

La salud está en tu mano

Medioambiente y salud



GUÍA INTRODUCTORIA

ÍNDICE GUÍA INTRODUCTORIA:

MEDIOAMBIENTE Y SALUD

¿Quiénes somos?

1.Introducción

2.¿Qué es qué?

3.Relación entre la salud del medio ambiente y la salud humana: problemas ambientales que afectan la salud global.

4. Impacto en la Salud Humana

5.Acciones positivas y hábitos saludables para mejorar la salud planetaria

6.¿Qué podemos hacer para tener un impacto aquí y allá?

7. Conclusiones.

8. Bibliografía.



1. Introducción

Desde hace años sabemos que el medio en el que vivimos influye en nuestra salud. Asimismo, nuestras acciones diarias y nuestro estilo de vida repercuten en el medioambiente. El cambio climático está siendo una de las mayores amenazas para la salud a las que la humanidad se ha enfrentado [1]. De manera directa e indirecta el incremento de la temperatura, la calidad del aire y la contaminación del agua se relacionan con diferentes enfermedades e impactos graves en la salud.

Conocer herramientas para mejorar nuestro impacto en el medioambiente (huella ecológica) y mejorar el bienestar de las personas es esencial. La presente guía pretende aportar información y herramientas para abordar este reto que tenemos entre manos: la salud planetaria.

2. ¿Qué es qué?

Salud planetaria: es un área de conocimiento relativamente nueva que se centra en la caracterización de los impactos que tienen sobre la salud humana, la degradación de los ecosistemas por causas antrópicas (producidas por la actividad humana) y en el análisis de los sistemas políticos, económicos y sociales que median en esta situación [2]. En otras palabras, es la salud humana en el medio en el que vivimos que, a su vez, está influida por la biología humana, el sistema de salud, el estilo de vida y el medioambiente [3]; por lo tanto el estudio de las interrupciones causadas por el ser humano en los sistemas naturales de la Tierra y los impactos resultantes en salud pública, cuyo objetivo es desarrollar y evaluar soluciones basadas en evidencia para proteger un mundo equitativo, sostenible y saludable [4].

Cambio climático: es la variación global del clima de la tierra, lo cual se debe a causas naturales y también a la acción de la humanidad, produciéndose a muy diversas escalas de tiempo y sobre todos los parámetros climáticos: temperatura, precipitaciones, etc [5]. El cambio climático es real y las actividades humanas son la causa principal [6].

Emergencia climática: es el resultado de las altas temperaturas, las sequías, los incendios, las inundaciones, etc. todas ellas desencadenadas por el cambio climático, que a su vez ha sido propiciado por la acción humana y que hacen enfrentar a la humanidad a una crisis global. Se denomina como emergencia climática porque, aunque se han registrado otros episodios de inestabilidad climática en la historia de la tierra, nunca se habían registrado cambios a la velocidad actual.

Huella ecológica: este concepto surge como un indicador de sostenibilidad que trata de medir el impacto que nuestro modo de vida tiene sobre el entorno. Todas las decisiones que como consumidores y habitantes tomamos en nuestra vida cotidiana tienen un impacto sobre el planeta. Ese impacto ambiental se expresa como la cantidad de terreno biológicamente productivo que se necesita por persona para producir los recursos necesarios para mantener su estilo de vida. [7].

Enfoque de medioambiente: es la mirada estratégica de nuestras acciones que debe favorecer el respeto, la conservación y la restauración de la naturaleza. Se articula bajo dos líneas clave: por un lado, actuaciones específicas que aborden las causas de la degradación ambiental y las alternativas posibles para la sostenibilidad; por otro, la transversalización de la mirada y la consideración del impacto sobre el medioambiente en intervenciones que tienen como foco otras temáticas [8].

La hoja verde: es una herramienta especialmente útil en Atención Primaria (AP) para la detección o cribado de riesgos medioambientales. Permite detectar e informar a pacientes sobre la reducción y eliminación de los principales riesgos medioambientales que les afectan [3].

