

Acto 'Impacto de la contaminación y el cambio climático sobre la salud.
Visión de la neumología, los pacientes y la Administración'

Los ciudadanos tienen que seguir estrategias personales para protegerse de los efectos de la contaminación del aire

- Cada año hay 9 millones de muertes en todo el mundo, debido a la contaminación del aire, y el 99% de estas se produce por la contaminación del aire doméstico.
- El 90% de las muertes por contaminación del aire ambiental ocurren en población de ingresos bajos y medios y el 25% de muertes por esta causa son de tipo respiratorio.
- El calentamiento global causará 250.000 muertes anuales en 2030 y, juntos, los sistemas sanitarios equivalen al quinto país del mundo en producir gases invernadero.
- Europa busca convertirse en el primer continente climáticamente neutro, al dejar de producir emisiones de efecto invernadero en 2050, a través del Pacto Verde Europeo.

2 de diciembre de 2020.- Los propios ciudadanos tienen que empezar a realizar elecciones personales recomendadas para proteger su salud respiratoria y, en general, frente a la contaminación del aire, contra la que ya no bastan solo las políticas públicas que se ponen en marcha. El abanico de medidas que pueden adoptar los ciudadanos de forma individual es amplio y, entre ellas, figuran desde llevar mascarillas en las condiciones en que estén prescritas, limitar el ejercicio físico al aire libre en los días de más contaminación atmosférica y cerca de las fuentes de esta contaminación, intentar reducir la exposición a la contaminación del aire de carreteras mientras se viaja de un lugar a otro o utilizar sistemas de calidad del aire para planificar las actividades, según un artículo sobre la situación actual de la contaminación del aire publicado en *European Respiratory Journal* este año 2020.

La Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) ha querido llamar la atención sobre la importancia de que los ciudadanos empiecen a adoptar estas medidas, con motivo de la celebración del acto *Impacto de la contaminación y el cambio climático sobre la salud. Visión de la neumología, los pacientes y la administración*, que se ha celebrado hoy 2 de diciembre en

Gabinete de comunicación SEPAR
Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

Bilbao. Este acto ha sido organizado por SEPAR en el marco del “Año SEPAR Por la calidad del aire. Cambio climático y salud”.

Las muertes causadas por la contaminación del aire se habían subestimado, ya que existen actualmente 9 millones de defunciones anuales de forma global en todo el mundo, de las cuales el 99% se deben a causas domésticas de la contaminación del aire y casi el 90% debido a la contaminación del aire ambiental ocurre entre la población con ingresos medios y bajos, donde la quema de combustibles sólidos para cocinar y calentar es un problema importante. Además, el 25% de muertes prematuras cuya causa es la contaminación del aire son de tipo respiratorio. Pero a las enfermedades y muertes por causas respiratorias relacionadas con la contaminación del aire hay que sumar la morbilidad y mortalidad cardiovascular, dado que la inhalación es la puerta de entrada común de los contaminantes.

Teniendo presentes estos datos y que éstos van al alza, que protegerse frente a la contaminación del aire no solo ayuda a proteger la salud respiratoria, sino también la cardiovascular y que no existe una exposición a la contaminación del aire que sea de riesgo cero, no solo es preciso poner en marcha políticas públicas, sino también hacer recomendaciones a los ciudadanos para que opten por elecciones personales que les permitan evitar el impacto de la contaminación del aire. Estas medidas son útiles para toda la ciudadanía, pero especialmente para personas con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o que puedan desarrollar estas enfermedades en el futuro. Las evidencias respecto a las recomendaciones planteadas para reducir el impacto de la contaminación del aire, aplicables a nivel local, en distintos países. Son tres grupos de 10 recomendaciones:

Las recomendaciones para minimizar la contaminación del aire ambiental son las siguientes:

- Llevar respiradores de partículas ajustados, como las mascarillas N95, cuando los niveles de la contaminación ambiental sean altos o se viaje a áreas con altos niveles ambientales de contaminación del aire.
- Cambiar del transporte motorizado al transporte activo, como andar o ir en bicicleta.
- Elegir rutas de viaje que minimicen el tráfico cercano a la carretera para evitar la exposición a la contaminación del aire, donde haya poco tráfico, rutas y recorridos con los espacios abiertos, minimizar los viajes durante las horas pico y evitar retrasos en áreas de alta contaminación del aire cuando sea posible.
- Optimizar el estilo de conducción y la conducción del vehículo, como conducir con las ventanillas cerradas en medio del tráfico, mantener los sistemas de filtración del aire del automóvil y evitar el motor inactivo.

