El aire también enferma al corazón

- Aunque suele asociarse principalmente con problemas respiratorios, la contaminación atmosférica también puede afectar de manera directa al sistema cardiovascular. La evidencia acumulada muestra que respiraraire contaminado, incluso durante períodos breves, puede aumentar el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, arritmias e insuficiencia cardíaca, especialmente en personas más vulnerables.

Cuando se habla de contaminación del aire, uno de los principales focos de preocupación es el material particulado, una mezcla de partículas sólidas y líquidas suspendidas en la atmósfera. Entre ellas, las denominadas PM2,5 son especialmente dañinas debido a su tamaño microscópico: pueden penetrar profundamente en los pulmones y algunas de sus sustancias alcanzar el torrente sanguíneo. Estas partículas provienen, entre otras fuentes, del tránsito vehicular, la actividad industrial, la generación de energía, la combustión de leña y el humo de incendios forestales.

“La exposición a estos contaminantes puede activar una respuesta inflamatoria en el organismo, producir estrés oxidativo y alterar el funcionamiento de los vasos sanguíneos. Estos procesos favorecen el aumento de la presión arterial, la formación de coágulos y la inestabilidad de las placas de grasa acumuladas en las arterias. En personas que ya presentan una enfermedad cardiovascular, este impacto puede actuar como desencadenante de eventos agudos”, señala el Dr. Carlos Fernández, presidente de la Fundación SOCHICAR.

La relación se observa tanto frente a exposiciones prolongadas como en episodios puntuales de mala calidad del aire. Vivir durante años en zonas con altas concentraciones de

contaminación se vincula con una mayor probabilidad de desarrollar enfermedades cardiovasculares y de morir prematuramente por ellas. Al mismo tiempo, los aumentos de contaminación durante algunas horas o días también pueden elevar el riesgo de infarto, accidente cerebrovascular, alteraciones del ritmo cardíaco y descompensaciones por insuficiencia cardíaca.

La Organización Mundial de la Salud advierte que una parte importante de las muertes prematuras relacionadas con la contaminación ambiental corresponde a cardiopatía isquémica y accidente cerebrovascular. Este antecedente ha contribuido a que la calidad del aire sea reconocida no solo como un problema ambiental o respiratorio, sino también como un factor relevante dentro de la prevención cardiovascular.

“No todas las personas enfrentan el mismo nivel de riesgo. Los adultos mayores, quienes viven con hipertensión, diabetes, colesterol elevado o enfermedades cardíacas previas, y las personas que han sufrido un infarto o un accidente cerebrovascular pueden ser más sensibles a los efectos de la contaminación. También requieren especial atención las embarazadas, los niños y quienes trabajan o realizan actividad física durante largos períodos al aire libre”, advierte el Dr. Fernandez.

El ejercicio sigue siendo fundamental para proteger el corazón, pero el lugar y el momento en que se practica pueden hacer una diferencia. Durante la actividad física aumenta la frecuencia respiratoria y, por lo tanto, también la cantidad de aire inhalado. En días con niveles elevados de contaminación, expertos recomiendan revisar los reportes oficiales de calidad del aire, evitar los horarios o sectores de mayor exposición y adaptar la intensidad del ejercicio, sobre todo si existe una condición cardiovascular.

La contaminación dentro de los hogares también merece atención. El humo del tabaco, la calefacción o cocina con

combustibles contaminantes y una ventilación deficiente pueden deteriorar la calidad del aire interior. Mantener los espacios libres de humo, ventilar cuando las condiciones exteriores lo permitan y revisar el correcto funcionamiento de estufas y sistemas de combustión son medidas que ayudan a reducir la exposición cotidiana.

En episodios críticos, las personas con enfermedades cardiovasculares deben mantener sus tratamientos indicados y estar atentas a síntomas que requieran evaluación médica. Dolor u opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones persistentes, debilidad repentina en un lado del cuerpo o problemas súbitos para hablar son señales de alerta que no deben atribuirse únicamente al esmog o a una molestia pasajera.

Sin embargo, la protección individual tiene límites. “Reducir el daño cardiovascular asociado a la contaminación exige también acciones colectivas, como disminuir las emisiones del transporte y la industria, avanzar hacia fuentes de energía más limpias, mejorar la planificación urbana y fortalecer los sistemas de monitoreo y alerta. Una mejor calidad del aire beneficia a toda la población y puede prevenir enfermedades mucho más allá de los pulmones”, concluye el presidente de la Fundación SOCHICAR.

Cuidar el corazón no depende solamente de la alimentación, la actividad física, el control de la presión arterial o evitar el tabaco. También implica reconocer el entorno como parte de la salud. El aire es invisible, pero sus efectos no lo son: respirar un ambiente más limpio es una medida concreta de prevención cardiovascular y una condición esencial para vivir mejor.