

Triada epidemiológica: huésped, agente ¿y el ambiente?



Andrea Lorenia Chávez Topete
SOCEM UNISON
andrealorenia@gmail.com

No es novedad hablar de cómo el ser humano interactúa con el entorno que lo rodea, ya sea adaptándose a él o haciendo que el ambiente se adapte a nuestras necesidades. Con el paso del tiempo hemos aprovechado los recursos encontrados en los diferentes ecosistemas del planeta; esa obtención de insumos nos ha permitido formar viviendas, tener alimento y ser la causa o la cura para las enfermedades a las que nos hemos enfrentado. Estos avances se han ido refinando con el paso del tiempo. La tecnología y la ciencia han hecho parecer, ante los ojos del espectador, que existe una gran distancia entre el entorno natural y la comodidad de nuestros hogares, nuestros alimentos enlatados y nuestros medicamentos.

Esto ha provocado ciudades con pocas áreas verdes y/o con gran cantidad de contaminación ya sea de suelo, agua, aire, visual o auditiva que afecta a diversos sistemas de nuestro organismo; se resaltan problemas respiratorios como la rinitis alérgica, afecciones cutáneas y, por último pero no menos importante, el estrés. Como aprendimos durante la pandemia, el medio en el que nos desarrollamos influye directamente en nuestro bienestar; por ello, disponer de cada vez menos áreas verdes limpias y seguras resulta sumamente negativo para nuestro estado físico y mental (1,2).

Por otro lado, muchas publicaciones en Instagram u otras redes sociales sugieren de forma aspiracional que mantener una habitación ordenada es indicio de una mente tranquila. Entonces, ¿una ciudad contaminada da indicio de una sociedad quebrada? O dicho de otro modo, ¿una ciudad limpia es sinónimo de una comunidad sin conflictos? Hasta el momento, estas ideas nos invitan a analizar un poco más nuestra salud y a observar los diferentes aspectos del medio que nos rodea, ya sea físico o digital, dado que la contaminación ha abarcado ambos espacios. Es sabido que el uso de redes sociales representa un factor de estrés, mayormente si se usan para mostrarse, hacerse conocido y ganar notoriedad, más que para interactuar con otros (3).

Diversas experiencias me han orientado a analizar cómo, por lo menos en mi comunidad, las personas interactuamos con el medio ambiente. Existen personas interesadas en marcar un cambio, hay quienes fingen ayudar, y de igual forma, se encuentran quienes ignoran el tema, ya sea por desinterés o por falta de acceso a la información adecuada. Para reconocer a estas personas no es necesario salir a la calle a explorar; basta con entrar a redes sociales para ver todo el progreso o retroceso que se tiene respecto a la relación de nuestra sociedad con el medio ambiente.

De forma general podemos observar teorías y hechos sobre el impacto de las grandes empresas, hasta tutoriales de cómo realizar productos caseros para disminuir nuestro impacto ambiental, pasando por críticas radicales hacia quienes se preocupan por cambiar las tendencias consumistas o hacia quienes las siguen sin cuestionar. Por lo anterior, no trato de polarizar bandos, sino de plantear que en temas tan relevantes para la sociedad son muchos los factores que intervienen. Aquí no hay blanco ni negro, ni respecto al ecologismo ni al consumo de redes sociales. No se trata de ser amigos o enemigos de estos elementos que ya forman parte de la salud humana; si bien se han convertido en grandes detonadores de problemas físicos y mentales, también pueden transformarse en herramientas valiosas para conectar con los demás y con nosotros mismos.

En la actualidad, México atraviesa por dinámicas mediáticas en contra de megaproyectos que afectan los ecosistemas, al tiempo que se evidencian cada vez más las consecuencias de la contaminación: la presencia de microplásticos hasta en la sopa, literalmente (4), la flora y fauna en peligro de extinción, y los cambios en la temperatura y en las estaciones del año. Con esto podemos ver que la semiología que estudiamos en nuestros pacientes también debe aplicarse a las señales de ayuda que el mundo nos está dando; de ahí la necesidad de atender estos problemas, cuya mayor solución es el trabajo colectivo dentro y fuera de nuestras casas.

