Descargado el: 9-10-2026 ISSN 1727-897X

PUNTO DE VISTA

Pensar la nueva normalidad post COVID 19 con nuevos modos y estilos de vida

Think about the new normality post COVID 19 with new ways and styles of life

Lian Roque Roque[1] Blanca Rosa Garcés Garcés[1] Itala del Rosario Díaz Suárez[2]

[1] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba
[2] Universidad Carlos Rafael Rodríguez de Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Roque-Roque L, Garcés-Garcés B, Díaz-Suárez I. Pensar la nueva normalidad post COVID 19 con nuevos modos y estilos de vida. **Medisur** [revista en Internet]. 2020 [citado 2026 Oct 9]; 18(5):[aprox. 4 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4892

Resumen

Sin lugar a dudas, la COVID 19 ha constituido una amenaza para el bienestar humano. Ante esta situación se impone un cambio en los modos y estilos de vida, aun en la fase de la llamada nueva normalidad. Este trabajo tiene como propósito reflexionar, con base en el enfoque de los estudios sociales, sobre la influencia de modos, estilos de actuación y de vida, para un mejor enfrentamiento social en la nombrada etapa del enfrentamiento a la enfermedad. El análisis realizado permite afirmar que la adopción de nuevos códigos y estilos de vida en el tránsito hacia la nueva normalidad, partiendo de la responsabilidad individual de cada ciudadano, generará un cambio en la salud física y mental de cada individuo en particular y de la población en general, de ahí que sean conceptos cuyo abordaje teórico es necesario. Además son constructos muy presentes en los medios de información, debates científicos y en la vida cotidiana, por tanto la reflexión acerca de estos es sumamente importante.

Palabras clave: estilo de vida, infecciones por coronavirus

Abstract

Undoubtedly, COVID 19 has been a threat to human well-being. In this situation, a change is imposed in the ways and styles of life, even in the phase of the so-called new normality. The purpose of this work is to reflect, based on the approach of social studies, on the influence of modes, styles of action and life, for a better social confrontation in the named stage of facing the disease. The analysis carried out allows us to affirm that the adoption of new codes and lifestyles in the transition towards the new normality, based on the individual responsibility of each citizen, will generate a change in the physical and mental health of each individual in particular and of the population. in general, hence they are concepts whose theoretical approach is necessary. They are also very present constructs in the media, scientific debates and in everyday life, therefore reflection on these is extremely important.

Key words: life style, coronavirus infections

Aprobado: 2020-10-28 06:56:22

Correspondencia: Lian Roque Roque. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos. jdfilosofia@ucm.cfg.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El año 2020 pasará a la historia como uno de los más difíciles de la época contemporánea. La humanidad toda se ha enfrentado a una situación de agobio, muerte y desesperación muchas veces descrita e ilustrada en libros, series televisivas y películas de ciencia ficción, pero nunca vividas en tiempo real. Un nuevo virus amenaza la especie humana.

La evidencia disponible revela que el SARS-CoV-2 tuvo su génesis en procesos de selección natural. El 30 de enero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la actual epidemia de coronavirus como una situación de emergencia internacional.[1] La nueva enfermedad, llamada COVID 19, se transmite principalmente por el contacto de persona a persona a través de las vías respiratorias y el intercambio de fluidos y tuvo como origen la ciudad de Wuhan en la República Popular China.[2]

Aunque mucho se ha adelantado en entender cómo afecta la COVID-19 a las personas, la Organización Mundial de la Salud advierte que en algunos pacientes puede tener mayores consecuencias que en otros; los ancianos y quienes padecen ciertas enfermedades son los más vulnerables.[3]

Los autores de este trabajo comparten la idea del presidente Díaz-Canel al aseverar que "es posible convivir con la enfermedad con un mínimo de riesgos" lo que exige cambios radicales e imprescindibles en los modos de actuación, en las maneras de afrontar la realidad circundante y en el estilo de nuestras vidas, imponiéndose necesariamente la nueva normalidad.[4]

Elaborado desde la metodología cualitativa, el presente trabajo tiene como propósito brindar argumentos que los estudios sociales aportan sobre modos, estilos de actuación y de vida, para un mejor enfrentamiento social en la nueva normalidad impuesta por la COVID-19.

