

ARTICULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

**Impacto de la Urbanización en la Salud Pública: Un Análisis de las Enfermedades Relacionadas con el Estilo de Vida en Áreas Urbanas en Panamá**

**Impact of Urbanization on Public Health: An Analysis of Lifestyle-Related Diseases in Urban Areas in Panama**

Lane Kaycha\*, González Ariani, Rodríguez Rosa, Adya Mitchell, Herrera P. Gabriel E., Brown Wendy, Gutiérrez Daniel, Torres Dalia, Rodríguez María y Navarro Rebeca

*Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez, Panamá.*

*Article history:*

Received November 08, 2023  
Received in revised form  
November 08, 2023  
Accepted November 19, 2023  
Available online  
February 10, 2024

*\* Corresponding author:*

Lane Kaycha  
Electronic mail address:  
[academica@claustrogomez.org](mailto:academica@claustrogomez.org)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1490-4073>

*Author history:*

Documento original redactado por expertos en ciencias naturales, exactas y de la salud, pertenecientes al cuerpo estudianto del Diplomado en Salud Pública y Epidemiología ofrecido por el Instituto en Altos Estudios de Ciencias de la Salud de la Fundación Social Educativa y Cultural del Claustro Gómez.

**R E S U M E N**

La urbanización es un proceso clave en la manera actual en que se organiza el desarrollo de la población. El traslado de personas desde los espacios rurales hacia las ciudades u otras áreas densamente pobladas, trae consigo situaciones y necesidades que generan cambios en el estilo de vida. Por lo anterior, en el presente documento, con ayuda de distintos autores se busca analizar y comparar entre distintos datos que nos muestren evidencia del impacto que provoca la urbanización en la salud pública y las enfermedades que se relacionan con los estilos de vida, en las áreas urbanas en Panamá. La salud no solo es un indicador de la calidad de la planificación urbana; también es un elemento indispensable para asegurar un desarrollo sostenible. Situar la salud y el bienestar en el centro del proceso de planificación puede favorecer medios de vida adecuados, fomentar comunidades resilientes y dinámicas y dar voz a los grupos vulnerables, al tiempo que permite avanzar en la reducción de las desigualdades en las zonas urbanas.

*Palabras clave:* Urbanización, Estilo de vida, Salud Pública, Población.

**A B S T R A C T**

Urbanization is a key process in the current organization of population development. The migration of people from rural spaces to cities or other densely populated areas brings about situations and needs that lead to changes in lifestyle. Therefore, in this document, with the assistance of various authors, we aim to analyze and compare different data that provide evidence of the impact of urbanization on public health and diseases related to lifestyles in urban areas in Panama. Health is not only an indicator of the quality of urban planning but also an essential element to ensure sustainable development. Placing health and well-being at the center of the planning process can promote suitable livelihoods, foster resilient and dynamic communities, give voice to vulnerable groups, and, at the same time, contribute to reducing inequalities in urban areas.

*Keywords:* Urbanization, Lifestyle, Public Health, Population.

**R E S U M O**

A urbanização é um processo chave na forma atual como o desenvolvimento da população é organizado. A migração de pessoas de espaços rurais para cidades ou outras áreas densamente povoadas traz consigo situações e necessidades que geram mudanças no estilo de vida. Portanto, neste documento, com a ajuda de diferentes autores, busca-se analisar e comparar diferentes dados que evidenciem o impacto que a urbanização causa na saúde pública e nas doenças relacionadas aos estilos

de vida nas áreas urbanas do Panamá. A saúde não é apenas um indicador da qualidade do planejamento urbano; também é um elemento indispensável para garantir um desenvolvimento sustentável. Colocar a saúde e o bem-estar no centro do processo de planejamento pode promover meios de vida adequados, incentivar comunidades resilientes e dinâmicas e dar voz aos grupos vulneráveis, ao mesmo tempo em que permite avançar na redução das desigualdades nas áreas urbanas.

*Palavras chave:* Urbanização, Estilo de Vida, Saúde Pública, População

## INTRODUCCIÓN

Al estudiar la relación entre Urbanización y Salud Pública es importante identificar los distintos elementos que forman parte de ella, al mismo tiempo definir a que se llama estilo de vida y de qué forma es que una enfermedad puede estar relacionado a este.

La urbanización es un proceso que cada vez se extiende en todos los territorios, en Panamá, por ejemplo: según los datos del último censo de población en el año 2010, se puede apreciar un crecimiento de población orientado principalmente a las ciudades, en otras palabras, crece la densidad de población en las Capitales, entendiendo densidad de población como la relación entre número de habitantes y espacio físico que abarca. Con esto, al mismo tiempo crecen los problemas y surgen nuevas necesidades, en este caso específico con referencia a la Salud Pública, veremos que existen enfermedades derivadas como consecuencia directa de la urbanización.

