



Fecha: 22-06-2018

Fuente: El Sur

Pag: 16

Art: 2

Título: Contaminantes están tan presentes afuera como dentro de los hogares

Tamaño: 17,4x14,3

Cm2: 249,0

Tiraje: 17.400

Lectoría: 52.200

Favorabilidad: No Definida

CALEFACCIÓN ES UNO DE LOS FACTORES QUE MÁS INFLUYE

Contaminantes están tan presentes afuera como dentro de los hogares



Uno de los grandes dolores de cabeza son las estufas a leña, sobre todo si la combustión es con leña húmeda. Estufas a parafina también.



Fecha: 22-06-2018

Fuente: El Sur

Pag: 16

Art: 3

Título: Contaminantes están tan presentes afuera como dentro de los hogares

Tamaño: 12,2x19,6

Cm2: 238,8

Tiraje:

17.400

Lectoría:

52.200

Favorabilidad: No Definida

La contaminación es un gran riesgo de los cuadros respiratorios. Principales agentes son combustión de estufas, humedad y los humos emanados.

POR NATALIA QUIERO SANZ

natalia.quiero@diarioelsur.cl

Es sabido que durante el invierno se incrementa la incidencia de las enfermedades respiratorias. La exposición al frío, lluvia y humedad; la calefacción de los espacios y los cambios de temperatura al pasar de uno cerrado a la intemperie; la menor ventilación y las aglomeraciones de personas son parte de los motivos que explican este fenómeno que se repite año a año en Chile y el mundo, pues son factores que se combinan y potencian.

Así, el sistema inmunológico se vuelve mucho más vulnerable a ser atacado por agentes virales y bacterianos responsables de patologías de las vías aéreas altas (como faringitis, amigdalitis, laringitis y rinitis), y bajas (bronquitis y neumonía), favoreciendo además la sobreinfección, apunta el kinesiólogo de la Sala IRA (infecciones respiratorias agudas) de Cesfam Los Cerros de Talcahuano, Eduardo Mellado.

En este guión la contaminación del aire es otro personaje protagonista, se vincula con todo lo mencionado y exacerba los riesgos: "Las partículas en suspensión producen irritación de la mucosa bronquial y de vías altas, generando una respuesta defensiva inflamatoria y broncoespasmo, provocando obstrucción bronquial", explica el también docente asistencial de la Escuela de Kinesiología de la Universidad San Sebastián. Esto predispone, por sí solo, al árbol bronquial a la sobreinfección por virus y bacterias, y Mellado añade que "hay que considerar que la hemoglobina de la sangre suele tener mayor afinidad por las sustancias carbonadas como dióxido y monóxido de carbono por sobre el oxígeno,

compitiendo con éste en la captación durante la respiración (intercambio gaseoso en la sangre de los alveolos pulmonares)".

PELIGROS DENTRO DEL HOGAR

De ahí la relevancia de respirar aire limpio de impurezas, lo que implica que una de las primordiales formas de cuidarse y prevenir enfermedades típicas de invierno

es evitar al máximo exponerse a la contaminación. No obstante, la tarea no es fácil, pues este factor está presente en casi todos los lugares y actividades, desde la ciudad y exteriores hasta el mismo hogar, ya que el kinesiólogo cuenta que las partículas provienen de humos de las emanaciones de vehículos motorizados, chimeneas de casas o industrias, de cigarrillos y también del

polvo o tierra en suspensión,

"Los espacios cerrados, por su parte, suelen complicarse por la gran carga de humedad que contienen, facilitando la presencia de hongos en paredes, techos y ropa, los que son muy irritantes para las mucosas bronquiales, generando cuadros como bronquitis e incluso neumonías", advierte.

Graciela Sanhueza, docente de Enfermería de Universidad de Las Américas, complementa lo anterior, precisando que "a nivel intradomiciliario los principales riesgos son fumar dentro del hogar, barrer enérgicamente levantando partículas que pueden ser aspiradas posteriormente, así como el uso de alfombras que atrapan partículas que son liberadas en el ambiente al momento de aspirarlas y que pueden causar exacerbación de cuadros asmáticos".

