

# Contaminación ambiental y sus efectos en las enfermedades respiratorias y cardiovasculares

Experta en Salud Pública de la Universidad de Talca advierte que, si bien ha disminuido, en nuestro país aún existe alto índice de contaminantes en el aire, lo que afecta la salud de las personas.

Un reciente estudio publicado por la revista The New England Journal of Medicine reveló que la contaminación ambiental aumenta la cantidad de muertes por enfermedades respiratorias y cardiovasculares. La investigación se realizó en 652 ciudades, incluidas 4 de Chile. Mala calidad del aire que se ve incrementada con la llegada del invierno, una de las razones es el uso excesivo de sistemas de calefacción como la leña -por su menor costo y mayor accesibilidad- generando un impacto en la salud respiratoria y cardio-

vascular. “Hay efectos que son negativos en el cuerpo humano que tienen que ver con la calidad de las partículas y de los gases que se emiten desde la combustión, produciendo un aumento de las enfermedades respiratorias agudas”, detalló María Elisa Quinteros, académica del Departamento de Salud Pública de la Universidad de Talca.

La académica agregó que también hay efectos que son crónicos, esto debido a que “estamos expuestos constantemente a contaminantes sobre todo en invierno y eso

tiene que ver con el sistema respiratorio, pero también cardiovascular”.

De acuerdo con la experta los grupos más susceptibles son los niños, lactantes, adultos mayores y personas con patologías crónicas tales como hipertensión, diabetes, asma, entre otras. “El efecto de los contaminantes atmosféricos puede agravar sus cuadros”, advirtió.

Recomendaciones

Cuando la contaminación es predominante por la combustión residencial de leña, la docente de la UTalca, recomendó preferir leña seca -menos de

25% de humedad-, revisar los equipos y comprobar que estén limpios, “para evitar que exista combustión de mala manera y que eso contamine más”.

Quinteros aconsejó cambiarse a energías limpias tales como aire acondicionado, “si bien se trata de una gran inversión inicial, a largo plazo el costo es mucho menor según los estudios”, aclaró. Además, recaló que otras energías que no generan tantas emisiones son el gas licuado y el kerosene.

Con respecto a las emergencias ambientales, la experta en Salud Pública, subrayó que no

es recomendable realizar ejercicio al aire libre ni ventilar las casas durante la alerta, “porque está ingresando al domicilio toda la contaminación que está afuera”, explicó.

Finalmente, la académica resaltó que en la Universidad de Talca existe una estación de monitoreo, “se puede ver la data histórica de cómo han ido evolucionando estos contaminantes -ya sean gases o partículas- y se ha visto una disminución, pero todavía estamos muy por sobre los límites que aseguran la salud humana”, advirtió.