarillas, etc. o bien que abogan por el sálvese quien pueda y vivir como antes de la llegada del virus.

Por lo que concierne a los aspectos puramente médicos buena parte de la confusión proviene de los propios estudios científicos cuando son trasladados a la población general. No es lo mismo un texto publicado en una revista científica que ha pasado los controles de edición oportunos que aquel publicado como «preprints» en el que todavía no ha pasado el periodo de escrutinio de otros científicos pero que por la importancia de lo expuesto su contenido se avanza aún a sabiendas que no está refrendado en humanos (por ejemplo), por lo que deben ser tenidos por provisionales, no definitivos. Esta popularización de lo científico acarrea consigo una pérdida de información imprescindible para entender los procesos estadísticos que tratan de explicar lo que ocurre y todo ello aumenta aún más la contradicción y, en general, nos vamos agotando.

Un ejemplo claro se produce cuando oímos que el virus puede permanecer en una tarjeta de crédito dentro de la cartera unas tres semanas. Nos asustamos. Pero el estudio nada dice si en esa superficie, aun tocándola a diario, hay carga suficiente de virus para infectar o qué acciones son necesarias para facilitar al virus el poder llegar de la tarjeta a los pulmones.

Sí que parece que hay evidencias suficientes para afirmar que:

a) El virus viaja a los pulmones fundamentalmente desde la nariz. De ahí la importancia del adecuado uso de la mascarilla.

b) La limpieza sigue siendo necesaria. Pero sin caer en convertirnos en unos obsesos de la misma (Fig. 1). Las medidas a tomar irán en aumento en función de la situación sanitaria de cada núcleo familiar. Si los miembros de una familia están todos sanos, un escalón. Si hay algunos que por edad o enfermedad se encuentran en población de riesgo las medidas de limpieza deben ser más estrictas. Si uno de los miembros es positivo a la COVID debemos subir otro escalón en limpieza. Todo ello no nos debe llevar a convertirnos en unos obsesos compulsivos de la limpieza.

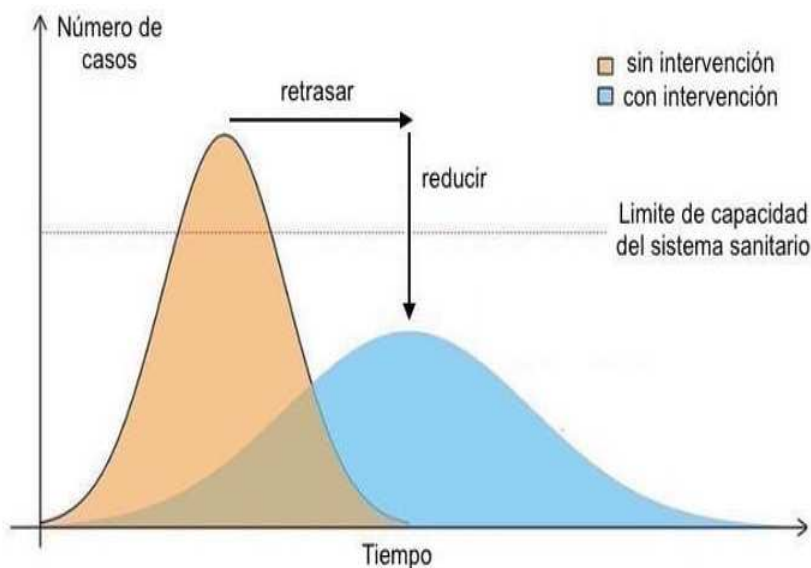


**Fig. 1.** Las medidas de limpieza en el ámbito doméstico son necesarias y se incrementarán de acuerdo con la situación sanitaria de los convivientes, evitando los comportamientos obsesivos.

c) El medio ambiente en el que desarrollamos nuestras vidas junto a nuestros semejantes es importante. Se necesita una carga viral para ser infectados. A modo de ejemplo: Es muy difícil que esa carga de virus afecte cuando se juntan seis personas para hablar en la Punta del Viento, en San Telmo, donde sabemos que continuamente el aire nunca toma asiento, y más fácil si en la misma Punta del Viento esas seis personas hablan en el interior de un Seat Seiscientos.