3. Relación entre la salud del medioambiente y la salud humana: **problemas ambientales que afectan la salud global**

El cambio climático es una de las mayores amenazas para la salud que la humanidad ha enfrentado: se trata de una verdadera emergencia para la salud pública [1]. Asimismo, el estilo de vida de las personas (entendido como los hábitos y acciones del día a día), además de tener un impacto directo sobre su salud, tiene una serie de efectos ambientales que se relacionan con el uso de recursos naturales, la producción de residuos y la emisión de gases de efecto invernadero, todo ello incrementando la emergencia sanitaria a escala planetaria. Nuestra alimentación, la forma en la que nos desplazamos, el consumo de tóxicos como el alcohol y el tabaco, la proximidad de los espacios que habitamos a zonas verdes o azules, tienen una huella ecológica y no solo nos afectan como individuos, sino que pueden contribuir en mayor o menor medida al cambio climático y a la pérdida de biodiversidad[4].

A parte de todas las acciones que podemos realizar a nivel individual para mejorar esta situación también es necesario que haya compromisos políticos, socioeconómicos, educativos y sanitarios que promuevan una reducción del impacto ambiental y una mejora de la salud planetaria.

El cambio climático es real y las actividades humanas son su principal causa.

El cambio climático está afectando a todas las esferas de la vida en general, influyendo en los determinantes sociales y medioambientales de la salud (por ejemplo, la disponibilidad de aire limpio, agua potable, alimentos suficientes, vivienda segura etc). Se manifiesta de múltiples maneras:

ESCASEZ DE AGUA

Tener acceso a agua potable es fundamental para garantizar el derecho a la salud de las personas; ya sea para el uso doméstico, para producir alimentos etc. Sabemos que la mejora en el abastecimiento de agua potable, servicios de saneamiento y la gestión de recursos hídricos es esencial para impulsar el crecimiento económico de los países y contribuir en gran medida a la reducción de la pobreza [1].

La escasez de agua traspasa fronteras, suponiendo un desafío tanto en nuestro entorno como en muchos lugares del mundo, ya que buena parte de los embalses pasan gran parte del año deficientes y buena parte de los acuíferos más importantes del mundo se agotan mucho más rápidamente que su capacidad natural de reposición.

Datos que hablan...

- **2. 200 millones de personas carecen de acceso a servicios de agua potable gestionados de forma segura (OMS/UNICEF 2023).**
- **3.500 millones de personas todavía carecen de servicios de saneamiento gestionados de forma segura(OMS/UNICEF 2023).**
- **El 90% de los desastres naturales están relacionados con el agua (UNISDR).**

Esta falta de disponibilidad de agua tiene efectos sobre los sistemas de producción de alimentos, la exposición a enfermedades relacionadas con el agua, etc. Además otros cambios en el uso de la tierra (como la deforestación) también afectan a la calidad y cantidad de agua disponible [1].



DESASTRES NATURALES

Según la Organización Meteorológica Mundial (OMM) todos los fenómenos relacionados con el agua (sequías, tormentas e inundaciones) dominan la lista de catástrofes de los últimos 50 años, tanto en términos de pérdidas humanas como económicas.

Cada vez más los desastres naturales ocurren con mayor severidad, frecuencia e impacto en más lugares del mundo, incluso en nuestro entorno.

Algunas de las consecuencias de los desastres naturales son:

En cuanto al incremento de inundaciones:

- Mayor probabilidad de brotes de enfermedades transmitidas por el agua.
- Desbordamiento de conducciones de aguas residuales (rotura de tuberías/alcantarillado) causan movilización de bacterias fecales.
- Escasez de agua potable disponible (brotes de patologías gastrointestinales graves).
- Escasez de agua limpia para prácticas higiénicas habituales (lavado de manos y uso doméstico).
- Agua contaminada y saneamiento deficiente que favorece la transmisión de enfermedades como diarreas, cólera, hepatitis A, fiebre tifoidea, poliomielitis.

En cuanto a las sequías:

- Escasez de agua potable disponible (brotes de patologías gastrointestinales graves).
- Escasez de agua limpia para prácticas higiénicas habituales (lavado de manos y uso doméstico).
- Aumento del consumo de aguas superficiales (lagos, ríos) contaminada con las consecuencias en salud que conllevan
- Aumento de los desplazamientos de personas por falta de agua.

