



CONTAMINACIÓN, ¿CÓMO AFECTA NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL?

Aunque se piensa que la contaminación del aire afecta únicamente la salud de los pulmones, en realidad es un factor de riesgo para desarrollar diversas enfermedades. De acuerdo con un estudio realizado por investigadores de la *Universidad de Harvard*, en Estados Unidos, **estar en contacto con el aire sucio —con partículas en suspensión de menos de 2.5 micras (PM2.5)—, afecta a todas las células del cuerpo.**

Riesgos

Algunos de los problemas de salud relacionados con la contaminación del aire comprenden:

- Dolores de cabeza.
- Irritación en ojos, nariz y garganta.
- Daño en las vías respiratorias.
- Mayor riesgo de asma.
- Empeoramiento del asma o de otras afecciones pulmonares.
- Mayor riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular.
- Mayor riesgo de muerte por cáncer de pulmón y enfermedad cardiovascular.
- Problemas mentales y cáncer cerebral.

¿Cómo podemos reducir su impacto en nuestra salud?

Para mantenerte lo más saludable posible, céntrate en minimizar tu exposición a la contaminación del aire.

- **Infórmate sobre los niveles de contaminación del aire.**
- **Evita la actividad física al aire libre cuando se emita una alerta sobre la calidad del aire.**
- **Evita las zonas de contaminación elevada.**
- **Haz ejercicio en interiores.**

Respecto a este último punto, si bien la actividad física es clave para mantener un estilo de vida saludable, la contaminación del aire y el ejercicio pueden ser una combinación peligrosa, especialmente si tienes asma, diabetes o afecciones del corazón. *Ante cualquier enfermedad que padezcas, consulta con tu médico para saber cuál es el mejor momento para ejercitarte. No olvides ser un ciudadano consciente y evitar contribuir a este problema ambiental.*

Vía: ClickISalud