Haciendo un análisis de las distintas enfermedades relacionadas a la urbanización será posible establecer parámetros que a su vez pueden servir como base de un Plan o estrategia que funcione para combatir o mitigar, en la medida de lo posible dichas enfermedades. Al mismo tiempo sería posible medir la efectividad de dicho plan a medida que pasa el tiempo, pudiendo hacer ajustes que mejoren la calidad de vida y la salud en general dentro de las Áreas Urbanas.

## Desarrollo

Marco Histórico. El informe Estado Región de la Red Informativa Centroamericana, menciona que en los años 60 un total de 62% de la población

vivía en zonas rurales, lo que indica que más de la mitad de la población se encontraba viviendo en zonas rurales. Décadas más tardes los habitantes de zonas urbanas se convirtieron en mayoría siendo un 44% en 1990 y 58% para 2010; esto no solo en las ciudades capitales, sino también en nuevas áreas de crecimiento urbano. La urbanización por sí sola es un determinante que impacta a nivel individual ya que conlleva a cambios en infraestructura, menos movilidad vinculada con el transporte público y en las actividades diarias, general, mayor sedentarismo con los cambios de hábitos nutricionales, esto en conjunto ha sido vinculado a epidemias de obesidad y sobrepeso, lo que consigo viene relacionado a enfermedades crónicas no transmisibles como lo son diabetes, enfermedades isquémicas de corazón e hipertensión arterial. En general, dentro de cada país ocurre también una transición de la epidemia de obesidad.

El proceso de urbanización en Panamá no escapa de las tendencias mundiales, exacerbada por la inversión territorial, lo que hace éste proceso un asunto de interés nacional. El área metropolitana tiene una población aproximada de 1,522,157 habitantes, distribuidos entre los ejes del Pacífico (La Chorrera-Arraiján, corredor transistmico, San Miguelito y Ciudad de Panamá). Varios temas dirigen la discusión sobre este fenómeno: la gestión y el conocimiento en áreas de la legislación y gobernabilidad urbana. La meta es mejorar la oferta de servicios básicos y vivienda y Servicios de Salud Públicas.

En Panamá, las regulaciones evolucionan desde la Ley 78 de 1941 hasta la formulación de la Ley de Ordenamiento, Ley 6 de 2006, pasando por los planes metropolitanos de Panamá, Colón y corredor Transistmico de 1997. Pese a ello, faltan temas por desarrollar y de empoderamiento

municipal, para validar procesos sobre el territorio, que provoquen un equilibrio territorial bajo criterios de sostenibilidad ambiental. Bajo este mismo concepto Panamá desde 1980 forma parte de una reunión de ministros de salud pública de Centroamérica en donde se formaliza el proceso de análisis referentes a problemas causados por la urbanización, con el fin de mejorar la intervención de esta problemática de manera integral.

## Contenido

La salud Urbana Según la OMS: La salud urbana es una prioridad creciente para la OMS, y la magnitud de los problemas en esa esfera implica que los enfoques para afrontarlos deben ser estratégicos, multisectoriales y coordinados. La OMS aborda la salud urbana de una manera transversal centrada en el mejoramiento de la calidad del aire, el agua y el saneamiento, así como de otros determinantes ambientales; la planificación urbana saludable; los entornos más sanos y sin humo; la movilidad segura y saludable; la prevención de la violencia y los traumatismos; los sistemas y las dietas saludables; la gestión medioambiental de enfermedades transmitidas por vectores; y la preparación y respuesta ante emergencias en las zonas urbanas.

El incremento de la carga de morbilidad por enfermedades no transmisibles, la persistente amenaza que plantean los brotes de enfermedades infecciosas, y el creciente riesgo de violencia y traumatismos son problemas cruciales de salud pública en las zonas urbanas. Esta triple amenaza incluye:

Enfermedades no transmisibles como por ejemplo las cardiopatías coronarias, asma, cáncer y diabetes, se agravan debido a las condiciones de vida y trabajo insalubres; espacios verdes insuficientes; contaminación del agua, el suelo y acústica; islotes de calor urbano; y escasez de espacios para caminar, montar en bicicleta y llevar una vida activa. Para septiembre del 2023 se reportó que el 71% de las muertes a nivel mundial corresponden a enfermedades no transmisibles. La

diabetes es responsable de 2 millones de estos fallecimientos (muertes por nefropatía diabética) y algunos de los factores mayormente asociados a esta enfermedad son la obesidad y el sedentarismo, factores que ocurren en ciudades carentes de buena infraestructura para el tránsito y los desplazamientos a pie o en bicicleta. Asimismo, la urbanización guarda relación con altas tasas de depresión, ansiedad y trastornos de salud mental.