URBANIZACIÓN

La urbanización ha sido una de las tendencias más significativas que han configurado el entorno construido en los siglos XX y XXI. El cambio hacia un mundo cada vez más urbanizado es una fuerza transformadora que puede y debe aprovecharse para garantizar el desarrollo sostenible de personas y lugares en todos los países [9]. Es conocido que la estructura de muchas ciudades no prioriza los espacios verdes, predomina el aire contaminado y requiere el uso de vehículos para desplazarse de un lugar a otro. Todo ello, tiene un impacto negativo en la salud humana.

La Nueva Agenda Urbana ilustrada de la ONU-Habitat es la guía global más importante que orienta de forma clara, cómo la urbanización bien planificada y gestionada puede ser una fuerza transformadora para acelerar el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), inspirando nuevas soluciones para abordar la emergencia climática, gestionar los flujos migratorios, combatir pandemias y atender los desafíos globales.

DISMINUCIÓN DE BIODIVERSIDAD

La biodiversidad (diversidad biológica) se está perdiendo a un ritmo sin precedentes en la historia de la humanidad con las consecuencias que ello tiene para la salud y bienestar de las personas. El agotamiento de los recursos naturales, el aumento de la contaminación, la disminución de especies polinizadoras, el aumento de especies invasoras, la acidificación de los océanos, son solo algunos de los factores que impulsan la pérdida de biodiversidad a nivel mundial [1]. Todo ello tiene grandes repercusiones para la salud humana.

CONTAMINACIÓN GLOBAL

La actividad humana y todos los residuos que generamos está afectando la calidad del agua, aire e incluso suelo de todo el planeta. El 99% de la población mundial respira aire que supera los límites establecidos en las directrices de la OMS y que contiene altos niveles de contaminantes [10]. Una vez más, la desigualdad está presente: los países más expuestos son los de ingresos bajos y medianos.

La contaminación por partículas finas del aire ambiente o exterior, en las zonas tanto urbanas como rurales, puede provocar accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias agudas y crónicas. Las principales fuentes de contaminación del aire libre incluyen el transporte, la generación de energías, la industria. De igual manera los contaminantes presentes en el agua de consumo humano son una amenaza para la salud.

Hay soluciones asequibles para reducir las emisiones de los sectores de la energía, el transporte, la gestión de los desechos, la vivienda y la industria. Además, estas soluciones suelen conllevar otros beneficios, como la reducción del tráfico y el ruido, el aumento de la actividad física y un mejor uso del suelo, todo lo cual contribuye a mejorar la salud y el bienestar [10].

Tomar medidas para reducir la contaminación y mejorar la calidad del aire y el agua tiene un impacto y beneficio global.

4. Impacto en la salud humana

En el capítulo anterior se han identificado qué acciones humanas tienen un impacto en el medioambiente. Al mismo tiempo, el impacto negativo sobre la salud de las personas se observa cada vez con más frecuencia. Aunque la medición de las consecuencias sanitarias del medio ambiente tienen una dificultad de medición, la OMS confirma que hay investigaciones que muestran que 3600 millones de personas ya viven en zonas muy vulnerables al cambio climático. Se prevé que, entre 2030 y 2050, el cambio climático cause unas 250.000 muertes adicionales cada año solo como consecuencia de la desnutrición, el paludismo, la diarrea y el estrés térmico [11].

¿Sabías que?

En 2019, la revista The Lancet publicó un estudio que estimaba que la ciudad de Florida podría evitar 400 muertes prematuras al año si aumentara un 30% sus espacios verdes.

No solo los bosques y la naturaleza en estado salvaje se han asociado a la salud, sino también los espacios verdes en los entornos urbanos.

A estos datos se le suma que las zonas con infraestructuras sanitarias más débiles o deficientes — la mayoría en países empobrecidos económicamente — serán las que tengan menos capacidad para prepararse y responder frente a esos cambios [11] creando más desigualdades sociales y en salud.

Las repercusiones más significativas del cambio climático sobre la salud son:¹

Enfermedades no transmisibles (ENT):

Las enfermedades no transmisibles, entre las que se encuentran las **cardiopatías**, los **accidentes cerebrovasculares**, el **cáncer**, la **diabetes** y las **enfermedades pulmonares crónicas**, son responsables en su conjunto de más del 70% de todas las muertes que se producen en el mundo, y el 85% de ellas ocurre en países de ingresos bajos y medios [12].

