Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Cuidando del medio ambiente, también cuidas de la salud de tu familia ¡Implícate!

«Cuida a la tierra y ella cuidará de ti». Anónimo.

La **OMS** define la **salud** como "*el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente ausencia de enfermedad*". Es un derecho fundamental del ser humano. Lograr el grado más alto posible de salud es un objetivo en el que intervienen sectores sociales, económicos y no sólo sanitarios (*Declaración de Alma-Ata 1978*).

Mantener un estilo de vida saludable durante toda la vida lleva a gozar de una vejez más plena y capaz. En ello también influye disfrutar de un entorno saludable y un medio ambiente de calidad. ¿Qué puede influir más en nuestra salud que el aire que respiramos, el agua que bebemos, los alimentos que tomamos y los lugares donde vivimos y trabajamos?

El **medio ambiente** no es sólo el espacio donde vivimos, sino los seres vivos, objetos, agua, suelo, aire y las relaciones que hay entre ellos.

Los **CONTAMINANTES AMBIENTALES** son todas las sustancias, derivados químicos o biológicos, tipos de energía, radiaciones, vibraciones o ruidos que actúan sobre la atmosfera, agua, suelo flora o fauna y alteran el medio ambiente o la salud humana.

La relación entre la salud de la población con el ambiente que le rodea es un hecho aceptado por toda la comunidad científica y motivo de preocupación para gran parte de la sociedad. A estas alturas ya nadie lo cuestiona.

Dónde se nace, determina muchos de estos factores. En los países en desarrollo los principales contaminantes están relacionados con el saneamiento de aguas y los cultivos (infecciones trasmisibles, contaminación por residuos electrónicos (e-waste), metales como el plomo). En el mundo desarrollado, el principal factor medioambiental es la contaminación atmosférica y acústica, pesticidas, humo ambiental y tabaco. Otra muestra más del grado de desigualdad social en el que se encuentran nuestros niños.

Según estudios recientes, los contaminantes en atmosfera causan una pérdida de esperanza de vida anual total de 3.6 millones de años (más de 8 meses por persona). Las personas más vulnerables son los niños y niñas, las embarazadas, los ancianos/as y las personas con asma, enfermedades cardiovasculares e inmunodepresión. ***De entre las enfermedades atribuidas a los factores de riesgo ambiental, más del 40% se producen en menores de 5 años.***

¿Por qué los niños son más vulnerables? Es una época de crecimiento y maduración. Hay un mayor consumo

metabólico, una frecuencia respiratoria más rápida, una inmadurez de sus sistemas inmunológico, reproductor, digestivo y nervioso. En proporción con un adulto, un niño consume más alimentos, aire y agua. Además, se encuentran más expuestos a los contaminantes y a los agentes infecciosos por sus forma de jugar (generalmente por los suelos, y sin importarles tocar o llevarse a la boca materiales potencialmente tóxicos, o incluso infecciosos) y también por no haber aprendido aún varios hábitos higiénicos fundamentales como el lavarse las manos. Además tienen más años potenciales de vida para manifestar las consecuencias de ésta exposición.

REPERCUSIONES DE LOS CONTAMINANTES AMBIENTALES SOBRE LA SALUD INFANTIL

1. Anomalías en el desarrollo normal del aparato respiratorio.
2. Mayor incidencia de enfermedades respiratorias (bronquitis, asma, catarros, otitis).
3. Bajo peso al nacer.
4. Síndrome de muerte súbita del lactante.
5. Mayor morbimortalidad infantil (en Europa las muertes en menores de 4 años atribuibles a la contaminación ambiental son más de 13000 anuales y a nivel mundial, 5 millones en menores de 14 años). Se calcula que un 24% de la carga mundial de morbilidad y un 23% de la mortalidad son atribuibles a factores medioambientales.
6. Mayor número de ingresos hospitalarios.
7. Alergias.
8. Aumento patologías crónicas: asma, cáncer, obesidad, diabetes, trastornos del neurodesarrollo.
9. Trastornos neurológicos y endocrinos.
10. Cáncer infantil.
11. Descenso del rendimiento escolar.
12. Mayor predisposición a enfermedades cardiacas en la edad adulta.
13. Mayor predisposición a enfermedades respiratorias en edad adulta.
14. Cáncer de piel.
15. Esterilidad.
16. Mortalidad prematura.
17. Estrés y trastornos sueño.

