

¿CÓMO REDUCIR LOS EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN EN LA SALUD?

Los efectos de la contaminación tienen un fuerte impacto a corto, mediano y largo plazo. Desafortunadamente, son pocas las medidas que se han tomado al respecto, razón por la que es esencial generar un cambio real desde casa.

De acuerdo con la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, nueve de cada 10 personas respiran aire con altos niveles de contaminantes, mismos que causan importantes daños en la salud de los seres vivos **¡Comparte estos datos!**

1. La contaminación del aire-ambiente ocasionó aproximadamente 4.2 millones de muertes en 2016, explicó Cristian Morales, representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)/OMS en México.
2. La polución del aire doméstico, originada por la cocción de alimentos con combustibles y tecnologías contaminantes, causó aproximadamente 3.8 millones de muertes en el mismo periodo.

Es importante mantener un estilo de vida saludable y cambiar los hábitos que afectan nuestra salud y la del planeta. **Tal vez no lo sabías, pero el aire contaminado aumenta el riesgo de infecciones respiratorias agudas, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer de pulmón.**

Otras recomendaciones:

- **Controla los niveles de contaminación del aire.** En la mayoría de las comunidades existe un sistema de alertas sobre la contaminación del aire.
- **Mide atentamente la duración del ejercicio que realizas.** Evita la actividad física al aire libre o reduce la intensidad y duración del ejercicio al aire libre cuando se emita una alerta sobre la calidad del aire. Varía tu rutina con actividades ocasionales bajo techo, en especial los días en que la calidad del aire es baja.
- **Evita las zonas de contaminación elevada.** Es probable que los niveles de contaminación sean más elevados a 1/4 de milla (400 metros) de distancia de la carretera. Los entornos urbanos y las áreas para fumar al aire libre también suelen tener niveles de contaminación más altos.

Vía: ClickISalud