Se han relacionado las altas temperaturas relacionadas con el cambio climático, la contaminación del aire por partículas con la aparición y el aumento de enfermedades respiratorias, alérgicas, cardiovasculares y la mortalidad asociada. Incluso hay datos que muestran que los y las pacientes con EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) que viven cerca de calles peatonales más largas caminan más, y que quienes viven en zonas más densamente pobladas caminan menos, relacionando estos datos con más tiempo de sedentarismo y peor capacidad de ejercicio y sus respectivos efectos negativos para la salud [13].

Por otro lado, en nuestro contexto, el empeoramiento de las prácticas nutricionales actuales está relacionado con la demanda mundial de alimentos (nunca antes había sido tan elevada) y la ingesta excesiva de alimentos inadecuados o ultraprocesados, debido al incremento del precio de productos saludables como acceso a frutas, verduras, pescados y frutos secos, entre otros. Todo ello se relaciona con la mayor prevalencia de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas (también en edades infantiles).

Enfermedades infecciosas

Enfermedades como la malaria (paludismo), el dengue, el virus del Zika o la esquistosomiasis son las responsables de una gran cantidad de muertes a nivel mundial, sobre todo en países empobrecidos. El aumento de temperatura, las sequías y las inundaciones tienen un gran impacto en el ciclo de vida de los insectos o mosquitos que las transmiten. Esto hace que esté cambiando cada vez más la distribución geográfica de estas enfermedades y sus vectores (salen de zonas tropicales y están presentes en países del hemisferio norte donde nunca antes habían sobrevivido), así como los ciclos de vida de los mosquitos (cada vez con periodos más largos de vida) y consecuentemente aumenta el número de casos.

Se calcula que, en 2023, a nivel mundial, se produjeron 263 millones de casos de malaria y 597.000 muertes por esta enfermedad en 83 países. En la región africana, alrededor del 76% corresponde a niños menores de 5 años [14].

Salud mental

La OMS define la salud mental como “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad”.

En apartados anteriores se ha mencionado que los impactos del cambio climático sobre aspectos de la salud física son evidentes y demostrables. En cuanto a la salud mental, aunque es más complicado de demostrar científicamente, se relacionan algunas consecuencias de la salud mental humana con desastres naturales, acentuados por el cambio climático, inundaciones, tormentas, incendios forestales, olas de calor, sequías, aumento del nivel del mar]. A todo lo anteriormente mencionado se suman otros aspectos como infraestructuras debilitadas, sistemas alimentarios menos seguros, sistemas sanitarios debilitados o inexistentes. Consecuentemente, hay migraciones forzadas, pérdida de hogares, alimentación deficiente, salud comprometida. Es decir, todo ello tiene un impacto directo o indirecto a la salud física y mental de la sociedad.

Los principales impactos agudos en la salud mental incluyen trastornos de estrés postraumático, estrés, ansiedad, depresión y abuso de sustancias.

La OMS, en su informe de políticas recomienda cinco enfoques importantes para que los gobiernos aborden los efectos del cambio climático en la salud mental:

- Integrar las consideraciones climáticas en los programas de salud mental
- Integrar el apoyo a la salud mental con la acción climática
- Basarse en compromisos mundiales
- Elaborar enfoques basados en la comunidad para reducir las vulnerabilidades
- Reducir el importante déficit de financiación que existe para el apoyo a la salud mental y psicosocial

¹ Este apartado corresponde a una adaptación/actualización del contenido de Guía “La salud está en tu mano: Medio ambiente y salud”-2019

5. Acciones positivas y hábitos saludables para mejorar la salud planetaria

Alimentación

Desde hace años, el sistema de consumo y producción de alimentos no es sostenible para el planeta. Cada vez hay más demanda y producción de productos fuera de temporada, ha aumentado el consumo de alimentos procesados y sobre todo en grandes cantidades.