Los traumatismos (incluidos los traumatismos por accidentes de tránsito) y la violencia interpersonal afectan particularmente a niños, adultos jóvenes y personas mayores, así como a los grupos de personas más marginados, debido a las malas condiciones de trabajo, de vida y a la falta de transporte e infraestructura en los diferentes lugares de Panamá.

Las enfermedades infecciosas, entre las más destacadas como el COVID-19, tuberculosis, el dengue y la diarrea se propagan en entornos de pobreza, hacinamientos; y guardan estrecha relación con las viviendas insalubres y la gestión deficiente de los residuos y los servicios de saneamiento. La mala gestión de los residuos urbanos propicia la transmisión de enfermedades tales como las provocadas por los virus de Zika y del Ébola.

Salud urbana y cambio climático: Las ciudades consumen más de dos tercios de la energía del planeta y representan más del 60% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Las poblaciones urbanas se cuentan entre las más vulnerables al cambio climático: las ciudades interiores pueden experimentar temperaturas entre 3 y 5°C más altas que las zonas rurales circundantes, debido al llamado efecto de islote térmico urbano generado por las grandes superficies de hormigón y la falta de cubierta vegetal.

Respuesta de la OMS: La salud urbana es una prioridad creciente para la OMS, y la magnitud de los problemas en esa esfera implica que los enfoques para afrontarlos deben ser estratégicos,

multisectoriales y coordinados. La OMS aborda la salud urbana de una manera transversal centrada en el mejoramiento de la calidad del aire, el agua y el saneamiento, así como de otros determinantes ambientales; la planificación urbana saludable; los entornos más sanos y sin humo; la movilidad segura y saludable; la prevención de la violencia y los traumatismos; los sistemas y las dietas saludables; la gestión medioambiental de enfermedades transmitidas por vectores; y la preparación y respuesta ante emergencias en las zonas urbanas. También es prioritario hacer frente a los riesgos y las necesidades de grupos específicos de población, entre ellos los niños, las personas mayores y las personas migrantes. El carácter interrelacionado de los problemas de salud urbana implica que las medidas adoptadas en un sector puedan beneficiar a muchos otros.

Con el fin de ayudar a los Estados Miembros a atender las prioridades mencionadas, la OMS apoya el mejoramiento de la base de conocimientos, con miras a posibilitar que las instancias normativas adopten decisiones informadas en lo relativo a los riesgos sanitarios. La Organización facilita instrumentos y orientación sobre las medidas eficaces y respalda el seguimiento de los principales indicadores sanitarios. La OMS dirige y desarrolla actividades de colaboración que promueven los intercambios entre ciudades, y contribuye a la elaboración de marcos institucionales y normativos para la buena gobernanza urbana en favor de la salud y el bienestar en las ciudades.

### **El panorama General a nivel mundial según la OMS, contrasta con Panamá.**

Datos y cifras: La OMS menciona que un 55% de la población mundial vive en zonas urbanas, y se prevé que esa proporción aumentará al 68% para 2050. Por otra parte, de esas personas que viven en zonas urbanas el 40% carecen de acceso a servicios de saneamiento gestionados de manera segura, y muchos carecen de acceso al agua potable. Adicional a esto se estima que en las zonas urbanas el 91% de las personas respira aire contaminado.

Los sistemas de transporte urbano organizados deficientemente generan una serie de amenazas, tales como traumatismos por accidentes de tránsito, contaminación atmosférica y acústica y dificultades para desarrollar actividad física sin riesgos, todo lo cual da lugar a mayores niveles de enfermedades no transmisibles y traumatismos.

Se prevé que la constante urbanización convertirá a las ciudades en epicentros de propagación de enfermedades, en particular enfermedades transmitidas por vectores.

### Enfermedades del estilo de vida en Panamá:

La identidad cultural y social de una población es su gastronomía. En nuestro país se consumen regularmente frituras, arroz, menestras, granos y demás vegetales. Pero debido a diferentes factores sociales, no siempre en los hogares hay recursos para una dieta balanceada, lo que acarrea a múltiples enfermedades no transmisibles y prevenibles no detectadas a tiempo.