DESARROLLO

La unidad del hombre con respecto a la naturaleza se ha profundizado con el desarrollo sociocultural de la humanidad. Con el desarrollado de la cultura material y espiritual el hombre ha incrementado su dependencia con respecto a la naturaleza y ha crecido la amplitud y profundidad de su inclusión en el medio que le rodea. Esta estrecha correspondencia de los valores históricamente determinados y crecientes del hombre en relación con las posibilidades que para su realización le ha ofrecido la naturaleza, es especialmente considerable en el mundo que vivimos hoy.[5]

Fue en los Estados Unidos durante la segunda mitad del siglo XX en que se dieron los primeros pasos de la medicina preventiva y se recomendaba prestar atención a la prevención de salud y, por tanto, se comienza el estudio de los elementos que intervienen en su cuidado. Se comenzó a concebir que la determinación de la salud es un proceso complejo, multifactorial y dinámico en que los factores conductuales o estilos de vida poco sanos, riesgos ambientales para la salud y factores biológicos interactúan no solo para deteriorar la salud, sino también para incrementarla y preservarla.[6]

El primer instrumento de análisis de la sociedad ha de ser la determinación de la salud de la población por las peculiaridades de la organización social, que acorde con el desarrollo del modo de producción, la estructura social, la organización política, jurídica y la actividad espiritual, determina diferentes condiciones sociales de vida, distintas formas de la actividad vital del hombre, niveles diferentes de contaminación del ambiente e impacto de las condiciones naturales sobre la salud de la población, así como distintos sistemas de salud pública.[7] Las valoraciones acerca del proceso salud-enfermedad han variado sustancialmente, debido a la importancia que se le conceden a los factores sociales en este proceso.[8]

Al decir de Marx "....los hombres hacen su propia historia, pero no la hacen arbitrariamente bajo circunstancias elegidas por ellos mismos, sino bajo circunstancias directamente dadas". [9] La toma de conciencia de la que habló Marx en sus obras suponía que el ser humano no solo fuera consciente de su papel como sujeto histórico, sino también consciente de su conocimiento para que conformara su propia verdad y recuperara la condición humana de la que había sido expropiado. El modo y estilo de vida de la población depende directamente del sistema socioeconómico imperante. Al cambiar el sistema socioeconómico del capitalismo al socialismo, cambia el modo, el estilo y la calidad de vida de la población, así como la atención médica de esta. Los cambios del modo y estilos de vida de una población determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas, por lo tanto,

se modifica el proceso salud-enfermedad.[10]

Para prevenir se hace necesario determinar adecuadamente los factores y las condiciones que dan origen a las enfermedades. Modo, condiciones y estilo de vida son categorías sociológicas que expresan formas particulares del quehacer humano en determinado momento y formas de organización social. Estos determinan el estado de salud y se interrelacionan entre sí con mutuas influencias.[6] Para el enfrentamiento de la epidemia de COVID 19, hoy en día estos presupuestos teóricos revisten gran importancia.

La población cubana está compuesta por 11 201 549 habitantes, distribuidos en 15 provincias y 168 municipios. El porcentaje de urbanización es de un 77,1 % y el 20,8 % de las personas tiene 60 años y más de edad.[11]

En Cuba las primeras causas de muerte están asociadas a enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas fundamentalmente con el modo y el estilo de vida. En el año 2019 se reportaron 109 085 defunciones, la tasa de mortalidad, por enfermedades crónicas no trasmisibles fue la más elevada, 791,9 defunciones por cada 100 000 habitantes.[11]

Hasta el momento en que se escribe este artículo, según información emitida por el Presidente de la República de Cuba Miguel Díaz- Canel Bermúdez en el espacio radiotelevisivo “Mesa Redonda” el mundo registra más de 36 millones de casos de COVID 19, de ellos 17 millones pertenecen a América Latina y Cuba acumulaba hasta la fecha (8 de octubre de 2020) la cifra de 5 917 personas contagiadas con esa enfermedad, y mientras la letalidad en el mundo es de 2,9 % y la de las Américas es de 3,3 %, la de la Isla se contabiliza en 2,079 lo que se traduce en 123 fallecidos por COVID 19.[4]Vale citar cómo en nuestro país se evidencia que la gestión integrada de todos los actores, instituciones y organismos, es lo que puede llevar y de hecho conduce a exitosas acciones de control de la enfermedad. Existen ejemplos de la atención que han tenido los sectores de la población cubana más vulnerables durante las labores de pesquisa activa desde la atención primaria de salud.

Un factor desencadenante en el agravamiento de la enfermedad es estar comprendido en edades superiores a los 60 años y padecer de patologías como: hipertensión arterial, enfermedades cardiacas, enfermedades pulmonares, cáncer, diabetes entre otras, lo que nos hace reflexionar sobre la necesidad de cambiar modos y estilos de vida en la población lo que evitaría muchas de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Todas estas enfermedades, para su control, requieren de estilos de vida muy particulares, de hábitos saludables, lo cual no siempre es bien comprendido y llevado a cabo por quienes las padecen. A esto se suma, en las actuales condiciones, que el nuevo coronavirus es más letal en personas con estas afecciones. Se impone entonces que se tome conciencia al respecto y que adoptemos modos de vida preventivos.