Agrega que otras fuentes de contaminación dentro de los hogares, que a veces se desconocen, son los calefones, el uso de lacas para el pelo, desodorantes en aerosol, pinturas y algunos agentes de limpieza, entre otros.



Fecha: 22-06-2018

Fuente: El Sur

Pag: 16

Art: 4

Título: Contaminantes están tan presentes afuera como dentro de los hogares

Tamaño: 16,1x22,0

Cm2: 354,9

Tiraje: 17.400

Lectoría: 52.200

Favorabilidad: No Definida

COMBUSTIÓN

Pero, hay una acción que conlleva gran riesgo de contaminación, tanto dentro de los hogares como fuera y que en épocas frías parece inevitable: la calefacción. Los efectos más nocivos provienen de aquellas a combustión, por lo que emanan de este proceso, además son responsables de la humedad en los interiores y no se debe olvidar el peligro de incendios que los sistemas de calefacción conllevan.

"La calefacción a leña es uno de los mayores contaminantes del aire, ya que un gran número de hogares la utiliza como principal fuente de calor. Si se suma la utilización de leña húmeda, se genera más contaminación", dice Sanhueza.

"Las estufas a parafina o uso de carbón también generan contaminantes que pueden provocar complicaciones de salud e incluso causar la muerte de personas", añade. Sobre esto, se detiene en lo peligroso del uso de braseros en el hogar. "Muchas veces, por ignorancia son encendidos y apagados dentro de la casa, generando una combustión incompleta del carbón y aumento del dióxido de carbono, que pueden provocar la intoxicación y muerte", destaca la profesional.

MEDIDAS BÁSICAS

A partir de lo planteado, Eduardo Mellado y Graciela Sanhueza coinciden en que la limpieza del hogar es fundamental para prevenir las enfermedades respiratorias y así también queda de manifiesto en lo que recomienda el Ministerio de Salud en su página web. La principal medida es ventilar a diario, sobre todo para deshumedecer el ambiente.

El aseo profundo, al menos dos veces al mes, llegando a lugares de acceso más complejo con paños húmedos para evitar levantar polvo es otro consejo. Sanhueza dice que también se recomienda preferir pisos cerámicos o de madera en vez de alfombras, y barrer o aspirar cuando la casa esté más vacía.

Además, afirma que el hogar se debe mantener temperado (ni muy caliente ni muy frío) y nunca fumar dentro de la casa. Por último, medidas generales como lavarse las manos con frecuencia, usar pañuelos desechables, taparse la boca al estornudar y no besar a bebés ni niños en la cara también se aplican, y recuerda que en días de mayor uso de estufas a leña se sugiere disminuir la cantidad de actividad física al aire libre.

Para combatir la contaminación dentro de los hogares, ventilar a diario es una de las medidas básicas, así como también lo es un aseo profundo habitual.

Los más vulnerables

Si bien un hecho es que las enfermedades respiratorias son el motivo que colma las salas de urgencias de los recintos asistenciales y consultas médicas, también lo es que la mayoría de los casos y preocupación son niños (sobre todo menores de 2 años) y adultos mayores, grupos donde los cuadros pueden complicarse, pues son más vulnerables.

La enfermera Graciela Sanhueza explica que esto es porque "los niños tienen menos defensas y también por las diferencias anatómicas en los lactantes, quienes se encuentran más expuestos a los efectos de la contaminación producto de tener un sistema respiratorio más directo que fa-

cilita la entrada de microorganismos y partículas al árbol bronquial". En el caso de las personas de la tercera edad, la vulnerabilidad se relaciona con que el proceso de envejecimiento, conlleva un debilitamiento del sistema inmune, pero sobre todo por la presencia de enfermedades crónicas como hipertensión y diabetes, entre otras,

Al respecto, añade que la pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y asma, también son más vulnerables, independiente de su edad, pero con mayor razón si están en los dos "extremos de la vida", por las razones mencionadas.