Según indicadores del país en el año 2019 las enfermedades más atendidas en las instituciones públicas del MINSA a nivel global son hipertensión arterial, obesidad, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedad renal crónica (ERC) y enfermedades cardíacas. Siendo las principales causas de muerte enfermedades isquémicas del corazón, enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus, otras enfermedades del corazón, hipertensión arterial y enfermedades respiratorias bajas. En la áreas más urbanizadas con defunciones registradas siendo Panamá con 32.5% en enfermedades circulatorias y 4.1% en enfermedades transmisibles, luego Panamá Oeste con 32.7% en enfermedades circulatorias y 3.9% enfermedades transmisibles. Siendo un 34.7% y 37.6% en demás causas de defunción respectivamente, incluyendo las enfermedades no transmisibles.

Es característico en las zonas urbanas, y Panamá no escapa de esta realidad, la disminución de la

actividad física, producto del sedentarismo, debido en gran parte al abuso de equipos tecnológicos (juegos de video, celulares, etc.), la alta frecuencia de horas frente al televisor, uso de frecuente de vehículos y otros medios de transporte que finalmente contribuyen significativamente a disminuir el gasto energético. Conducta que afecta a todos los grupos de edad, particularmente niños y adolescente en quienes se restringe el buen desarrollo del menor, con lo que aumenta el factor de riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT).

En los niños activos, por ejemplo, se encuentra una mejor composición corporal en relación con los niños inactivos, en los primeros se presenta una mayor proporción de masa libre de grasa, con un rebote adiposo que se produce más tardío, esto demuestra que la actividad física es un factor protector para enfermedades crónicas no transmisibles. Al contrario, la actividad física insuficiente es considerada un factor de riesgo de mortalidad. En Panamá De Gracia y colaboradores en un estudio realizado en 2018, comprueban esta afirmación. Realizaron una comparación en un grupo de adolescentes de San Miguelito mediante pruebas de potencia y resistencia resultando que el Grupo Activo se mostró funcionalmente superior al Grupo Sedentario. Adicional a esto compararon también mujeres del Grupo Activo con las del Grupo Sedentario resultando que tanto el IMC ( $P \leq 0.001$ ) como el porcentaje grasa corporal ( $P \leq 0.0006$ ) de las activas fue menor. De igual forma en los varones del grupo activo resultaron tener un menor porcentaje de grasa corporal que los del grupo sedentario ( $P \leq 0.03$ ), siendo que la actividad física realizada de manera regular y en dosis saludable sin poner en riesgo la integridad física y fisiológica resulta en grandes beneficios para la salud. Esto se puede ver afectado, si el ritmo de vida de las personas en áreas urbanas gira en torno al trabajo por tiempo de transporte y la naturaleza de los empleos en áreas urbanas que carecen de actividad física suficiente, para lograr ser un factor protector para la salud.

Desigualdades sanitarias en zonas urbanas según la OMS: Si bien la urbanización puede conllevar beneficios sanitarios y económicos, su desarrollo rápido y sin planificación puede tener muchos efectos negativos para la salud social y medioambiental que afectan con la máxima dureza a las personas más pobres y más vulnerables. Cabe destacar que la urbanización no es de por sí causa de enfermedades al contrario vivir en una ciudad puede mejorar el acceso a sistemas de salud para la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de enfermedades, como así también generar oportunidades para la educación y el progreso económico. Sin embargo, es la migración de las zonas rurales a las urbanas de manera acelerada y en forma no acorde al crecimiento del empleo y del desarrollo de la infraestructura, lo que genera poblaciones urbanas marginales en las ciudades.

Las desigualdades sanitarias suelen ser mayores en las zonas urbanas y, en ocasiones, varían de una calle a otra. Por lo general, las personas migrantes y de otros grupos desfavorecidos se encuentran aglomeradas en los barrios más carenciados y ambientalmente degradados, con las mínimas posibilidades de movilidad, trabajo y educación, el peor acceso a los servicios de salud y los ingresos por debajo de la media. Las grandes ciudades, han asimilado la pobreza en los barrios marginales situados en el centro y la periferia, consecuencia de factores como el encarecimiento de la vida, el aumento del desempleo, la disminución de las redes sociales y, más recientemente, la globalización y la inmigración. En estos barrios marginales se detectan los peores indicadores socioeconómicos y de salud, como por ejemplo las altas tasas de SIDA, de Tuberculosis y de sobredosis de drogas. Aunado a esto se encontró que la población urbana está más expuesta a un estilo de vida menos saludable. Este estilo de vida es fomentado por el mercado y las publicidades que proponen consumo de cigarrillos y productos elaborados ricos en grasa y sodio. Además, la vida cotidiana en las ciudades, así como sus empleos no requieren en general mucho movimiento, lo que favorece el sedentarismo.

Panorama de urbanización desde Panamá: El crecimiento de las urbanizaciones: un factor clave para entender los desafíos de la región.

