

Contaminación aumenta riesgos respiratorios

Graciela Sanhueza
Enfermería UdeC

La lluvia y bajas temperaturas que hemos experimentado estas últimas semanas llevan a realizar una acción necesaria para la mayoría de las personas: querer tener los espacios donde nos desenvolvemos a diario calefaccionados todo el tiempo.

Es lógico que deseemos combatir el frío y, de paso, también el contagio de las enfermedades respiratorias, manteniendo una fuente de calor constante en nuestro entorno en jornadas con mal clima.

Sin embargo, el uso de las distintas formas de generar calor, puede a su vez provocar complicaciones de salud. Esto, debido a la producción de agentes contaminantes, los cuales aquejan a todos, pero de distinta manera, ya que se deben considerar factores como la edad o la preexistencia de enfermedades crónicas para ver las reales consecuencias que puede tener sobre una persona.

A lo anterior, hay que sumar lo siguiente: durante las estaciones frías, nuestro sistema respiratorio se vuelve más sensible a los agentes virales y bacterianos, debido a los cambios bruscos de temperatura, al aumento de actividades en lugares cerrados y con poca ventilación, y al uso de calefacción poco apropiada, entre otras causas.

En el caso de quienes realizan actividad física de forma regular, están más expuestos a estos cambios de temperatura extremos. Y en este escenario, la polución in-

Un factor a tener muy en cuenta

En las estaciones frías, el sistema respiratorio se vuelve más sensible a agentes virales y bacterianos.

crementa los riesgos, sobre todo, dentro de los hogares o en salas de gimnasios cerrados, donde transitan muchas personas en un solo día. Además, bajo esas condiciones los virus pueden quedar circulando varias horas, si no existe la ventilación adecuada, como generalmente pasa en los recintos descritos anteriormente.

Mantener los espacios cerrados con aire limpio es fundamental siempre, y más aún cuando el encierro se hace más habitual. Se recomienda ventilar al menos 10 minutos una vez al día, pero evitando las corrientes de aire. Encender y apagar fuera estufas a parafina, no fumar adentro de los hogares; barrer o aspirar cuando la casa esté más vacía o hacerlo por habitación.

Si se requiere secar ropa, realizarlo en una pieza distinta a la que se está habitando, tampoco colocar tuestos con agua sobre estufas. Controlar los cambios bruscos de temperatura, manteniéndola estable en la casa, considerar el abrigo como una mejor medida para mantener una buena temperatura corporal, y evitar abrigar excesivamente cuando se esté en lugares muy calefaccionados y cerrados.