d) Seamos condescendientes. De lo que se trata es de frenar la curva de contagios para que no aumente su número (Fig. 2). No hay país que haya acertado de pleno con las medidas tomadas. Si la imposición de criterios da supremacía a lo sanitario, las economías sufren en demasía. Si se priorizan las medidas económicas el sistema sanitario colapsa. Y no hay que olvidar

que la raíz del problema económico es el sanitario por lo que como ocurre en medicina, habrá que tratar primero la etiología de la enfermedad. A cada país le toca su oleada de viremia, y en función de su «músculo» económica podrá articular las medidas más adecuadas para que su población acabe lo más intacta posible esta carrera de resistencia. Si queremos seamos egoístas. Cada cual puede pensar que no le afectará el coronavirus y podemos pensar en un hospital lleno de enfermos COVID-19. Pero... ¿Y si en lugar de enfermarse de coronavirus lo hacemos de otra patología? ¿Dónde nos atenderán? Pagamos impuestos: correcto. Pero... ¿Alguna vez nos hemos preguntado cuál es el coste de 100 días de ingreso hospitalario por coronavirus o por otra enfermedad? De ahí la importancia de lograr retrasar el número de casos que ingresen en los hospitales y al mismo tiempo de reducirlos. De lo contrario como decía Celia Cruz: «No hay cama “pa” tanta gente».



**Fig. 2.** Frenando la curva de contagios se consigue que en cada momento el número de enfermos que requieren asistencia hospitalaria pueda ser atendido por el sistema sanitario.

Lo cierto es que lo que empezó como un *sprint* de unas semanas de confinamiento ha resultado ser un maratón que se alarga en el tiempo. Un maratón en el que todos queremos tener la razón y en el que por lo general «Solo hacemos lo que NO nos gusta cuando se nos obliga, y solo dejamos de hacer lo que nos gusta cuando se nos prohíbe». Ello implica el que sin darnos

cuenta, poco a poco, vamos tomando posicionamientos que pueden acabar por afectar en nuestra salud comunitaria por sí misma y también a nuestro nivel de salud si tenemos la mala suerte de enfermarnos por coronavirus.



**Fig. 3.** Diferentes pautas de comportamiento tales como evitar el uso de las manos al toser, su lavado frecuente, tocarse la cara, el empleo correcto de mascarillas o mantener la distancia de seguridad, son fundamentales para evitar la expansión del coronavirus.

Dos aspectos marcan el cambio producido para evitar la COVID-19. El uso de la mascarilla y el aumento del número de horas dedicadas a las pantallas de ordenador y móviles.

Un mayor número de horas con la mascarilla (Fig. 4) no provoca falta de oxígeno, o de lo contrario los cirujanos lo notarían tras tantas horas de quirófano.



**Fig. 4.** La obligatoriedad del uso de la mascarilla por sus evidentes beneficios la ha convertido en uno de los símbolos de la pandemia.

Sí que hay parte de la población que puede verse afecta:

- Por alergias de contacto (sobre todo cuando los materiales empleados en la confección de las mascarillas no son los adecuados).

- Por el ajuste de las mismas que puede causar lesiones por compresión.
- Porque ciertos tipos de pieles, por sensibles ante la sudoración y la humedad, reaccionan y pueden facilitar dermatitis atópicas.
- A su vez quienes hacen uso de la voz durante muchas horas conviene no olviden hidratar labios y boca para evitar su sequedad y usar algún sistema externo que amplifique su voz para forzarla menos y hacerse entender.

La hidratación y los cuidados propios de la piel facilitan evitar estos problemas.

En cuanto a nuestra salud uno de los aspectos que sin darnos cuenta más ha cambiado nuestras vidas es el aumento de horas ante cualquier tipo de pantalla. Las horas dedicadas a satisfacer las necesidades laborales han aumentado la cuota de tiempo dedicado a la pantalla de ordenadores y móviles (Fig. 5). A su vez las restricciones al ocio lejos del hogar, en una población como la canaria, acostumbrada a compartir buena parte de su vida en exteriores, ha facilitado el mantener conversaciones gracias a los aparatos electrónicos.



**Fig. 5.** La cuota de tiempo dedicada a actividades laborales o de ocio con ordenadores y móviles se ha incrementado notablemente durante los meses de pandemia.

El brillo de las pantallas y el tiempo de exposición provocan el cansancio ocular, la sequedad y enrojecimiento de las conjuntivas, así como el dolor de cabeza (Fig. 6). Para evitarlo es muy importante hacer pausas, hidratarnos y hacer ejercicios con los ojos.



**Fig. 6.** Algunas de las secuelas más evidentes del tiempo excesivo frente a las pantallas se pueden observar en los ojos.

Otro aspecto a tener en cuenta es la posición que adoptamos ante las pantallas. La musculatura cervical y lumbar permanecen contraídas mucho tiempo y esto es perjudicial para la columna. No es de extrañar que tengamos contracturas, dolor de hombros, de riñones y posteriormente dedos de las manos que se duermen, dolores en la zona posterior de los muslos, etc.