Cuando el Estado y los gobiernos locales alinean sus esfuerzos basados en consulta ciudadana, en análisis económicos globales y ambientales, el resultado que se obtiene sienta las bases para alcanzar los objetivos de la Agenda 2030 y lograr el desarrollo sostenible, al garantizar la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras.

En Panamá, al igual que en otros países de la región, los movimientos migratorios suelen darse hacia la capital del país y a los centros urbanos, en la búsqueda de adquirir un empleo que permita a la población rural mejorar sus ingresos, acceso a la seguridad social, un mayor nivel educativo, servicios de salud y una mejor calidad de vida.

La migración ha traído como resultado el establecimiento de barriadas de precaristas muchas veces en zonas inundables, que, por circunstancias de la pobreza, buscan cómo resolver un problema de vivienda. A parte, que muchos jóvenes caen en la encrucijada social de una ciudad metropolitana, con pocas oportunidades y visión de estado para que tengan la mejor opción para promover en ellos/as habilidades para la vida y un proyecto de vida con sostenibilidad en las políticas de estado.

Este proceso migratorio repercute en la alta densidad de población observada en los distritos de Panamá, San Miguelito y Arraiján. Con el traslado diario por motivos laborales de habitantes hacia los centros urbanos y a los que se encuentran cercanos a estos, se han creado automáticamente las ciudades dormitorio (el trabajador solo las utiliza para dormir), debido a los largos tiempos de traslado, algunas veces por el exceso de autos y otras por debilidades en la infraestructura. Esto trae como consecuencia una baja calidad de vida, sedentarismo y problemas relacionados con la salud mental e inadecuada alimentación.

En la publicación del Banco Mundial (BM) 'Estudio de la urbanización en Centroamérica; oportunidades de una Centroamérica urbana', editada por Agustín María, José Luis Acero, Ana I. Aguilera y Marisa García Lozano, se plantean diversas respuestas a la interrogante: ¿Por qué es importante la urbanización? La publicación, dividida en varios capítulos redactados por expertos diversos del BM, hace hincapié en que entender la importancia de las urbanizaciones es clave en el desarrollo de los países centroamericanos, porque Centroamérica es la segunda región cuya urbanización se expande con más rapidez en el mundo; solo la supera África. Al compararla con la media global de urbanización y con países en etapas similares de urbanización, los países de Centroamérica presentan altas tasas de crecimiento de la población urbana.

Según datos del BM, Costa Rica tiene el 75% de la proporción de población urbana de Centroamérica, es decir, que cuenta con la mayor proporción urbana de la región y a la vez posee uno de los ritmos más rápidos de crecimiento anual en el mundo, 2,5% en el año 2014, para países con niveles similares de urbanización.

Por el contrario, Guatemala y Honduras poseen niveles más bajos de urbanización con más de la mitad de su población viviendo en las ciudades y, con las tasas de crecimiento mayores de la población urbana de la región, 3,4% y 3,25% de tasa anual, respectivamente en 2015.

Panamá, El Salvador y Nicaragua tienen niveles intermedios de urbanización, con el 60% de tasas de urbanización superiores a la media mundial, comparables con las tasas de crecimiento de Sudáfrica o Marruecos.

¿Qué sucede con esto entonces? Esta tendencia de crecimiento y aglomeración en las ciudades centroamericanas, muestra que el suelo urbanizado ha ido aumentando mucho más rápido que la población, lo que se traduce en zonas urbanas con extensiones más grandes, cuya consecuencia es el aumento en el costo de la prestación de servicios básicos y de la infraestructura de conexión de

estos, dado que la infraestructura necesaria para abastecer de servicios básicos a estos polos urbanos debe cubrir y conectar áreas separadas de forma lineal por la desconexión existentes entre ellos y una baja importante en el nivel de efectividad dentro de la Salud Pública.

Proyección a futuro del Banco Mundial, en cuanto a la urbanización en Panamá y repercusiones en el Sector Salud: El BM, basado en su análisis del crecimiento de varios años en la región, indica que el bajo crecimiento y la poca competitividad están relacionados con “la baja productividad, los bajos niveles de inversión y la falta de diversificación de las exportaciones”. Otro aspecto que destaca el BM en su análisis es que la inclusión social en la región se caracteriza por la desigualdad de ingresos, la exclusión económica, el bajo acceso a servicios básicos de calidad, como por ejemplo educación y salud, al igual que con los altos niveles de delincuencia y violencia.

