EL MUNDO (EDICION NACIONAL)
MADRID
03/10/12
Prensa: Diaria
Tirada: 383.713 Ejemplares
Difusión: 284.901 Ejemplares
Cód: 62163932
Página: 57
Sección: OTROS Valor: 6.786,00 € Área (cm2): 211,8 Ocupación: 23,24 % Documento: 1/1 Autor: BÉNÉDICTE JACQUEMIN Núm. Lectores: 1168000

Partículas nocivas

BÉNÉDICTE JACQUEMIN

Desde hace muchos años, se sabe que la exposición a la contaminación atmosférica es dañina para la salud. Actualmente, en los países desarrollados la principal fuente de contaminación atmosférica en las ciudades es el tráfico automovilístico al que, como apunta el informe de Ecologistas en Acción, en mayor o menor medida prácticamente todos los españoles estamos expuestos. Y aunque es cierto que no se ha demostrado que exista un nivel de contaminación *inocuo*, es decir, por debajo del cual no habría efectos nocivos, a nivel individual no significa que todos vayamos a sufrir los efectos dañinos de la contaminación. Hay muchos factores que hay que tener en cuenta, y pueden ser externos o internos. Los factores externos son la composición y los niveles de contaminantes en una zona específica, si vivimos y/o trabajamos (o vamos a la escuela) cerca de vías con mucho tráfico, la meteorología, etc. Los factores internos expresan principalmente la susceptibilidad individual como es el pertenecer a una población de riesgo: fetos, niños, personas mayores, personas con asma, obesas o con sobrepeso, diabéticos, enfermos cardiacos, etc.

La composición y los niveles de contaminantes varían de un sitio a otro dependiendo de la intensidad del tráfico, del tipo de flota (proporción de vehículos diesel vs. vehículos de gasolina), del mapa urbanístico y de las condiciones climáticas. Sus efectos en la salud son múltiples, tanto a corto como a largo plazo. Por ejemplo, se ha visto que en días con picos de contaminación existe un aumento de la mortalidad, especialmente por razones cardiovasculares y respiratorias, de infartos, de crisis asmáticas y de exacerbaciones de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Por otro lado la exposición a largo plazo a la contaminación atmosférica se ha visto asociada por ejemplo, entre otros factores, con un aumento del desarrollo de asma, especialmente en niños, y de enfermedades cardiovasculares, con una disminución del neurodesarrollo en niños, con bajo peso al nacer, etc.

Las medidas que se pueden tomar para disminuir la exposición pueden ser de dos índoles: públicas, subrayadas por el mismo informe, e individuales. Las medidas individuales son de sentido común, como puede ser no hacer ejercicio cerca de vías con tráfico, airear regularmente la casa pero evitar hacerlo en horas punta, sobre todo si se vive cerca de vías con mucho tráfico, alejarse del cruce cuando se espera a que se ponga el semáforo verde, etc. Por otro lado, es igualmente importante tener en cuenta que a nivel individual también podemos contribuir a la disminución de los niveles de contaminantes, desplazándonos caminando o en bici cuando es posible, o usando medios de transporte público, favoreciendo el uso de vehículos menos contaminantes, reciclando y ahorrando energía.

En días con picos de contaminación, aumenta la mortalidad por infartos y crisis asmáticas

Bénédicte Jacquemin es médico e investigadora de CREAL (Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental) en Barcelona.