

Receta para ser ciudadano-a saludable y no lastimarse en el intento

El Instituto de Salud Global de Barcelona nos ilustra qué hay que hacer, cómo ser ciudadano-a con salud en las enfermas ciudades, incluso métodos para sanarlas en su "[5 Claves para ciudades más saludables](#)". Apunten: entender que el aire contaminado y actuar en consecuencia, protegerse del creciente ruido con el que la ciudad nos maltrata, disfrutar de los espacios naturales de forma cotidiana y llevar a nuestra familia con nosotros, desarrollar actividades físicas de forma regular y mejor si se realiza en espacios saludables, protegernos de temperaturas inadecuadas. Al final, las claves que el ISG nos dice se podrían resumir en: "Atendamos a las claras evidencias científicas: la vida urbana actual puede llevar asociados graves impactos negativos en nuestra salud. El simple hecho de vivir en una ciudad no debería entrañar esos riesgos para nuestra salud, sobre todo porque son perfectamente evitables". Por cierto, los niños, las personas mayores y quienes sufren determinadas patologías están más expuestos que nadie. Protegerlos es una tarea colectiva. Anádanse a las iniciativas saludables que seguro existen en su ciudad.