Un consumo más racional, priorizando productos vegetales (incluso con alto valor proteico) es esencial para preservar la salud planetaria. En 2019, expertos de todo el mundo se reunieron y formaron la Comisión EAT. Publicaron el informe Alimentos- Planeta- Salud con recomendaciones para que el planeta pueda afrontar hasta 10 billones de habitantes de una manera sostenible [15]. En él, consideraron que la adopción global de dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles salvaguardaría nuestro planeta y mejoraría la salud de miles de millones de personas.

Algunas de las indicaciones de La Comisión EAT-Lancet son que el consumo mundial de frutas, vegetales, frutos secos y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales [15].

En cuanto a legislación y políticas gubernamentales, el informe EATS propone algunas estrategias:

- Buscar el compromiso internacional y nacional para cambiar hacia dietas saludables.
- Reorientar las prioridades agrícolas pasando de producir grandes cantidades de alimentos a producir alimentos saludables.
- Intensificar de forma sostenible la producción de alimentos para aumentar la producción de alta calidad.
- Gestión firme y coordinada de la tierra y los océanos.
- Reducir al menos a la mitad la pérdida y desperdicio de alimentos, en línea con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

En nuestro día a día y desde el sector socio-sanitario también hay algunas recomendaciones que se pueden promover desde la oficina de farmacias, centros de salud y centros educativos. Partimos de que cualquiera de los aspectos que se nombran a continuación se deberán adaptar a cada persona de forma flexible, con respeto a sus costumbres, aspectos culturales, el contexto socioeconómicos etc.

1. Una dieta basada en vegetales, con variedad de frutas, verduras, frutos secos, legumbres (recordando que fuentes proteicas de calidad y alternativa saludable de origen vegetal: legumbres, frutos secos y semillas).
2. Evitar productos procesados y ultraprocesados.
3. Escoger alimentos sin envoltorios, a granel, usando nuestras propias bolsas y recipientes. Y si se compra en el supermercado: tener en cuenta la procedencia (y por lo tanto su impacto ambiental), evitando los productos que proceden de lugares más lejanos y eligiendo los productos sin envases más sostenibles
4. Planificar y almacenar correctamente los alimentos para evitar tirar comida.
5. Reducir el consumo de alimentos de origen animal. En el caso de consumirlos procurar escoger productores locales. En el caso del pescado de zona de captura próxima con método de pesca sostenible y de temporada.

*Adaptación de recomendaciones de la SEMFYC [3]

Todas estas indicaciones deberían ir en sintonía con legislaciones y políticas públicas que favorecieran su cumplimiento.

Según la OMS, cada año, la industria tabacalera cuesta al mundo:

- Más de 8 millones de vidas humanas
- 600 millones de árboles
- 200 000 hectáreas de tierra
- 22 000 millones de toneladas de agua
- Genera 84 millones de toneladas de CO₂

Otro aspecto a destacar es que la mayor parte del tabaco se cultiva en países de ingresos bajos y medios, en los que a menudo se necesitan desesperadamente agua y tierras de cultivo para producir alimentos para la región [16], creando más desigualdad entre países e impactando negativamente en la salud y las condiciones de vida de las personas que viven en ellos.

Además, la producción de tabaco en estos lugares implica más deforestación que a su vez tiene un impacto en el deterioro del suelo, así como una menor capacidad de fijar carbono ambiental y un consecuente empeoramiento del cambio climático. La producción de tabaco también provoca la contaminación del agua debido a los fertilizantes que se emplean [4].

A todo ello se le suma la contaminación del aire que produce el consumo de cigarrillos (gases de efecto invernadero) y el impacto de las colillas, hechas de plástico no biodegradable, que contaminan suelos y sobre todo mares y océanos.

El caso del alcohol, sustancia psicoactiva que puede generar dependencia y, según datos de la OMS, fue causa de muerte de 2,6 millones de personas en 2019 [17]. Además de afectar a la salud humana, el consumo y la producción de alcohol tienen un impacto en el medioambiente. La producción de bebidas alcohólicas contribuye a la degradación de ecosistemas, requiere un consumo muy elevado de agua y no es medioambientalmente sostenible, además de que desplaza el cultivo de alimentos básicos para la salud humana [4].

La mayor parte de directrices para la reducción del consumo nocivo del alcohol (como la Estrategia Mundial para Reducir el Uso Nocivo del Alcohol 2022-2030) tienen como prioridad la salud pública, pero todas estas acciones tienen a su vez un impacto positivo en la salud planetaria.

