

Del resfriado común a la *Legionella*, los riesgos del aire acondicionado en verano

- Los expertos recomiendan un adecuado mantenimiento del aire acondicionado antes del verano y un uso controlado cuando el calor aprieta.
- El aire frío, la sequedad ambiental y los gérmenes pueden provocar la irritación, inflamación e infección de las vías respiratorias.
- Los pacientes con enfermedades crónicas respiratorias, los niños y los ancianos, son los más vulnerables a las consecuencias del mal uso de los sistemas de climatización.

24 de julio de 2018.- El aire acondicionado es un excelente aliado para combatir las altas temperaturas del verano mediterráneo, pero también el origen de cuadros o síntomas respiratorios de diversa gravedad. Los aparatos de aire acondicionado enfrían el aire, le quitan humedad y tienden a acumular polvo, gérmenes u otro tipo de sustancias orgánicas en los filtros. Todo ello favorece la irritación, inflamación o infección de las vías respiratorias.

“Cuando las temperaturas son elevadas es imposible resistirse al aire acondicionado, pero debemos aprender a usarlo adecuadamente para evitar riesgos para salud que pueden ir de un simple resfriado a una infección por bacterias o hongos graves”, alerta la Dra. Olaia Bronte, neumóloga y miembro del Área de Medio Ambiente de SEPAR (Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica).

Hasta un 20% de los cuadros catarrales, laringitis, faringitis o procesos bronquíticos se producen en verano a causa del uso inadecuado del aire acondicionado. Habitualmente estas afecciones son leves. Suelen producirse por el efecto irritativo e inflamatorio del aire frío sobre la vía aérea superior, faringe o laringe o incluso a nivel bronquial. También temperaturas excesivamente bajas o los cambios bruscos de temperatura al pasar de un lugar con aire acondicionado a la calle, sin que el cuerpo tenga tiempo de aclimatarse son el origen de gran parte de los resfriados de verano.

El aire acondicionado rebaja la humedad del ambiente causando sequedad de la mucosa nasal y la vía respiratoria superior. Este efecto puede ocasionar molestias y de nuevo irritación e inflamación, por lo que suele recomendarse mantener un nivel adecuado de hidratación corporal mediante la ingesta correspondiente de agua.

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

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

Sin embargo, la Dra. Bronte recuerda que los problemas más graves suelen estar relacionados con los gérmenes que se acumulan en los filtros de aire acondicionado, cuando no se realiza una limpieza correcta o su mantenimiento es inadecuado. Además, el empleo de aire acondicionado favorece la permanencia de las personas en ambientes cerrados, menor ventilación, facilitando de este modo la transmisión y el contagio de gérmenes.

“Entre los gérmenes relacionados con los sistemas de ventilación, el más conocido es la bacteria *Legionella pneumophila*, responsable de una neumonía que puede ser grave. Otros de los principales contaminantes del aire son los hongos *Aspergillus niger* y *Aspergillus fumigatus*, que provocan rinitis, asma, neumonía o neumonitis por hipersensibilidad.”

Todos podemos sufrir las molestias de los sistemas de aire acondicionado pero hay personas especialmente sensibles o vulnerables como los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas (como por ejemplo los asmáticos o pacientes con Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica –EPOC-), los niños y ancianos que deben ser especialmente cautos ante el uso del aire acondicionado.

Consejos y recomendaciones

Desde la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica, SEPAR, se recomienda en primer lugar revisar y limpiar los filtros del aire acondicionado de forma periódica, pero especialmente antes del verano. Asimismo, seguir las recomendaciones sobre mantenimiento de los fabricantes y además colocarlos en lugares adecuados de la casa o la oficina.

Se debe procurar mantener la calidad del aire de interior con adecuada ventilación. En relación al aire acondicionado, la temperatura más adecuada son los 22-24 grados, uno o dos grados más alta por la noche, y mantener una humedad del aire entre un 35% y 60%.

También es importante mencionar que la mayoría de los catarros relacionados con el aire acondicionado no suelen causar fiebre; y que los síntomas más frecuentes son los estornudos, la rinorrea y la congestión nasal. Lo más indicado ante un cuadro de estos es evitar volver a coger frío y evitar los cambios bruscos de temperatura. Y como norma general, para estos procesos nasales o faríngeos no se deben tomar antibióticos, puesto que se trata habitualmente de afecciones de origen vírico. Finalmente, los profesionales de la salud respiratoria quieren recordar a todos los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, la necesidad de continuar con sus tratamientos y cuidados habituales y mantenerse alerta ante cualquier cambio o síntoma.

Gabinete de comunicación SEPAR

Contacto de prensa y gestión de entrevistas:

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