



SELENE M. GUAJARDO



Aire limpio, corazón contento

• LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE: UNA AMENAZA PARA LA SALUD DE NUESTROS CORAZONES

Facebook: @observatoriomt
 Instagram: @observatoriomt

¿CUÁNTOS ESTÍMULOS DEL entorno han forjado al corazón humano como lo conocemos? ¿Cuánto ha evolucionado para lograr bombear la sangre de tantos billones de humanos a lo largo de la historia?

Vaya danza de vida a un ritmo siempre coordinado entre el corazón y los pulmones. Todo para mantenernos vivos, con oxígeno suficiente en cada rincón del cuerpo al son de nuestra respiración.

Un milagro, dirían algunos. Para otros, una respuesta adaptativa de nuestra existencia en el planeta Tierra. Lo cierto es que es asombrosa la complejidad y la funcionalidad de nuestros órganos y sistemas.

Todo en su momento, en equilibrio justo, a menos que algo le comience a perturbar.

Nuestro corazón y nuestro fascinante cuerpo no son inmunes a enemigos latentes del entorno. Riesgos silenciosos, que pasan desapercibidos por no ser visibles al ojo humano, y tampoco ser una causa directa de

muerte. Uno de estos riesgos, que condena la salud de nuestros corazones, es la contaminación del aire.

Si hoy vives y respiras en la zona metropolitana de Monterrey, por el simple hecho de hacerlo estás en riesgo. Tu corazón está en riesgo. No importa si haces ejercicio a diario, te alimentas bien, vas al psicólogo

y nutres tus relaciones afectivas ... Tienes un riesgo.

¿De qué dependerá el nivel de riesgo para ti y tu corazón? Son tres factores de salud principales; tu alimentación, tu estilo de vida y el aire que respiras. Puedes controlar y modular favorablemente los dos primeros. Por el tercero podemos hacer poco como individuos aislados. Así como buscas alimento para nutrir tu cuerpo ingresando algo externo para desdoblarlo

en tu sistema digestivo, el aire exterior que respiras y que ingresa a tu cuerpo año con año, día a día, y minuto a minuto, es alimento sano o dañino para todos los órganos de tu cuerpo.

Entre más limpio sea el aire que alimente tus pulmones, menor será tu riesgo. Así de sencillo. Uno de los contaminantes que más perjudican la

salud del corazón es el material particulado fino, también llamado PM2.5, partículas sólidas menores a dos punto cinco micras, que se encuentran suspendidas en el aire y que provienen en su mayoría de la quema de combustibles fósiles como el combustóleo, la gasolina, el diésel, el gas o en general la quema de sus derivados, basura y biomasa.

Cuando estas partículas, al ser inhaladas, entran por la nariz, pueden penetrar hasta los alvéolos pulmonares y entrar en el torrente sanguíneo. Esta sangre, entonces, transporta lo ingresado, que puede terminar causando obstrucción, inflamación sistémica y también una serie de perturbaciones en los procesos a nivel celular. El corazón es uno de los más afectados en este proceso invasivo. Más aún cuando este pertenece a una persona susceptible, con alguna enfermedad preexistente, o mayor de sesenta y cinco años, cuando la vida comienza a cobrar factura por la acumulación de contaminantes, y los órganos y sistemas no son tan resilientes como en la juventud.

De hecho, la American Heart Association y la European Society of Cardiology han reconocido formalmente a las PM2.5 (partículas menores a 2.5 micras) como el factor de riesgo ambiental más importante que contribuye a la mortalidad y discapacidad cardiovascular a nivel global.

Hay corazones más vulnerables que otros. Pero lo cierto es que no existe uno solo en el mundo, por más sano y fuerte, que sea inmune a la contaminación del aire.

En Nuevo León, por ejemplo, el 13.5%

de la mortalidad por enfermedad isquémica del corazón se atribuyó a respirar niveles altos de PM2.5 durante 2019 (IHME, 2019). Dichas muertes podrían ser evitadas.

¿Cómo podemos entonces darle un apapacho al corazón? Reduciendo nuestra exposición a la contaminación del aire. Para ello, es necesario saber qué hacer y qué no hacer en días contaminados, y también apoyar e inducir con propuestas sólidas, basadas en el mejor conocimiento, a las autoridades municipales, estatales y federales a adoptar nuevas prácticas y exigencias para reducir los niveles de contaminantes que hoy respiramos en la metrópoli. Niveles que asombrosamente están cuatro o cinco veces arriba de los es-

tándares anuales que la Organización Mundial de la Salud recomienda para salvaguardar nuestra salud.

Igualmente, hay que mejorar nuestro programa de respuesta a contingencias atmosféricas para reducir la exposición de las personas a estos picos de contaminación, en tanto logramos reducir la excesiva y continua inyección de emisiones al aire que hoy padecemos.

¡Por un mejor presente y por el futuro de nuestras niñas y niños, démosle menos contaminación y más corazón a nuestro entorno!

La autora es Directora Ejecutiva del Observatorio Ciudadano de Calidad del Aire del Área Metropolitana de Monterrey (OCCAMM)

En ABC nos interesa tu opinión: redaccion@epsilonmedia.mx

Nota: La opinión de los columnistas es responsabilidad exclusiva de los mismos.

“Los niveles de contaminantes que hoy respiramos en la metrópoli están cuatro o cinco veces arriba de los estándares anuales que la Organización Mundial de la Salud recomienda para salvaguardar nuestra salud”