#### Soluciones planteadas a los desafíos

Desde los inicios de la República de Panamá en 1903, la salud pública ha estado íntimamente ligada al crecimiento económico y desarrollo. Uno de estos eventos históricos que evidencia esta relación salud-crecimiento-desarrollo fueron las medidas sanitarias y de higiene pública como: abastecimiento de agua potable, adecuada disposición de excretas, programas de fumigación, vacunación y disposición de la basura y otros, puestas en práctica por el Dr. William Gorgas, jefe de los Servicios de Salud del Canal y el presidente de la República y médico de profesión, Dr. Manuel Amador Guerrero. Estas medidas permitieron el control de la fiebre amarilla, la malaria y la construcción del Canal de Panamá. Otro elemento histórico de gran valor fue la importancia dada a la participación comunitaria en la administración visionaria del primer ministro de Salud de Panamá, el Dr. José Renán Esquivel, quien, con su lema ‘Salud igual para todos’, desarrolló una estructura de salud basada en la participación de la

comunidad organizada y empoderada para resolver sus problemas de salud. La participación comunitaria en salud es un elemento clave para la salud pública; implica que las personas formen parte de las decisiones a desarrollar en sus comunidades, para lo cual requieren ser capacitados y orientados sobre los temas de salud; pero también se requiere que los profesionales y autoridades de salud estén dispuestos a escuchar y poner en práctica acciones propuestas por las comunidades.

Los retos expuestos requieren primeramente de la aceptación, por parte de los gobiernos centroamericanos, puesto que al aceptarlos se inicia el estudio de cada uno y con ello se logra el entendimiento para sugerir acciones que cierren las brechas que los generan. Entre las sugerencias de acciones para cerrar esta brecha está la gestión de las ciudades a través del fortalecimiento de las instituciones, puesto que, a través de una efectiva planificación y provisión de servicios, es posible garantizar la prestación de servicios de calidad, así como la planificación coordinada con el gobierno central que estimule un desarrollo coherente y sostenible de las áreas urbanas. Además, se sugiere la transformación de las ciudades a ciudades más inclusivas mediante el mejoramiento del acceso a una vivienda adecuada y bien ubicada, de modo que las limitaciones en el sector de la vivienda sean abordadas por los responsables de las políticas públicas con el fin de impulsar un modelo de vivienda más eficiente, incluyente y sostenible, que esté integrado con el desarrollo urbano.

Está demostrado que el deterioro ambiental, produce efectos negativos directos e indirectos sobre la salud de las personas y compromete el desarrollo sostenible; mientras que un medio ambiente protegido potencia las posibilidades del hombre de preservar su salud. En los niños y niñas la calidad del ambiente tiene un mayor impacto en la salud, por ser éstos el grupo más vulnerable entre toda la estructura piramidal de la población.

Una estrategia de Entornos Saludables permite realizar acciones de promoción, prevención y protección, que contribuyen al mejoramiento de

las condiciones de salud de las poblaciones en su entorno (hogar, escuela, trabajo, barrio, localidad) promoviendo estos estilos de vida saludables complementadas con intervenciones de mejoramiento del entorno.

También podemos mencionar algo muy importante, es tener personal capacitado que pueda planificar las diferentes zonas urbanísticas que enfrentamos en la población de Panamá, a fin, de que se reduzcan las complicaciones que se puedan presentar a futuro.

## METODOLOGÍA

Se llevó a cabo un estudio para examinar la relación entre Urbanización y Salud Pública, con el objetivo de identificar elementos clave y definir el concepto de estilo de vida en este contexto. Se utilizaron datos del censo de población de 2010 en Panamá, destacando el crecimiento de la densidad poblacional en áreas urbanas. Este aumento poblacional conlleva nuevos problemas y necesidades, particularmente en el ámbito de la Salud Pública, donde se observan enfermedades directamente relacionadas con la urbanización.

El análisis se centró en las enfermedades vinculadas al proceso de urbanización, empleando un enfoque epidemiológico para identificar patrones y conexiones causales. Se examinaron factores como acceso a servicios de salud, condiciones ambientales y hábitos de vida urbanos. Este análisis detallado permitió establecer parámetros que podrían servir como base para desarrollar un plan estratégico destinado a combatir y mitigar los impactos negativos de la urbanización en la salud pública.

El estudio no solo buscó entender la relación entre urbanización y salud pública, sino también desarrollar medidas concretas para mejorar la calidad de vida en áreas urbanas. La idea es medir la efectividad del plan a lo largo del tiempo, permitiendo ajustes continuos para abordar de manera eficaz los desafíos emergentes en entornos urbanos. Este enfoque proporciona una base sólida

para comprender y enfrentar la complejidad de los efectos de la urbanización en la salud pública.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El estudio reveló una clara correlación entre el proceso de urbanización y la dinámica de la Salud Pública en Panamá. Según los datos del censo de población de 2010, se constata un notable crecimiento poblacional enfocado principalmente en las áreas urbanas, evidenciando un aumento significativo en la densidad de población en las capitales. Esta expansión de las zonas urbanas se traduce en la aparición de nuevos problemas y necesidades, destacando especialmente los desafíos en el ámbito de la Salud Pública.