La importancia del medicamento: un uso racional y desechar en el SIGRE

La desigualdad en el acceso de medicamentos entre los distintos países sigue siendo una realidad; un tercio de la población mundial sigue sin tener acceso a medicamentos esenciales. Parte del problema reside en un exceso de uso de medicamentos para aliviar estados fisiológicos (como los síntomas de la menopausia o la menstruación) o emocionales (ansiedad, trastornos del sueño), y por un uso irracional del medicamento acortando los tratamientos y manteniendo los restos de medicamentos para posibles próximas ocasiones [18].

Aunque todos los fármacos (como toda acción humana) tienen una huella y un impacto en el medioambiente, un uso racional de los medicamentos puede disminuir el impacto negativo tanto para la salud humana como para la salud planetaria.

Acciones como un uso excesivo e irracional de antimicrobianos de amplio espectro (antibióticos) se está traduciendo en un aumento de cepas bacterianas resistentes (que generan resistencias antibióticas). A su vez, la inadecuada eliminación de los fármacos hace que cada vez más se perciban ecosistemas contaminados. El problema emergente de la aparición de residuos de antimicrobianos y de la resistencia a los antibióticos es un fenómeno complejo que requiere enfoques y esfuerzos globales por parte de los gobiernos y del resto de los actores involucrados [3].

Promover un uso racional del medicamento mediante una atención farmacéutica basada en la evidencia y las necesidades de las y los pacientes puede reducir el impacto negativo para la salud humana y para el medioambiente.

Un aspecto importante llegado a este punto es la gestión de los **residuos farmacológicos**. Los restos de medicamentos y sus envases pueden causar daños en el medioambiente si no se gestionan de forma adecuada. Por eso, cuando el tratamiento con un medicamento ha finalizado, ante el riesgo de un mal uso o de tener medicamentos caducados en el botiquín casero, éste y su envase deberían eliminarse correctamente [18].

Es importante hacer hincapié que ni las cajas, frascos de vidrio, ni blísters vacíos deben tirarse en los contenedores urbanos azul, verde o amarillo respectivamente; todo resto y/o envase de un medicamento debe depositarse en un **punto SIGRE (Sistema Integral de Gestión de Residuos y Envases)**.

Desde 2001, a raíz de la ley 11/97 de Envases y Residuos de Envases, los fabricantes y distribuidores de medicamentos en España crearon el SIGRE con el fin de responsabilizarse del tratamiento medioambiental de los productos médicos. Desde ese momento, los medicamentos y sus envases nunca deben tirarse a la basura ni en los contenedores urbanos; son residuos sanitarios especiales y reciben una gestión adecuada e independiente; debemos depositarlos en un punto SIGRE -ubicado en todas las oficinas de farmacia.

Los puntos SIGRE están custodiados por el personal farmacéutico hasta su retirada por una empresa de distribución farmacéutica, quienes aprovechando el suministro de productos farmacéuticos retiran el contenido del SIGRE y lo trasladan hasta sus almacenes y posteriormente a la Planta de Tratamiento de Envases y Residuos de Medicamentos. Allí -previamente clasificado en función de su categoría medioambiental- cada residuo es tratado adecuadamente por entidades de gestión autorizadas [18].

Todas estas actuaciones permiten contribuir a una mayor gestión medioambiental y también al cumplimiento de varios ODS, fomentando a su vez una ciudadanía comprometida y consciente con la salud global y planetaria.

Ciudades con espacios verdes y con uso de energías renovables para tener aires más limpios.

La sociedad actual tiene, a pesar de la alta prevalencia de inactividad física y sedentarismo, un nivel de desplazamientos muy elevado. La mayoría de estos desplazamientos se hacen en vehículos motorizados, lo que contribuye de manera considerable a la contaminación ambiental [4].

Ya se ha anotado previamente que los espacios verdes como los bosques y los parques, y los espacios azules, como el mar, contribuyen positivamente a la mejora de la salud humana. A pesar de ello, el sistema económico, los estilos de vida y la tecnología actual han hecho que cada vez más haya más sedentarismo (y las respectivas implicaciones en la salud que se han tratado anteriormente).