Bueno es mantener la posición correcta. Ayudarnos con un balón suizo o *fitball*, y realizar algunos ejercicios de estiramientos cada hora de trabajo sedentario.

Por otra parte, cada cual tiene las manos de un determinado tamaño y los teclados y ratones no están pensados para cada modelo. Esto puede traer como consecuencia lesiones en el túnel carpiano y/o en tendones y músculos del antebrazo. Adecuar el entorno y realizar ejercicios de estiramiento ayuda a evitar lesiones.

Otro tanto ocurre con los teléfonos móviles. Aunque todos tenemos diez dedos cada ser humano tiene una mano cuya morfología es distinta en cuanto al tamaño y grosor de los dedos, etc. y los móviles no están hechos para cada mano en especial (Fig. 7). La elección del móvil, generalmente, no la hacemos en función de la anatomía de nuestras manos sino atendiendo a otras preferencias. Su uso ha aumentado el número de lesiones por



sobresolicitación dependiendo de la forma del agarre al mismo tiempo que movemos los dedos.



**Fig. 7.** Manos de diferentes tamaños y dedos de distinto grosor tienen que adaptarse al diseño estandarizado de los teléfonos móviles.

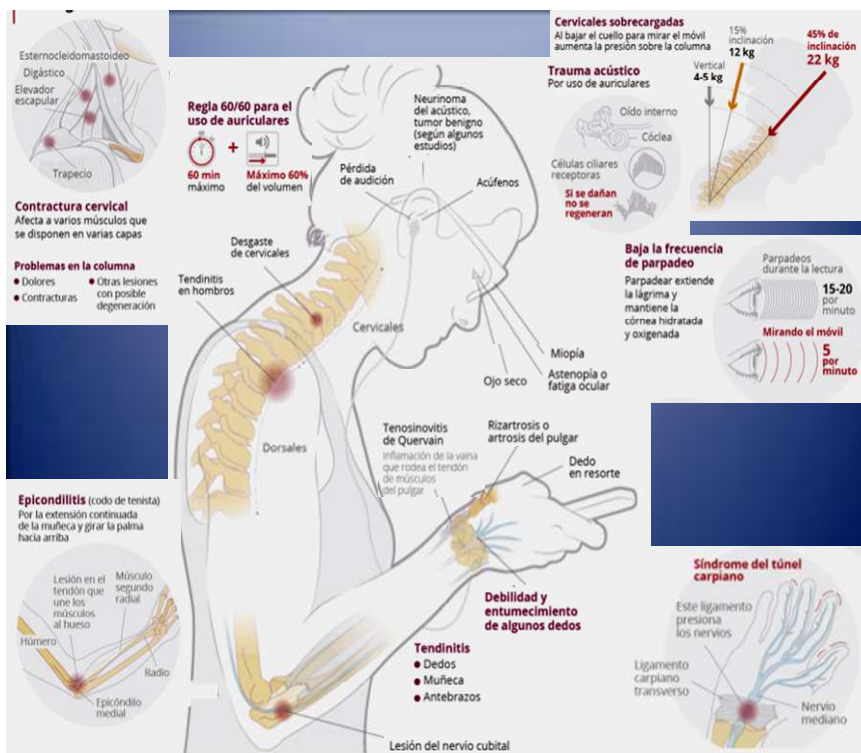
Durante la lectura en papel parpadeamos unas veinte veces por minuto. La misma lectura en un móvil la realizamos a razón de cinco veces por minuto, por lo que se facilita una mayor sequedad en la conjuntiva de los ojos.

La posición que adoptamos según la inclinación de la cabeza sobrecarga la columna cervical y posibilita las contracturas en su musculatura.

Así, los dolores en la articulación del dedo gordo precursores de rizartrrosis en los mismos o inflamaciones en las vainas de los tendones de los músculos del brazo se están viendo con mayor frecuencia.

Según la posición que adoptemos con los hombros durante el uso del teléfono móvil también podemos facilitar lesiones en esta articulación.

Si usamos auriculares tener presente el no usarlos de forma prolongada en el tiempo durante más de sesenta minutos y evitar volúmenes por encima del 60%. Todas estas circunstancias relacionadas con el uso del teléfono móvil son esquematizadas en la figura 8.



**Fig. 8.** Los múltiples usos que nos permite el teléfono móvil pueden provocar cuando su utilización es excesiva múltiples dolencias como contracturas cervicales, problemas de columna, epicondilitis, diversas tendinitis, además de diversos problemas oculares y auditivos.