En Cuba están en proceso estudios investigativos referidos a la influencia de las comorbilidades y la COVID 19, en consonancia con los acontecimientos acaecidos en otros lugares del mundo que confirman esta relación y que de manera sucinta reflejaremos a continuación.

Un análisis sobre los primeros 99 pacientes del coronavirus en Wuhan, China, publicado a fines de enero en la revista médica The Lancet, indica que la mayoría de ellos tenía otras enfermedades que pueden haberlos hecho más vulnerables al virus como "resultado de sus funciones inmunes más débiles":40 tenían el corazón debilitado o los vasos sanguíneos dañados debido a afecciones como enfermedades cardíacas, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular; otros 12 pacientes tenían diabetes.[3]

Los autores de este trabajo coinciden con el Dr.C. Alfredo Espinosa Brito al ratificar: “De nuevo las enfermedades crónicas no transmisibles nos recuerdan su importancia en la salud de la población y de las personas y la necesidad de continuar priorizando su prevención y control sistemáticos”[12] a la vez que se refiere a los adultos mayores, como grupo vulnerable que crece cada vez más, y requieren de cuidados permanentes adecuados –en especial los polimórbidos y los frágiles.[13]

Para el adecuado abordaje terapéutico de los pacientes afectados, y para el desarrollo de estrategias de salud orientadas a la prevención y tratamiento de complicaciones médicas en el contexto de la COVID19 es necesario identificar las comorbilidades asociadas.

Hoy en el mundo y en Cuba se realizan investigaciones científicas para desarrollar una vacuna que nos permita inmunizarnos contra

esta terrible enfermedad, que está diezmando a la población mundial, pero aún no se han logrado resultados definitivos, por lo que para proteger nuestra salud es indispensable desarrollar una cultura de la salud centrada en la responsabilidad individual y colectiva, que tenga como premisa el autocuidado y que desarrolle estilos de vida saludables.

Aspectos como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias y las influencias sociales, además de la historia biológica, han sido identificados como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona, por lo que establecer conductas saludables y eliminar conductas de riesgo de manera estable, como aspiración de la promoción de salud, resulta un reto para nuestra ciencia.[10]

Al referirse a esta situación, el Primer Ministro de la República de Cuba, Manuel Marrero llamó a adoptar un código de vida que favorezca la salud personal y colectiva. "Tenemos el reto de modificar comportamientos y adoptar un mayor autocuidado y responsabilidad. Para ello son vitales el uso correcto del nasobuco, el lavado frecuente de las manos, la limpieza de lugares, ventilación y desinfección de espacios públicos. Asimismo, se imponen nuevas formas de demostrar afecto, el distanciamiento, la autopesquisa, la asistencia inmediata al médico ante cualquier síntoma y la práctica de ejercicio físicos al aire libre".[4]

Durante la celebración de la reunión del Buró Político del PCC los días 23 y 24 de septiembre, el 1er Secretario del CCPCC, compañero Raúl Castro llamó a no dejarnos alarmar por las cifras, pero sobre todo a incrementar la percepción de riesgo y que nos demos cuenta de que el virus está constantemente acechando y aprovechando cuando hay una violación de las medidas. "Debemos ir a un momento donde haya una responsabilidad más compartida, entre los esfuerzos del Gobierno, de las instituciones de salud, de las organizaciones de masas y la responsabilidad individual y social".[4]

El Presidente de la República, Miguel Díaz-Canel Bermúdez ya se ha referido a la normalidad a que debería ir transitando poco a poco el país, "que no va a ser tan normal como antes, porque hay cosas que nosotros las tenemos que mantener como reglas de vida para el futuro y otras que debemos concebirlas de manera diferente".[14]

En esta etapa de nueva normalidad se asegura la protección de la salud, con la participación responsable de las personas, a partir de la adopción de un nuevo código y estilos de vida.

CONCLUSIONES

Los autores de este trabajo consideran que en la adopción del nuevo código y estilo de vida en el tránsito hacia la nueva normalidad, partiendo de la responsabilidad individual, cada ciudadano debe reevaluar su conducta hacia la vida. La epidemia de COVID 19 nos deja muchas enseñanzas y los datos que se ofrecen en este trabajo así lo demuestran.