El análisis detallado de las enfermedades asociadas con la urbanización arrojó resultados significativos. Se identificaron patrones específicos de enfermedades directamente relacionadas con el estilo de vida adoptado en entornos urbanos. Estas enfermedades abarcan desde condiciones crónicas hasta problemas de salud mental, todos con una clara conexión con factores derivados de la urbanización, como cambios en los hábitos alimenticios, sedentarismo y exposición a contaminantes ambientales.

La comprensión de estas relaciones permitió establecer parámetros clave que podrían ser la base de un plan estratégico integral para abordar y mitigar las enfermedades asociadas con la urbanización. Este plan busca no solo atacar los síntomas evidentes, sino también abordar las causas subyacentes relacionadas con el estilo de vida urbano. La efectividad de dicho plan se mide a lo largo del tiempo, con la posibilidad de realizar ajustes continuos para mejorar la calidad de vida y la salud general en las áreas urbanas. Estos resultados ofrecen una perspectiva valiosa para la formulación de políticas de Salud Pública adaptadas a los desafíos específicos de la urbanización en Panamá.

## CONCLUSIÓN

Dentro de los puntos expuestos, hay polarización de ideales a la hora de hacer o crear “supuestas estrategias” para resolver el problema del impacto de la urbanización en la Salud Pública, tal como se pudo apreciar, prácticamente hay tres vertientes que se encargan de mantener el perfecto equilibrio. Por un lado, tenemos a la OMS quien se especializa en Mantener en prioridad la Salud, por otro lado, Tenemos al BM (Banco Mundial) que su prioridad es mantener el negocio inmobiliario, el tema de urbanización para este sector tiene un matiz muy distinto, el planteamiento de las problemáticas causadas por la aglomeración, para este sector son oportunidades de hacer más negocio. Se plantean ciudades competitivas, formadas con edificios verdes y desarrollo Sostenible, y si tienen razón, una arquitectura verde y sostenible, bajaría considerablemente la cantidad de contaminantes en la atmósfera, La integración de parques y lugares naturales dentro de la ciudad cambiaría mucho la calidad de aire que se respira, el nivel de ruido que percibe, por ende, muchas de las enfermedades asociadas al estrés propio de vivir en una ciudad con aglomeración desaparecerían. Las enfermedades relacionadas al estilo de vida bajarían considerablemente y la salud pública mejoraría en un gran porcentaje.

El único problema en todo esto es que para lograr esa interacción entre urbanización de manera inteligente y mantener altos estándares de desarrollo que permitan una eficiente salud pública, depende del Estado. En nuestro caso del gobierno, quienes mediante los estamentos adecuados especializados deberían encargarse de mantener ese equilibrio donde las enfermedades derivadas de un estilo de vida inadecuado, sean cosas del pasado.

Esta conclusión nos lleva a una pregunta casi obligada dentro de esta revisión, ¿Es posible que el Estado pueda hacer correctamente la labor de mantener en equilibrio el desarrollo de la urbanización junto a la salud pública?, la respuesta

se encuentra en países como Corea del Sur, Taiwán, Singapur y países nórdicos, donde demuestran al mundo que, si es posible mantener altos estándares en la salud pública, mientras el proceso de urbanización se lleva a cabo de manera controlada y pensada con miras a las próximas generaciones. Por el contrario la urbanización de países en vía de desarrollo y no equiparación ni equidad social, estrés, vida acelerada y sedentaria provocan altos índices de enfermedades no transmisibles lo que resulta un problema de salud pública. La urbanización rápida y no planificada va a cambiar la forma de vida de las personas al estar más expuestas a los factores de riesgo compartidos como el tiempo frente a las pantallas, consumo de alimentos procesados y de alto valor calórico, el considerable del marketing mundial se dirige a niños y adolescentes, así como la promoción del tabaquismo y el consumo de comida "chatarra", alcohol, escasa actividad física, el ocio pasivo.

A pesar de que la urbanización puede llegar a ser una actividad necesaria para el crecimiento de las poblaciones y el acceso podría ser utilizada como una herramienta de mejora de calidad de vida siempre y cuando se tomen en cuenta acciones que dirijan adecuadamente el crecimiento urbano y controlen los factores que vulneran la calidad de vida de las personas, adicional es mediante la planificación a largo plazo que se puede llegar a una vida urbana que no funja como factor de riesgo para sus habitantes.

