

## ¿LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE AFECTA A LOS PACIENTES CON ENFERMEDADES ALERGICAS?



Debemos de mencionar que la comunidad internacional, científica está realmente preocupada con respecto a este tema ya que existen más de 25,000 artículos médicos que analizan los efectos de la contaminación del aire en la salud, y no podemos negar que todos los cuadros respiratorios agudos ( rinofaringitis, faringitis, otitis, sinusitis, bronquitis, asma aguda) y crónicos ( rinitis alérgica, asma , bronquitis, dermatitis atópica...etc) se incrementan en frecuencia e intensidad, e inclusive se pueden complicar llegando a ocasionar hospitalizaciones, por complicaciones como neumonía o insuficiencia cardiaca.

Hoy sabemos que todos somos susceptibles a ser afectados en nuestra salud por la contaminación del aire, pero existen personas de mayor riesgo y son: lo niños, los ancianos, los portadores de enfermedad respiratoria crónica o cardíaca, los que trabajan o hacen deporte en la vía pública, y los bebes de madres embarazadas.

Los contaminantes del aire más importantes son : ozono, dióxido y monóxido de nitrógeno, dióxido y monóxido de carbono, dióxido de azufre, partículas suspendidas de diferentes tamaños, siendo las gruesas de 10 micras o más, las finas igual o menos de 2.5 micras y las ultrafinas de menos de micra, siendo las finas y ultrafinas las más peligrosas porque pueden llegar no sólo a toda la vía aérea sino inclusive a la sangre y ocasionar alteración de elementos sanguíneos importantes como plaquetas o glóbulos rojos. Tal es el

caso del Diesel, cuyo consumo se ha incrementado en todo el mundo.

Todos estos contaminantes son capaces de irritar las vías aéreas y la piel, ocasionando a determinados niveles: tos, dolor de cabeza , cansancio... pero ciertos contaminantes como el tabaco, la partículas suspendidas, el diesel y el dióxido de nitroso son capaces también de unirse a alérgenos (sustancias que causan alergias) del medio ambiente, y aumentar la inflamación en las vías respiratorias y en la piel, mediante procesos oxidativos, esto explica en parte porque las personas que viven en lugares menos contaminados, se enferman con menor frecuencia e intensidad que los que vivimos en ciudades contaminadas..

También el tabaquismo ocasiona en forma directa incremento de cuadros de otitis media , sinusitis bacteriana, rinitis alérgica persistente , así como crisis de asma, derivado de la inhalación de numerosos agentes provenientes de la combustión del tabaco, se ha estimado que son más de 4000 sustancias tóxicas descubiertas hasta ahora. En fechas recientes las autoridades sanitarias han aceptado que el consumo de cigarrillos en adolescentes de nuestro país se ha incrementado aproximadamente un 50% y esto como sabemos es una adicción con serias implicaciones, y sobretodo en un paciente portador de Rinitis Alérgica y/ o asma, ya que complica definitivamente estas enfermedades.

Hoy sabemos, que factores como; la tala y quema de árboles, monocultivo de maíz, incendios forestales, o presencia de ganado, han ocasionado destrucción y erosión de los bosques, y por lo tanto la disminución del efecto benéfico, que tendrían los mismos desimpactando el efecto de los contaminantes , que se consideran son más de 15 millones de toneladas al año emitidas al aire, provenientes el 75% del tránsito vehicular y el 15 % de la industria.

Todos estos datos, nos dicen que debemos tomar conciencia para apoyar definitivamente la reforestación de nuestros bosques, ya que México es el país con mayor variedad de bosques templados en el mundo. También debemos apoyar la implementación de fuentes de energía alternativas limpias , por ejemplo provenientes del sol o del aire, que no afectarían la calidad del medio ambiente , así como el uso de los automóviles binarios, es decir con la opción de consumo de hidrógeno, esto sería mucho menos nocivo que las actuales fuentes de energía.

**Pero mientras eso sucede, los médicos que atendemos pacientes, con múltiples complicaciones provenientes de estas enfermedades y que además viven en ciudades contaminadas, tenemos el entrenamiento para dar tratamientos que mantengan el asma en control y prevengan las crisis, y con esto, mejorar definitivamente la calidad de vida del paciente, principalmente en el niño, en el que se está desarrollando su función pulmonar, y lo puede hacer en**

**forma normal, o casi normal, si lleva un adecuado tratamiento, y por otro lado fomentando la práctica de ejercicio cuando no tengan crisis asmáticas.**

Debemos mencionar, que en este momento **si** existen medidas establecidas cuando los niveles de contaminación ambiental, han sobrepasado los valores permitidos (mínimos recomendados por las autoridades) y son las siguientes:

1)-Exigir a las autoridades el monitoreo diario de los contaminantes y difundirlo en todos los Medios de Comunicación.

2)-Cuando los niveles estén ya en valores máximos aceptables, alertar a la población,  
Para que evite realizar cualquier actividad fuera de casa.

3) -Evitar vivir sobre avenidas o a menos de 200mts de las muy transitadas.

4) -Aumentar el consumo de frutas y verduras.

5) - Evitar fumar en lugares cerrados. y sobre todo frente a niños y ancianos.

6)- Realizar actividades físicas dentro de casa.

**Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en  
Inmunología Clínica y Alergia  
Comité de Contaminación Ambiental.**

Para más información sobre este tema, acuda a la sección "comités" para encontrar un especialista quien lo orientará debidamente.