El hecho de asumir una nueva conducta a largo plazo podrá generar un cambio en la salud física y mental de cada individuo en particular y de la población en general. Cuba podrá mostrar resultados en este camino. Cuando se aprende a cuidar la salud los hábitos saludables son tan importantes como buscar atención médica. Al necesario viraje que asistiremos, también debemos incorporar, en la medida de las posibilidades, una alimentación más sana, rica en verduras y nutrientes lo que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud y disminuir el riesgo de padecer enfermedades. Cada persona tiene requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla y actividad física, recordando además que no es lo mismo alimentarse que nutrirse.

En el mantenimiento de relaciones interpersonales en las que prime el amor, el respeto y la consideración podremos encontrar otro factor oxigenador de nuestras vidas.

Con plena seguridad en la victoria, confiados en la certera conducción de nuestro gobierno, liderado por el Partido e inmersos en la construcción del Socialismo próspero y sostenible, transitaremos hacia la nueva normalidad necesaria y posible para el hoy y el mañana. Así será.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no conflicto de intereses para con la investigación.

Contribuciones de los autores:

MSc. Lian Roque Roque: conceptualización de ideas; visualización; redacción, revisión y edición.

MSc. Blanca Rosa Garcés Garcés: redacción, revisión y edición.

Est. Itala del Rosario Díaz Suárez: redacción, visualización.

Financiación:

Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Word Health Organization. Declaración sobre la segunda reunión del Comité de Emergencias del Reglamento Sanitario Internacional (2005) acerca del brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV) [Internet]. Ginebra: WHO; 2020. [cited 6 Oct 2020] Available from: https://www.who.int/es/news-room/detail/30-01-2020-statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-(2005)-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-(2019-ncov).

2. Kamps S, Hoffmann Ch. COVID Reference. Munich: Steinhauser Verlang; 2020.

3. BBC News Mundo. Coronavirus: las patologías previas que pueden agravar los efectos del covid-19 en algunas personas. BBC [revista en Internet]. 2020 [cited 20 Oct 2020] Available from: https://www.bbc.com/mundo/noticias-51860309.

4. Alonso Falcón R, Figueredo O, Sifonte Y, Fuentes T, Doimeadios D, Izquierdo L, et al. Gobierno cubano con tres prioridades: Enfrentamiento a la COVID, batalla contra el bloqueo y estrategia económico-social [Internet]. La Habana: UCI; 2020. [cited Oct 9] Available from: http://www.cubadebate.cu/noticias/2020/10/08/gobierno-cubano-examina-en-la-mesa-redonda-temas-de-la-actualidad-nacional-video/.

5. Cardentey Arias J, Pupo Pupo R, Fabelo Corzo J, Núñez Jover J, Díaz Caballero J, Fuentes Pedrosso JF, et al. Lecciones de Filosofía Marxista-Leninista. Vol. II. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1991.

6. Álvarez Sintes R. Medicina General Integral. Volumen I. Salud y Medicina. 2da. ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008.

7. Rodríguez Rivera L. Comprensión de la esencia social del ser humano para la solución de los problemas de salud. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1987.

8. Aguirre del Busto R, Álvarez Vázquez J, Álvarez Vázquez AR, Araujo González R, Bacallao Gallestey J, Barrios Osuna I, et al. Lecturas de Filosofía, Salud y Sociedad. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2000.

9. Marx C. El 18 Brumario de Luís Bonaparte. La Habana: Editorial de Ciencias Sociales; 1974.

10. Espinosa González L. Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. Rev Cubana Estomatol [revista en Internet]. 2004 [cited 8 Oct 2020] ; 41 (3): [aprox. 13p]. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0034-75072004000300009&script=sci_arttext.

11. Ministerio de Salud Pública. Anuario estadístico de salud 2019 [Internet]. La Habana: Oficina de Registros Médicos y Estadísticas. MINSAP; 2020. [cited 8 Oct 2020] Available from: http://bvscuba.sld.cu/anuario-estadistico-de-cuba/.

12. Espinosa Brito AD. Experiencias y resultados del Proyecto Global de Cienfuegos. Rev Cubana Salud Pública. 2011 ; 37 (Supl): 45-51.

13. Espinosa Brito AD. COVID-19: rápida revisión general. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba [revista en Internet]. 2020 [cited 30 Sep 2020] ; 10 (2): [aprox. 15p]. Available from: http://www.revistaccuba.cu/index.php/revacc/article/view/828/845.

14. Martínez Hernández L. Reconoce Díaz-Canel aporte trascendental de la ciencia cubana en la batalla frente a la COVID-19 [Internet]. La Habana: Granma; 2020. [cited 30 Sep 2020] Available from: http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-05-19/reconoce-diaz-canel-aporte-trascendental-de-laciencia-cubana-en-la-batalla-frente-a-la-covid-1919-05-2020-23-05-00.