PLAN LÉA
LISTÍN EN LA EDUCACIÓN ACTUALIZADA

Editora: Rosario Vásquez
Tel: 809 686-6688 Ext. 2289-2417-2510
planlea@listindiario.com
http://planlea.listindiario.com

La contaminación del aire
Y sus graves efectos en la salud

Crisis. La polución incide directamente en enfermedades respiratorias y cardiovasculares como el infarto, la angina de pecho, neumonía, sinusitis, rinitis, el ictus o la insuficiencia cardíaca.

PROBLEMA

NATHALIA ROMERO
Santo Domingo

Uno de los principales contaminantes que puede resultar perjudicial para la salud humana es el ozono.

El aire que respiramos lo es todo. Una atmósfera contaminada propicia el origen de enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

Según la Organización Mundial de la Salud, una de cada nueve muertes en todo el mundo es el resultado de condiciones relacionadas con la contaminación atmosférica. Es por esta razón que respirar un aire limpio y sin riesgos para la salud es un derecho inalienable de todo ser humano.

Consecuencias

Se han estudiado hasta cien patologías distintas relacionadas con la contaminación, desde problemas bronquiales, enfermedad obstructiva crónica, asma, cáncer de pulmón, derrame cerebral, hipertensión, arterosclerosis, enfermedades neurodegenerativas como el parkinson y el alzheimer. Pero sobre todo tiene una acción directa sobre el aparato cardiovascular.

De acuerdo a datos de la OMS, el 80% de la contaminación ambiental impacta sobre la salud cardiovascular (anginas, infartos, insuficiencia respiratoria).

En concreto, es responsable directa de 3,3 millones de muertes: cardiorespiratorias; 2,1 millones por ECV y 1,1 millones por ictus isquémico y/o hemorrágico.

Para el doctor José Luis Palma, especialista en cardiología, esto representa la primera causa de morbilidad y mortalidad por delante de factores de riesgo cardiovascular tradicionales, como el tabaco, la obesidad, la diabetes o el colesterol alto.

Lo que dicen las consultas

Los pacientes que recibe la neumóloga Clara Méndez, en su consultorio cada día, en su mayoría sufren de asma, infecciones agudas de las vías respiratorias altas y bajas, neumonía, sinusitis, rinitis. y bronquitis.

Para la especialista, estas enfermedades tienen que ver mucho con la contaminación del aire exterior, así como también del aire interior.

"Mucha gente se envenena en su propia casa o en su trabajo y no se dan cuenta", subraya la doctora.

Contaminación del aire en los interiores

En un artículo publicado por la BBC, Matthew S. Johnson, jefe científico de Airlabs, una firma que instala alrededor del mundo tecnología de filtros de aire, explicó que el aire interior contiene todo el tipo de contaminación que tenemos en el exterior, además de lo que se agrega dentro de un edificio, como cocinar y los gases de los productos de limpieza y materiales de construcción.

Medidas preventivas

Según los especialistas y la OMS, se pueden tomar muchas medidas para prevenir que la contaminación del aire afecte de forma negativa nuestra salud, entre las que están:

-Utilizar purificadores de aire con filtros HEPA en casa.

-Olvidarse del consumo de tabaco y de los famosos "vape".

-Limitar el uso de repelentes contra insectos, ambientadores de hogar. Pueden contener compuestos orgánicos volátiles y benceno que pueden ser liberados con la fragancia cuando se utilizan.

-Elegir caminar o ir en bicicleta ya que esto además de reducir la contaminación, ayuda a la salud física y mental.

-En el hogar, desenchufar los aparatos electrónicos que no estén en uso.

- No dejar luces encendidas cuando no se necesita: Utilizar lámparas de bajo consumo, las que además de ahorrar energía cuidarán tu bolsillo.

- Tener en cuenta que los ventiladores consumen menos energía que el aire acondicionado.

- Tener plantas en el hogar. Las plantas convierten el carbono en oxígeno, lo que ayuda a disminuir la contaminación del ambiente.

-Evite caminar por calles concurridas en horas pico- y si lleva consigo a un niño pequeño, tratar de levantarlo por encima del nivel de los tubos de escape de los vehículos.

-Evitar pasar tiempo en puntos específicos con una alta densidad de tránsito, por ejemplo, cerca de automóviles detenidos en semáforos.

-Cuando desee hacer ejercicio al aire libre, tratar de hacerlo en zonas menos contaminadas.

-Evitar utilizar el vehículo en días altamente contaminados.

-No quemar residuos, ya que el humo producido daña nuestra salud.

-Elimina los olores "a la manera verde". Cada vez que se utilizan fragancias artificiales se liberan los dañinos COV (compuestos orgánicos volátiles), que también pueden surgir de las pinturas sintéticas y las alfombras.

SEPA MÁS

Contaminación del aire interior

Datos y cifras.
-3,000 millones de personas cocinan y calientan sus hogares con fuegos abiertos y cocinas en los que queman madera, excrementos de animales o residuos agrícolas y carbón.
-Cada año, 4 millones de personas mueren prematuramente por enfermedades atribuibles a la contaminación del aire de los hogares.
-Más del 50% de las muertes por neumonía en menores de 5 años son causadas por partículas inhaladas en interiores con aire contaminado.