Correr a cambiar todos nuestros plásticos por materiales ecológicos no debería ser la primera opción. No se trata solo de erradicar el uso de plásticos, sino de procurar no generar más daño y tomar conciencia de que todas nuestras acciones tienen un impacto, ya sea social, emocional al compartir un post en alguna red social, o ambiental. Si bien es cierto que las grandes industrias y el sistema económico en el que vivimos son los verdugos de arroyos, ríos y mares, la verdadera roca en el camino hacia una sostenibilidad real es no vivir con la nobleza suficiente para actuar con empatía y respeto hacia aquello y aquellos que nos rodean.

Quienes forman parte del personal de la salud conviven a diario con diferentes historias de vida: adultos mayores narrando historias de su juventud, a veces con opiniones con las cuales ya no nos identificamos, personas con dificultades económicas o quienes no se preocupan tanto por ello. Todos hemos tratado con diferentes pacientes, tal vez superando el número recomendado al día; en esos momentos, el único factor común fuimos nosotros. Un médico puede ver a 15 o 20 pacientes en una sola jornada, pero el paciente solo vio a un médico en todo su día.

Tomar conciencia ecológica y promoverla no es labor del médico, ya es demasiada la carga que se posee como para tomar otro rol en la sociedad. Sin embargo, no es necesario ponernos la camiseta del ecologismo para preocuparnos y ocuparnos en cambiar por el bien de nuestro entorno. Basta con recordarle al paciente que caminar o andar en bicicleta para ir a lugares cercanos, en vez de tomar su carro,

le ayuda a realizar más actividad física, mejorar su ánimo y, al mismo tiempo, puede contribuir a disminuir su huella de carbono. Del mismo modo, sugerir la compra en el mercado local puede permitirle adquirir fruta fresca y de temporada con mayor aporte nutrimental, economizar en su despensa e incluso disminuir su impacto ecológico (eso sí, le suma el ir preparado con sus propias bolsas).

Como estudiante de medicina me es común aprender que muchos de los factores de riesgo para patologías altamente relevantes en la salud pública vienen del medio ambiente en el que nos desarrollamos y del estrés al que estamos expuestos. Por eso me pregunto: ¿por qué no contribuir activamente a esa mejora? Quizá el hecho de que solo yo deje de usar desechables o comparta buenas noticias en mis redes no haga que los centígrados bajen en el termómetro o que todos sean felices; pero ¿qué tal si, dentro del paradigma biopsicosocial que influye en mis tratamientos como médico, tomo en cuenta no solo lo que el ambiente le hace al ser humano, sino también lo que el humano le hace al ambiente? Cada quien apoyará con lo que pueda a la causa que elija; no se necesitan giros de 180 grados, solo algo a lo que estamos acostumbrados, ciencia basada en evidencias y beneficencia hacia nuestro presente y nuestro futuro.

REFERENCIAS

1. Moreno Trobo J. Efectos causados por la polución ambiental aérea sobre la piel [Internet]. Handle.net. 2020 [cited 2026 July 14]. Available from: <http://hdl.handle.net/11000/8065>
2. González-Díaz SN, De Lira-Quezada CE, Villarreal-González RV, Canseco-Villarreal JI. Contaminación ambiental y alergia. *Revista Alergia México*. 2022 Jan 8;69(Supl1):s24–30.
3. Lupano Perugini ML, Castro Solano A. Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria Revista de Psicología y Ciencias Afines* [Internet]. 2023 Mar 30 [cited 2026 July 14];40(2). Available from: <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v40n2/1668-7027-Interd-40-02-00558.pdf>
4. Farray Rodríguez P. Deposición de fibras antrópicas en la superficie de los alimentos. [Internet]. Riull.ull.es. 2024 [cited 2026 July 14]. Available from: <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/39314>

