

Carta al editor

## Distanciamiento físico saludable y no distanciamiento social

### Healthy physical distancing and no social distancing

José Daniel Villegas Maestre<sup>1\*</sup> <http://orcid.org/0000-0002-7959-9217>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Granma, Hospital Clínico Quirúrgico Docente “Celia Sánchez Manduley”. Granma, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [pepvillegas95@gmail.com](mailto:pepvillegas95@gmail.com)

Recibido: 25/01/2021

Aceptado: 10/03/2021

---

#### Estimada Editora:

A finales del año 2019 se diagnosticó en la ciudad de Wuhan, China, una neumonía severa causada por un agente zoonótico de nueva estructura, al cual se denominó SARS-CoV-2, causante de la COVID-19 (*coronavirus disease 2019*).<sup>(1)</sup>

Por tratarse de una enfermedad capaz de ocasionar un síndrome respiratorio agudo grave de evolución fatal y amplia diseminación, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de este nuevo padecimiento en enero de 2020 y, al expandirse por todo el mundo es declarada como pandemia en el mes de marzo del mismo año.<sup>(1,2)</sup>

Dada la situación epidemiológica compleja, los gobiernos del mundo desataron las alarmas y comenzaron a tomar medidas para intentar frenar el contagio de la nueva enfermedad en cuestión y asumieron la prevención como la forma más eficaz de controlarla.

Revisando gran parte de la literatura nacional e internacional referente al tema, nos podemos percatar de que se usa constantemente el término “distanciamiento social”, no solo presente en publicaciones científicas, sino también en redes sociales y medios de difusión masiva, los cuales son importantes fuentes de información a la población en general.

El objetivo de esta carta es discutir brevemente la diferencia entre los términos “distanciamiento social” y “distanciamiento físico”, con el propósito de contribuir a su correcto uso entre profesionales de la salud y de esta forma hacerlo extensivo a la prensa y demás espacios informativos.

El distanciamiento físico se refiere a la separación física entre las personas, es un conjunto de medidas no farmacéuticas de control de las infecciones con el objetivo de detener o desacelerar la propagación de una enfermedad contagiosa. El motivo del distanciamiento físico es reducir las posibilidades de contacto entre las personas infectadas y no infectadas, con la finalidad de minimizar la transmisión de enfermedades, la morbilidad y, en última instancia la mortalidad.<sup>(3)</sup>

Por su parte *Sánchez-Villena y de La Fuente-Figuerola*<sup>(3)</sup> definen al “distanciamiento social” como el acto de alejarse de lugares concurridos y restricción de la interacción entre las personas evitando el contacto directo entre ellas, implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas, como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros. Este concepto se resume en separar al hombre de la sociedad en la que vive, lo cual se considera una gran contradicción.

El hombre es considerado un ser social,<sup>(4)</sup> pues se hace importante la socialización o la convivencia con otros seres humanos para alcanzar la formación, que en la infancia, solo es entendido como un proyecto inacabado, una realidad que necesita de otros para lograr ser.

*Rodríguez Rossi* <sup>(5)</sup> plantea que el hombre recibe de la vida en sociedad las herramientas esenciales para una salud mental positiva, basado en las relaciones interpersonales y en la realización de sus actividades cotidianas.

*María Van Kerkhove*, epidemióloga de la OMS, en conferencia de prensa expresó que debemos utilizar el término “distanciamiento físico”, a propósito de que las personas permanezcan conectadas con su medio social.<sup>(6)</sup> Así mismo, la socióloga *Jennie Brad* plantea que el distanciamiento social usualmente expresa algún tipo de individualismo, la desconexión social y a menudo la exclusión. Durante un tiempo en el que hay mucha ansiedad, preservar las conexiones sociales nunca ha sido más

importante.<sup>(7)</sup> En fin, debido a que el ser humano es un ente bio-psico-social, en el cual juega un papel imprescindible la salud física, psicológica y el hecho de vivir en sociedad, se recomienda el uso del término “distanciamiento físico”, el cual se refiere estrictamente a mantener la distancia de dos metros entre personas, las cuales deben seguir interactuando con el medio que las rodea, en contacto con sus familiares y amigos, lo cual evita en gran medida la incidencia de enfermedades mentales sobreañadidas<sup>(7,8)</sup> a la actual pandemia.

## Referencias bibliográficas

1. American Diabetes Association. COVID-19 (Coronavirus). EE. UU.: ADA; 2020 [acceso 25/01/2021]. Disponible en: <https://www.diabetes.org/diabetes/treatment-care/planning-sick-days/coronavirus>
2. Chakraborty C, Sharma AR, Sharma M, Bhattacharya M, Lee SS. SARS-CoV-2 causing pneumonia-associated respiratory disorder (COVID-19): diagnostic and proposed therapeutic options. Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2020 [acceso 25/01/2021];24(7). Disponible en: [https://doi.1026355/eurrev\\_202004\\_20871](https://doi.1026355/eurrev_202004_20871)
3. Sánchez-Villena AR, de La Fuente-Figuerola. COVID-19: cuarentena, aislamiento, distanciamiento social y confinamiento, ¿son lo mismo? An Pediatr. 2020 [acceso 25/01/2021];93(1):73-4. Disponible en: <https://doi:10.1016/j.anpedi.2020.05.001>
4. Vianney Trujillo A. El hombre un ser social. Rev Unimar. 2010 [acceso 25/01/2021];28(4):47-51. Disponible en: <http://editorial.umariana.edu.co/revistas/index.php/unimar/article/view/199>
5. Rodríguez-Rossi RO. El hombre como ser social y la conceptualización de la salud mental positiva. Investigac Salud. 2005 [acceso 25/01/2021];7(2):105-11. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14270205>
6. Van-Kerkhove M. Olvídate del término “distanciamiento social”; la OMS prefiere que digamos “distanciamiento físico” y esta es la razón. CNN, 25 enero 2021: Agencia; 2020. Disponible en: <https://cnnespanol.cnn.com/2020/04/16/olvídate-del-termino-distanciamiento-social-la-OMS-prefiere-que-digamos-distanciamiento-fisico-y-esta-es-la-razon/>.
7. Brad J. Más expertos prefieren el “distanciamiento físico” al “distanciamiento social”. AARP, 25 enero 2021: Agencia; 2020. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/distanciamiento-social-fisico-coronavirus.html>

---

8. Hernández Rodríguez J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. **Medicentro Electrón.** 2020 [acceso 25/01/2021];24(3):578-94. Disponible en: <http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/3203/2587>

#### **Conflicto de intereses**

El autor no declara conflicto de intereses.