A su vez, el aumento de horas ofrecidas a la actividad laboral debido al teletrabajo (mal administrado) y la obligación que nos hemos creado de atender a las redes sociales, facilitan alargar los horarios. De esta forma dedicamos horas de sueño a estar despiertos y pendientes de la pantalla (Fig. 9). Ello implica una alteración de los biorritmos. Más cansancio añadido y cambios de humor. Es necesario hacernos con un horario a respetar para el uso de las tecnologías y otro para el disfrute del tiempo libre alejados de ellas sin que ello merme el dedicado al sueño. El sueño es el mejor reparador que posee el cuerpo para afrontar un nuevo día. Si no es de calidad los distintos sistemas corporales lo notarán con el tiempo.

De lo contrario sin darnos cuenta irá en aumento el estrés y nuestro sistema inmunitario no podrá atender a todas las demandas externas para defenderse (Fig. 10). Las propuestas de aumentar el consumo de determinados alimentos y la de ciertos componentes naturales envasados para



**Fig. 9.** Restar horas de sueño para dedicarlas a atender las pantallas, alterará los biorritmos, provocará cansancio y aumentará el estrés.

la mejora de las defensas no están demostradas, sin embargo, evitar el estrés es evitar mermar el sistema inmunitario tan importante en la defensa contra las infecciones. Para ello es necesario observarnos a nosotros mismos para identificar los agentes estresores y buscar soluciones que eviten nos afecten.



**Fig. 10.** Evitando el estrés estamos protegiendo a nuestro sistema inmunitario que nos defiende frente a las infecciones.

Por último y no menos importante, el número de horas dedicadas a las pantallas se realiza estando sentados o acostados. Ello ha aumentado las horas de sedentarismo (Fig. 11). Ya no es que no hagamos ejercicio, es que apenas nos movemos. Con lo cual aumenta la probabilidad de sufrir estrés psicológico, obesidad, diabetes, artrosis, osteoporosis, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Nos movemos tan poco que no se trata de indicar el que todos entrenemos para una maratón. Se trata de estar alerta para obligarnos a nosotros mismos a usar el coche solo cuando sea necesario, a no usar el ascensor por sistema y hacer uso de las escaleras, y a tener presente la regla del 50 + 10 y poner en práctica 10 minutos de movilidad cada 50 minutos de sedentarismo, y si se pudiera, bueno sería recuperar aquel hábito que nos duró tan poco cuando acabamos el confinamiento en el que todo el mundo se lanzó a la calle a caminar. En cualquier ciudad se pudo observar este fenómeno. En concreto, en Puerto de la Cruz, los arcenes de la carretera de La Higuera - La Vera, así como las calles de Punta Brava a Martiánez se llenaron de parejas y pequeños grupos que salían a caminar a buen ritmo.



**Fig. 11.** Con el sedentarismo es mucho más probable padecer de estrés psicológico, obesidad y diabetes, así como otras muchas enfermedades.

Y si no podemos salir a la calle, como sabemos que el virus de la COVID se asienta principalmente en los pulmones, lo ideal es no facilitarle las cosas. Si soy fumador y/o si tengo unos pulmones a los que les cuesta expandirse, habremos de pensar que el caldo de cultivo para que el virus prospere está

servido (Fig. 12). Por ello hacer gimnasia respiratoria tanto de pie como acostados que nos haga conscientes de los movimientos del pecho, así como realizar unos pocos ejercicios de abdominales le pondrá las cosas cuesta arriba al virus.



**Fig. 12.** Los fumadores y todos aquellos con pulmones con dificultad de expansión resultan particularmente vulnerables a infecciones respiratorias como las del coronavirus.

Es responsabilidad de cada uno de nosotros alcanzar nuestro mejor estado de salud. Nuestro estado de salud no depende del médico de cabecera, del centro de salud, del hospital. De ellos dependerá nuestro estado durante la enfermedad, pero no el de salud. Somos cada uno de nosotros quienes tenemos que poner de nuestra parte para conseguir el que si nos toca enfermar por el virus, nuestro cuerpo se encuentre en buenas condiciones para defenderse. Nos corresponde a nosotros el estar alerta para que en este periodo de la COVID-19 en el que el sistema sanitario se satura aún más, nos ocupemos de nuestra salud y así evitar acudir al mismo con otro tipo de achaques.

Por último, recordarles que la lectura es una forma de actividad física y que ya sea en los tiempos del Cólera como en los de la COVID está en nuestra mano no solo nuestra salud sino la de aquellos que con amor nos rodean.