

El aire libre, en tiempos de COVID - 19

Arq. Catalina Radi para Unibici. Abril 2020.

UN POCO DE CONTEXTO

El 13 de marzo de 2020 se oficializaron los primeros casos de COVID-19 positivo en Uruguay. A 40 días de esa fecha, de a poco estamos construyendo esta “nueva normalidad” concepto acuñado hace pocas semanas por estas latitudes.

Parecería que esta “nueva normalidad” o “transición”, que surge como respuesta a una realidad global hiperconectada antes de Covid-19, no es algo que esté dado ni que haya manuales de cómo llegar a ella. Cada país, en base a mayor o menor evidencia está tomando sus decisiones y estas nuevas realidades empiezan a visualizarse como un presente distinto a mediano plazo. Nos interesa pensar la idea de que este presente distinto hay que construirlo en conjunto, con buena información y conceptos claros.

Empezamos a poder salir al aire libre, porque lo necesitamos. No sólo niños y niñas, no sólo las personas con obesidad, cardiopatías, entre otras. Las personas todas necesitamos salir a caminar, tocar el pasto, ver árboles, ver a otras personas aunque sea de lejos, necesitamos salir al aire libre.

Montevideo, y todo el país, tiene un rico abanico de espacios públicos en todos los barrios para poder utilizarlos. Los parques, las plazas, las playas, las veredas son espacios colectivos, que creamos y mantenemos como sociedad, para poder disfrutar de la ciudad y estar saludables.

Las variables **tiempo y espacio** son importantes a la hora de pensar los usos de los espacios de la ciudad. El **tiempo** de exposición, afecta a la carga viral que pueda recibir la otra persona.¹ El **espacio** de exposición, las características del aire que comparten las personas, también es un factor para tener en cuenta.

Es preferible estar al aire libre, que estar en un espacio cerrado, en un lugar de mayor a uno de menor altura. Los espacios cerrados deben estar bien ventilados, tener un recambio importante de aire. Además, es importante considerar la cantidad de personas en cada espacio.

Entonces, modulando ambas variables podremos salir al aire libre, a hacer actividad física, recreativa o social, siempre manteniendo estas variables en su lugar más apropiado.

Poco tiempo, en espacios bien ventilados y con distancias mínimas recomendadas.

El 17 de marzo en el artículo “Cómo practicar distanciamiento social” de la revista New Yorker, Asaf Bitton, médico de atención primaria, investigador de salud pública y director de Ariadne Labs propone: *“Salir por sí mismo no aumenta el riesgo. Es realmente proximidad a otros seres humanos, y específicamente a sus secreciones: sus estornudos y gotitas. Así que la recomendación es salir afuera si puedes. Salga a caminar, ande en bicicleta, con casco. Interactúe con los miembros de tu familia afuera. Pero realmente la clave es no interactuar*

¹ <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52326745>

con personas fuera de la unidad de su hogar, con quien sea que ya esté en contacto cercano ". (...) "El distanciamiento social no es un concepto externo que se aplica sólo al trabajo y la escuela. El distanciamiento social es realmente extremo. Es un concepto que nos desconecta físicamente el uno del otro."²

En el medio local, un poco más cerca en el tiempo, en la entrevista en *En Perspectiva*, el 21 de Abril de 2020, Dr. Rafael Radi, Profesor Titular de Bioquímica de la Facultad de Medicina y director del Centro de Investigaciones Biomédicas y presidente de la Academia Nacional de Ciencias sostiene: "Al distanciamiento físico hay que agregarle el término sostenido. Sostenido en el tiempo porque este fenómeno nos va a acompañar muchos meses y la medida más potente para evitar el contagio y su propagación es el distanciamiento físico sostenido."³

ALGUNAS PREGUNTAS

¿Cómo empezar a salir, con criterios básicos comunes de convivencia?

Para construir esta "nueva normalidad" nos hacemos algunas preguntas básicas, y tratamos de responderlas, en base a información que hemos recolectado por distintos medios y fuentes.

¿Podemos salir a hacer ejercicio al aire libre?

Sí, siempre que no generemos aglomeraciones y no estemos en contacto con otras personas. Un saludo con la mano de lejos es suficiente para saber que el otro está bien. Usar el espacio de manera responsable y en tiempos acotados para no "ocupar" el espacio potencial de otros, es saludable tanto individual como colectivamente.⁴ Que cada persona esté saludable, tanto física como psicológicamente, ayuda a que el colectivo lo esté. Algunos artículos proponen que la distancia mínima segura para estar quieto es de 2m, para caminar de 5m y para andar en bicicleta de 20m entre personas. Para el rebase se recomienda cambiar de línea y separarse varios metros.⁵

¿Es necesario usar máscara facial (tapabocas) para andar en bicicleta o caminar?