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

- Hacer ejercicio al aire libre de forma regular, pero de forma moderada cuando haya niveles de contaminación del aire altos.
- Estar atentos a los niveles de contaminación locales.

Las recomendaciones para minimizar la exposición personal a la contaminación del aire doméstico son las siguientes:

- Utilizar combustibles limpios y asegurarse de que el hogar tenga ventilación donde sea posible y adoptar mejoras en estufas, donde los recursos sean suficientes.
- Usar limpiadores de aire portátiles combinados con medidas para reducir la fuente de consumo doméstico, contaminación del aire y estrategias para mejorar ventilación. Y, por último, esta publicación apela a que los ciudadanos tengan presentes que existen dos recomendaciones más que pueden ser **modificadores de los efectos de la contaminación**:
- **Tratarse del asma, la EPOC u otras afecciones respiratorias**, pues tener estas enfermedades bajo control es crucial para combatir el riesgo aumentado de la contaminación del aire ambiental o doméstica.
- **Modificar la dieta y complementarla con antioxidantes o agentes inflamatorios**, porque una dieta equilibrada se asocia con una disminución del riesgo de enfermedades crónicas.

Un estudio del Royal College of Physicians de Reino Unido alienta a los médicos a hacer recomendaciones a los pacientes más vulnerables para mitigar los efectos de la contaminación del aire. No obstante, los autores del artículo de *ERS* han advertido que faltan algunas evidencias respecto a las 10 recomendaciones y que habrá que seguir investigando sobre ello.

Estas elecciones no deben hacer olvidar el papel de los poderes públicos para minimizar el impacto de la contaminación del aire. El artículo señala que la planificación urbanística debe desarrollarse teniendo en cuenta que el impacto en la contaminación del aire sea el menor posible y haciendo factible que vivir y trabajar en el centro de las ciudades sea atractivo, para que disminuya el transporte activo y que no haya tantas emisiones.

Papel de la sanidad en el calentamiento global

Junto a la contaminación del aire, el cambio climático ha sido identificada como la otra gran amenaza para la salud humana. “El cambio climático no es una cuestión de opinión. Es tan abrumadora la cantidad de evidencia que existe sobre el efecto antropogénico en el calentamiento global, que negarlo es simplemente un absurdo”. Así arranca el editorial de SEPAR más reciente sobre esta cuestión, publicado en [Archivos de Bronconeumología](#) y firmado

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

nota de prensa



por el Dr. Carlos Cabrera, la Dra. Isabel Urrutia, coordinadora del Área de Medio Ambiente de SEPAR y el Dr. Carlos A. Jiménez-Ruiz, presidente de SEPAR.

El calentamiento global conlleva una gran cantidad de enfermedades, como las infecciones, por la diseminación de vectores; los brotes de enfermedades digestivas, por inundaciones; enfermedades psiquiátricas y mortalidad causada por las temperaturas extremas en las ciudades, hasta el punto que la OMS estima que en 2030, solo dentro de diez años, la mortalidad anual atribuible al cambio climático rondará las 250.000 personas y existe un consenso amplio en que la acción contra el cambio climático es probablemente la mayor oportunidad en salud del siglo XXI, según datos reseñados en el editorial.

La Sociedad Europea de Respiratorio (ERS) ha elaborado dos documentos de posicionamiento pidiendo la implicación de todos los profesionales de la medicina y de los neumólogos para luchar contra este calentamiento global. Al respecto, recientemente, se ha elaborado el primer documento que mide la huella de carbono de los sistemas sanitarios, a cargo de Health Care Without Harm y ARUP (empresa que ofrece soluciones sostenibles a problemas industriales) y que ha revelado hasta qué punto la sanidad contribuye a este calentamiento global. Así, si se unieran todos los sistemas sanitarios y formarían una nación, sería el quinto país del mundo en gases de efecto invernadero.

“Es paradójico que la sanidad, que debe velar por la salud de todos, contribuya de una forma tan importante a la pérdida de la salud, a través del calentamiento global. Es evidente que el sector sanitario debe hacer esfuerzos ímprobos para minimizar el daño que ocasiona a las personas, a través de sus propias emisiones, con medidas que hagan a nuestro sistema sanitario lo más sostenible y cuidadoso posible con el medioambiente”, señala la Dra. Urrutia.

