

Monodosis

A VUELTAS CON LAS BAJAS TEMPERATURAS... ¿SERÁ LA COVID-19 UNA ENFERMEDAD ESTACIONAL?

Como se sugirió en esta misma sección del número 435 de *Panorama Actual del Medicamento*, desde los inicios de la pandemia por COVID-19 se especuló sobre si la transmisión del coronavirus sería única o mayoritariamente asociada a bajas temperaturas y ambientes cerrados, y aparecieron algunos trabajos apuntando a una escasa participación del clima en el proceso de difusión viral. Una reciente investigación desarrollada por autores españoles ha concluido que la COVID-19 es, y será a futuro, una enfermedad estacional que se asocia a temperaturas y humedades bajas, igual que sucede con la gripe y con otros coronavirus más benignos, destacando el papel que juegan los aerosoles en los contagios por coronavirus y la conveniencia de tomar medidas que favorezcan la higiene del aire.

A través del diseño de un método estadístico estudiaron lo ocurrido a nivel mundial –en 162 países de 5 continentes– desde los albores de la pandemia, antes de que los países implementaran las políticas de salud pública. Los resultados han mostrado una correlación negativa entre la tasa de transmisión (el conocido como factor R_0) y la temperatura y la humedad: se han descrito tasas de transmisión más altas en lugares con temperaturas y humedades ambientales más bajas, es decir, lo mismo que ocurre con la práctica totalidad de virus respiratorios. Posteriormente, analizaron si la asociación entre el clima y la evolución de la enfermedad se mantenía a lo largo del tiempo, y si se veía afectada por un patrón geográfico, para lo cual emplearon datos epidemiológicos a nivel mundial, de

país, de regiones con alta incidencia (por ejemplo, Lombardía o Cataluña) e incluso a nivel de ciudad. De nuevo, observaron una fuerte asociación negativa entre número de casos y clima, que fue consistente durante la primera, segunda y tercera olas de la pandemia: la primera y segunda ola decayeron conforme aumentaban la temperatura y la humedad, con un patrón que se vio interrumpido por un repunte de los contagios durante el verano en todos los continentes, paradoja que podría explicarse por eventos de aglomeraciones de jóvenes, el turismo o los usos de aires acondicionados, entre otros factores.

Finalmente, adaptaron el modelo para analizar las tendencias en los países del hemisferio sur, donde la pandemia “explotó” más tarde, con similares hallazgos: los efectos del clima eran más evidentes a temperaturas entre 12 y 18°C y en niveles de humedad de entre 4 y 12 g/m³ (aunque advierten de son rangos solamente indicativos). El hecho de que las condiciones de baja humedad reducen el tamaño de partícula de los aerosoles puede también justificar estos hallazgos. Todo lo anterior convierte la inclusión de parámetros meteorológicos en la evaluación y planificación de medidas de control frente al SARS-CoV-2 en una punta de lanza de la política sanitaria.

Fontal A, Bouma MJ, San-José A, López L, Pascual M, Rodó X. Climatic signatures in the different COVID-19 pandemic waves across both hemispheres. *Nat Comput Sci*. 2021; 1: 655-65. DOI: <https://doi.org/10.1038/s43588-021-00136-6>.

UN DECÁLOGO DE MEDIDAS DIETÉTICAS CARDIOSALUDABLES

La Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) acaba de hacer pública una nueva declaración

sobre la dieta y la salud cardiaca en la que, en base a la revisión actualizada de la evidencia científica, presenta 10 características claves de un patrón de alimentación cardiosaludable, que puede contribuir a una disminución del riesgo de diversas enfermedades cardiovasculares en todas las etapas de la vida. Esto se revela como una medida fundamental de promoción de la salud, pues está sólidamente demostrado que la mala calidad de la dieta, por otra parte, se relaciona de forma estrecha con un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y muerte. Dicho de otro modo: la implantación de la profilaxis cardiovascular a través de la dieta es importante desde la infancia hasta la edad adulta para reducir el riesgo de desarrollar niveles elevados de colesterol “malo”, hipertensión, obesidad, diabetes tipo 2 y síndrome metabólico.

Partiendo de la idea de que los hábitos alimentarios pueden adaptarse a las preferencias personales, los estilos de vida, las prácticas étnicas y religiosas, y las etapas de la vida de las personas, se establecen las siguientes características de la dieta para promover una buena salud cardiaca:

1. *Equilibre la ingesta de alimentos y calorías con actividad física para mantener un peso saludable.*
2. *Elija y coma una amplia variedad y una gran cantidad de frutas y verduras para obtener una gran diversidad de nutrientes de alimentos en lugar de suplementos.*
3. *Elija granos integrales y otros alimentos que se compongan principalmente de granos integrales.*
4. *Incluya fuentes saludables de proteínas magras o de alto contenido de fibra, como proteínas vegetales (frutos secos y legumbres), pescados o mariscos, lácteos bajos en grasa o*