Debemos evitar movernos en lugares y horarios que haya mucha gente. Si vamos a estar caminando o andando en bicicleta, y no vamos a estar en contacto con ninguna persona, no es necesario utilizar máscara facial. Vale la pena aclarar que, de usarla, cuando se va a estar en contacto con otra persona, ésta debe tapar nariz y boca, estar limpia y seca, y debe ser usada en especial por la población de riesgo e infectada.⁶

² How to Practice Social Distancing, NEW YORKER, 17/03/2020

https://www.newyorker.com/news/q-and-a/the-vital-importance-of-isolation?itm_content=footer-recirc

³ Rafael Radi: Comisión de científicos que formó el gobierno se nutrirá con aportes de otros expertos y aconsejará...

<https://www.enperspectiva.net/en-perspectiva-programa/entrevistas/rafael-radi-comision-cientificos-formo-gobierno-se-nutrira-aportes-otros-expertos-aconsejara-retomar-mucho-chequeo-la-actividad-social-laboral/>

⁴ No toquen nada. Entrevista a Rafael Radi, doctor en Medicina y Ciencias Biológicas e integrante del Grupo Asesor Científico Honorario. 23/04/2020

<https://espectador.com/notoquennada/entrevistas/radi-hablo-de-revisar-el-uso-de-espacios-publicos-el-virus-no-se-derrota-eso-esta-mal>

⁵ Belgian-Dutch Study: Why in times of COVID-19 you should not walk/run/bike close behind each other.

<https://medium.com/@jurgenthoelen/belgian-dutch-study-why-in-times-of-covid-19-you-can-not-walk-run-bike-close-to-each-other-a5df19c77d08>

⁶ Montevideo Portal. Cuáles son las recomendaciones de la OMS sobre el uso de tapabocas en la vía pública

¿Cuál es la mejor manera de movernos en la ciudad?

Poder circular al aire libre, junto a la menor cantidad de personas, y con distancia, es la mejor manera de evitar potenciales contagios. En el caso de poder ir caminando, en bicicleta, rollers, o monopatín, u otros vehículos individuales, son mejores opciones a la hora de tener que hacer desplazamientos dentro de la ciudad. De usar transporte público, las ventanas tienen que estar permanentemente abiertas, usar máscara facial, y de ser posible, evitar subir a ómnibus muy llenos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA HACER ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE		
● Es saludable salir al aire libre, caminar, andar en bicicleta entre otros medios de movilidad activa		
● Tiempos acotados para compartir el espacio		
● Hacerlo en espacios ventilados		
● Evitar entrar en contacto con personas que no son de mi núcleo cercano		
● Llevar agua y frutas para evitar paradas		
● Mantener distancias mínimas recomendadas al moverse		
● Rebases con mayor distancia, cambiando de línea		
Distancias mínimas recomendadas		
2m	5m	20m
		
Sin movimiento	Caminando	En bicicleta

FIGURA 1 – ALGUNAS RECOMENDACIONES

<https://www.montevideo.com.uy/Noticias/Cuales-son-las-recomendaciones-de-la-OMS-sobre-el-uso-de-tapabocas-en-la-via-publica-uc749380>

EL USO DE LOS ESPACIOS PÚBLICOS

Cada país ha tomado estrategias distintas, de distanciamiento, cuarentena obligatoria o sugerida, y diferentes posturas frente al uso de los espacios públicos. Tomamos comparativamente algunos datos de movilidad tomados de Google⁷ entre el 29 de febrero y el 11 de abril de 2020. (ver figura 2)

En el mismo tiempo que en los países europeos como Alemania y Dinamarca, aumentó el uso de los parques y plazas, (35 y 50% adicional) sin tener un salto en los números de casos de Covid-19 positivos, en España e Italia, hubo un disparo de los casos de contagios, y una retracción en el uso de estos espacios debido a las estrictas medidas de cuarentena (disminución de 85 y 83% respectivamente).

En el caso de los países latinoamericanos Brasil y Uruguay, las medidas fueron distintas entre ellos, hubo cierre de parques y plazas, generando disminución de los usos de estos espacios del (59 y 75% respectivamente), en el caso de Brasil hubo un aumento de casos, sin embargo, en el caso de Uruguay se mantuvo constante el número de contagios diarios.

Entendiendo la limitación de los datos y la complejidad para realizar estas comparaciones de manera adecuada, en principio, no se evidencia que exista una relación directa entre la propagación de casos en este período, cuando existe el uso de los espacios públicos de manera responsable, y el aumento de casos de Covid-19 positivos. A la vez, el no uso de los espacios públicos y el movimiento de las personas al aire libre, podría agudizar otros problemas: obesidad, cardiopatías, falta de vitamina D, depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, suicidios, violencia de género, entre otros, actuales problemas de salud de la sociedad uruguaya.⁸

El día 21 de abril explicó Fernando Nopitsch, secretario general de la Intendencia de Montevideo: "Respecto del 9 de marzo, que fue la fecha del 100% de tránsito, estamos en el 69%. Venimos en una gráfica ascendente, lo mismo que en la venta de boletos, es decir que hay mucha más gente también en la calle".⁹

Entendiendo este presente distinto, como un proceso variable y con más preguntas que certezas, se plantea el desafío, de ser habitantes responsables en el usos de los espacios al aire libre, cuidándonos cada uno y al colectivo. Una sociedad saludable está integrada por personas saludables, tanto física como psicológicamente.