“Junto a la acción individual, indispensable frente al calentamiento global y el cambio climático, las Sociedades científicas también deben involucrarse en este reto global. SEPAR tiene un compromiso histórico con la salud y con la atención a los pacientes y, por ello, actualmente, lidera esta lucha. En los últimos años ha desarrollado diferentes iniciativas en este sentido, como la designación del periodo 2000-2021 como Año SEPAR por la Calidad del Aire, Cambio Climático y Salud”, explica el Dr. Jiménez.

“A lo largo de este año se van a realizar actividades formativas, informativas, docentes, de investigación y de divulgación social para llevar a la población general y a todos los profesionales sanitarios los principales mensajes encaminados a mejorar sus conocimientos y a incrementar su sensibilización en este grave problema. No obstante, SEPAR, en exclusiva, no podrá cambiar la situación vigente”, admite la Dra. Urrutia, pero “debemos actuar como punta

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

de lanza del conjunto de todas las Sociedades científicas del país para promover un cambio real en el que probablemente sea el mayor reto sanitario del siglo XXI”, advierte.

Europa, un continente neutro en emisiones

En el ámbito de las políticas públicas, hay diversos organismos trabajando de forma intensiva para combatir el fenómeno de la contaminación atmosférica. En este sentido, la OMS, la Sociedad Europea de Respiratorio (ERS), el Instituto de Efectos en la Salud (HEI) y la Sociedad Internacional para la Epidemiología Ambiental (ISEE) han elaborado un informe conjunto sobre la Contaminación del aire y la salud: avances recientes en la epidemiología de la contaminación del aire para informar sobre el Pacto Verde Europeo, cuyo objetivo es lograr que se hayan dejado de producir emisiones netas de gases de efecto invernadero en 2050, de manera que Europa se convierta en el primer continente climáticamente neutro. Para ello, se trabajará para que el crecimiento económico esté disociado del uso de recursos y esté fundamentado en la equidad, a fin de que no haya personas ni lugares que se queden atrás.

El Pacto Verde Europeo y el plan de acción de contaminación del aire, el agua y el suelo se adoptará en 2021 es una oportunidad para poner en práctica los cambios fundamentales que son necesarios y aprovechar las sinergias entre la calidad del aire y las acciones climáticas.

En el informe conjunto de OMS, ERS HEI e ISEE se destaca que la contaminación del aire puede aumentar la susceptibilidad a la morbilidad y la mortalidad por COVID-19. Mejorar la calidad del aire es un gran objetivo de todos estos organismos, en aras de conseguir mejorar la salud humana y planetaria. En este sentido, “la recuperación verde y saludable de COVID-19 también está en el centro del Manifiesto de la OMS, con un fuerte énfasis en la reducción de la contaminación, proteger la naturaleza, promover una transición energética saludable, sistemas alimentarios sostenibles y saludables y ciudades habitables”.

Año SEPAR 2020-2021 por la Calidad del Aire, Cambio Climático y Salud.

Entre los objetivos de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) se encuentra aumentar el conocimiento de las enfermedades respiratorias entre la ciudadanía con la finalidad de mejorar la salud pública. En este contexto y mediante una herramienta que se ha revelado muy eficaz, se enmarcan los llamados Años SEPAR. Este año 2020 y también el 2021 SEPAR lo dedicará al medio ambiente. La sociedad es consciente que si no cuidamos el medio ambiente: el aire que respiramos, los ríos, las montañas, los campos, los mares... se malbaratan las fuentes de recursos naturales y se deteriora el hábitat, pero hay algo más en juego: la salud. Inspiramos alrededor de 2.800 veces por día y en cada inspiración además de oxígeno y nitrógeno gaseosos nuestros pulmones inhalan otras sustancias y partículas procedentes de la contaminación de automóviles, industrias, construcción y otras fuentes relacionadas con la

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916

nota de prensa



actividad humana. Estos contaminantes comprometen la calidad del aire y tienen efectos nocivos tanto para el medio ambiente como para la salud. Esta iniciativa cuenta con Boeringer Ingelheim y GSK como socios estratégicos y como colaboradores a Faes Farma, Sanofi Genzyme, Philips y EPHA (European Public Health Alliance).

Gabinete de comunicación SEPAR
Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

Montse Llamas, 636 820 201 / Sonia Joaniquet, 663 848 916