Cada vez hay más estudios que demuestran que el contacto con espacios verdes y azules tiene un impacto beneficioso para la salud. Al mismo tiempo, los espacios verdes de las ciudades actúan como filtros de aire, disminuyendo así las concentraciones de CO₂ y promoviendo que las personas hagan más desplazamientos de manera no motorizada, un beneficio para la salud humana pero también con un impacto ambiental positivo.

Como profesionales sociosanitarios y ciudadanía comprometida con la salud planetaria podemos exigir a las administraciones más espacios verdes en nuestras poblaciones, apostar por practicar deporte, pasear y priorizar los desplazamientos a pie en lugar de hacer uso de vehículos. Estos cambios en los hábitos y en las ciudades son algunas de las estrategias permitirán al planeta sostener el impacto de la humanidad.

5. Conclusiones

La salud planetaria es un tema crucial que afecta a todas las personas, aunque tiene un peligro más inmediato para los lugares más vulnerables del planeta. El cambio climático acentúa las inequidades en salud perjudicando desproporcionadamente a las personas y comunidades más vulnerables que, a su vez, tienen menos acceso a los recursos políticos, económicos, sociales y ambientales para hacer frente tanto a las amenazas climáticas como para frenar los riesgos y las presiones que conllevan los crecientes impactos del cambio climático [1].

La ciudadanía juega un papel muy importante y clave en ello: promoviendo acciones diarias con un impacto menor para el medioambiente, exigiendo a las instituciones medidas que favorezcan y protejan tanto a los ecosistemas como a la salud humana para revertir la actual emergencia climática que pone en riesgo nuestro bienestar a nivel global.

Y tú, ¿te sumas al cambio?

6. Bibliografía

- [1] Farmamundi Andalucía, Medio ambiente y salud, vol. 13, no. 140. 2019.
- [2] C. Nieto, "Blog Universitat Oberta de Catalunya -UOC," 2022. [Online]. <https://blogs.uoc.edu/cienciasdelasalud/es/master-salud-planetaria/>.
- [3] Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, "¿Qué Hacer y No Hacer? en salud planetaria." p. 1, 2022.
- [4] A. Egea Ronda and M. del Campo Giménez, "Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria," Rev. Clínica Med. Fam., vol. 16, no. 2, pp. 106–115, 2023.
- [5] Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, "Cambio Climático." [Online]. <https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/temas.html>.
- [6] IPPC, "Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático- IPPC." [Online]. <https://www.ipcc.ch/languages-2/spanish/>.
- [7] Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico, "La huella ecológica." [Online]. <https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/exposiciones-del-ceneam/exposiciones-itinerantes/huella-ecologica.html>.
- [8] Farmamundi Andalucía, Verdea: guía para diseñar estrategias lúdico-narrativas en procesos de Educación para el Desarrollo por la Ciudadanía Global por la salud planetaria. 2020.
- [9] Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos [ONU-Habitat], La Nueva Agenda Urbana Ilustrada, no. 10. 2020.
- [10] World Health Organization, "Cómo la contaminación del aire está destruyendo nuestra salud." [Online]. <https://www.who.int/es/news-room/spotlight/how-air-pollution-is-destroying-our-health>.
- [11] World Health Organization, "Factsheet- Cambio Climático," 2021. [Online]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/climate-change-and-health>.
- [12] ISGlobal, "Enfermedades no transmisibles y medio ambiente." [Online]. <https://www.isglobal.org/ncds-and-environment>.
- [13] M. Koreny et al., "Urban environment and physical activity and capacity in patients with chronic obstructive pulmonary disease," Environ. Res., vol. 214, no. P2, p. 113956, 2022.
- [14] World Health Organization, "Factsheet: Malaria," 2024. [Online]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malaria>.
- [15] W. Willett and J. Rockstrom, "Alimentos Planeta Salud," La Com. EAT-Lancet, p. 32, 2018.
- [16] World Health Organization, "Comunicado de prensa: La OMS alerta sobre el impacto ambiental de la industria tabacalera," 2022.
- [17] World Health Organization, "Factsheet: alcohol," 2024. [Online]. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>.
- [18] Farmamundi, Donaciones adecuadas de medicamentos. 2020.



NOS
IMPULSA