⁷ Google COVID 19 - Community Mobility Reports - <https://www.google.com/covid19/mobility/>

⁸ Publicaciones Objetivos Sanitarios Nacionales 2020 -

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/publicaciones-objetivos-sanitarios-nacionales-2020>

⁹ La Intendencia de Montevideo constató que la circulación de vehículos alcanza casi el 70%...

<https://www.teledoce.com/telemundo/nacionales/la-intendencia-de-montevideo-constato-que-la-circulacion-de-vehiculos-alcanza-casi-el-70-de-lo-habitual-antes-de-la-pandemia/>

GRÁFICO DE CAMBIOS PORCENTUALES DE USO DE LOS PARQUES POR PAÍS

Definición de Google: Tendencias de movilidad para lugares como parques nacionales, playas públicas, marinas, parques para perros, plazas y jardines públicos. 29 de febrero al 11 de abril de 2020.

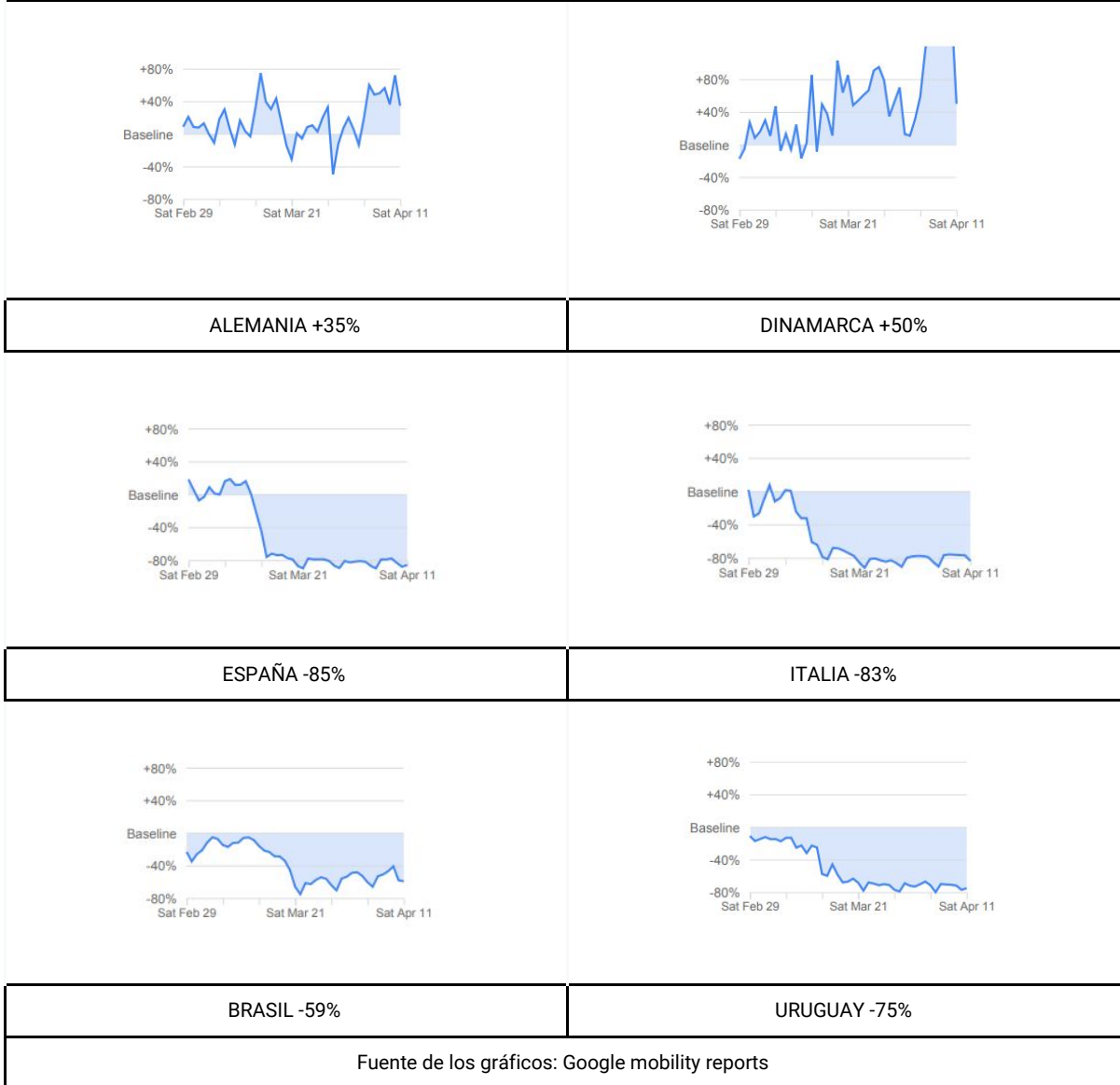


FIGURA 2 – GRÁFICO COMPARATIVO