### *Conflicto de intereses*

Los autores declaran que no mantiene conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este artículo.

## REFERENCIAS

## Libros

1. Hernández Sampieri, Roberto; et al. Metodología de la Investigación. 2ª. ed. McGraw-Hill. México, D.F., 2001. Pág. 52 – 134

## Artículos Digitales

2. Osorio Ugarte, H. 2021, El crecimiento de las urbanizaciones: un factor clave para entender los desafíos de la región.
3. Salud Urbana, Organización Mundial de la Salud (OMS). <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/urban-health>, consulta el 6 de noviembre de 2023.
4. Indicadores de País 2019, Ministerio de Salud (MINSa) <https://www.minsa.gob.pa/informacion-salud/indicadores-de-salud>
5. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL SEDENTARISMO EN ESTUDIANTES DE 15 A 16 AÑOS DE EDAD; Lesbia I. De Gracia P., José P. Young & Rigoberto Salado C. Tecnociencia, Vol. 20, N°2, 91, 114, julio-diciembre 2018. <https://uptv.up.ac.pa/index.php/revcolciencia/article/download/2083/1948/3492>
6. EFECTOS DE LA URBANIZACIÓN EN LA SALUD DE LA POBLACIÓN, Betty M. Pérez 2, Anales Venezolanos de Nutrición, versión impresa ISSN 0798-0752, An Venez Nutr v.16 n.2 Caracas jun. 2003. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_artext&pid=S0798-07522003000200006](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_artext&pid=S0798-07522003000200006)
7. Desigualdad en salud y territorio urbano, Carme Borrell y María Isabel Pasarín, ene./feb. 2004, Gac Sanit vol.18 no.1 Barcelona. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0213-91112004000100001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112004000100001).
8. Caracterización de los espacios rurales en Panamá a partir de estadísticas nacionales. Enfoque social, económico y demográfico.

Amarilis Pittí, Yannick Gaudin, Sara Hess. Naciones Unidas, 2021

9. Beratarrechea, A. (2010). Actualización: Las enfermedades crónicas (Primera parte). Evid Act Pract Ambul, 13(2), 68-73.
10. Ministerio de salud. (2013). Situación de salud de Panamá. Panamá: Dirección Nacional de Planificación.
11. Miranda, J., Wells, J. C., & Smeeth, L. (2012). Transiciones en contexto: hallazgos vinculados con la migración rural-urbana en enfermedades no transmisibles en Perú. Rev Peru Med Exp Salud Pública, 29(3), 366-372.
12. Organización Mundial de la Salud. (2010). Global status report on noncommunicable diseases. Italia: WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

## Páginas Web

13. Concepto de: <https://concepto.de/urbanizacion/>, 4 de noviembre de 2023
14. Cuadro de Urbanizaciones en Panamá desde marzo de 2022. <https://www.miviot.gob.pa/viceot/ventanillaunica/cuadro-urbanizacion/CUADRO-URBANIZACION-MARZO-2022.pdf>, consulta el 3 noviembre de 2023.
15. <http://conpeht.com/pagina.asp?idarticulo=155>, consulta el 10 de noviembre de 2023

## Artículos consultados de Med Pub.

16. García Ubaque JC. Cultural aspects regarding public health. Rev Salud Publica (Bogota). 2014 Jul-Aug;16(4):489-90. English, Spanish. doi: 10.15446/rsap.v16n4.52752. PMID: 25791300.
17. Eslava JC. The worrying trend towards social vulnerability. Rev Salud Pública (Bogotá). 2009 Dec;11(6):855. English, Spanish. PMID: 20379658.

18. Gómez LF, Lucumí DI, Parra DC, Lobelo F. Niveles de urbanización, uso de televisión y video-juegos en niños Colombianos: posibles implicaciones en salud pública [Possible public health implications regarding associations between the degree of urbanisation and electronic media exposure amongst Colombian children]. *Rev Salud Pública (Bogotá)*. 2008 Aug-Oct;10(4):505-16. Spanish. doi: 10.1590/s0124-00642008000400001. PMID: 19360201.
19. Álvarez Falcón AL, Serra Majem L. Nutrición y gastronomía en Canarias [Nutrition and gastronomy in Canarias]. *Nutr Hosp*. 2019 Jul 2;36(Spec No1):130-134. Spanish. doi: 10.20960/nh.02727. PMID: 31232587.



**Mexican Academy of Health Education A.C.**  
**Membership:** Our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving area. If you are interested in being part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE.  
Request your membership to the  
<https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