Tabla 1. Relación de contaminantes de diferentes medios físicos y sus efectos sobre la salud

Medio contaminado	Contaminante	Efecto sobre la salud
Atmósfera	Dióxido de azufre (SO_2)	Irritación de garganta, irritación de ojos
	Óxidos de nitrógeno (Nox)	Irritación nasal, dolor respiratorio agudo, edema pulmonar
	Partículas en suspensión	Alteración de la función pulmonar, muerte (efecto a largo plazo)
	Ozono troposférico	Irritación del tracto respiratorio superior, conjuntivitis
	Ozono estratosférico, aumento de radiación UV (agujero de ozono)	Cáncer de piel, cataratas, disminución de respuesta del sistema inmunológico
	Plomo	Perturbación en la formación de hemoglobina, riesgos en la reproducción (nacimientos prematuros, falta de peso al nacer) Niños: trastorno auditivo, retraso del crecimiento, reducción de la capacidad de atención, hiperactividad
Agua	Plaguicidas: herbicidas, funguicidas, insecticidas	Tóxicos humanos con diferentes efectos, linfoma no Hodgkin, sarcomas de tejidos blandos, leucemia, cáncer testicular, de mama, defectos congénitos
	Nitratos	Metahemoglobinemia
	Cromo VI, níquel, arsénico	Cancerígeno
	Mercurio	Trastornos nerviosos, debilitamiento, pérdida de visión, parálisis
	Hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH)	Cancerígenos
	Contaminación biológica	Enfermedades y patologías diversas
Alimentos	Plaguicidas	Igual que en agua
	Dioxinas	Cancerígeno
	Hormonas y promotores de crecimiento; antibióticos	Alteración del sistema endocrino; resistencias
Contaminación acústica	Ruido	Deterioro auditivo, cardiopatía isquémica, hipertensión, irritabilidad

¿QUÉ SE ESTÁ HACIENDO?

La OMS y otras instituciones y gobiernos europeos han tomado interés y se están desarrollando estrategias de actuación e indicadores de salud ambiental infantil (ISAI) que sirvan como marco de actuación en política sanitaria nacional e internacional.

Política de la Unión Europea respecto a la salud infantil y el medio ambiente

En el año 2002, la entonces Comisaria Europea de Medio Ambiente, Margot Wallström, vicepresidenta de la Comisión enfatizó la necesidad de una mayor presencia de la salud infantil y el medio ambiente en la agenda política. La atención sobre los problemas del medio ambiente y la salud culminó en la Cuarta Conferencia Ministerial celebrada en Budapest, Hungría, en junio de 2004. En esa conferencia se acordó un Plan de Acción sobre Salud Infantil y Medio Ambiente (CEHAPE, Children's Environment and Health Action Plan for Europe) al más alto nivel político, estableciendo la base para la ejecución de los planes nacionales.

La OMS nos ofrece datos a nivel mundial y estrategias sobre las que trabajar en esta infografía. Actualmente, trabaja con los países para que tomen medidas sobre la contaminación atmosférica y la del aire de interiores.

El Día del Medio Ambiente se celebra el 5 de Junio. Es un evento que tiene por objetivo sensibilizar a la opinión pública en todo lo relacionado con temas ambientales. En muchos países, aprovechando esta celebración, se firman o ratifican convenios internacionales y se establecen estructuras gubernamentales permanentes relacionadas con la gestión ambiental y la planificación económica.

Desde el año 2003 en España se inició la red INMA (Infancia y Medio Ambiente) para estudiar y evaluar el efecto de la exposición a la contaminación ambiental desde el embarazo hasta la adolescencia en unos 5000 niños y niñas

de forma prospectiva (Proyecto INMA).

Se han creado unidades de Salud medioambiental pediátricas (PESHUs) que abordan los factores ambientales que afectan a la salud en la infancia a través de la historia clínica medio ambiental pediátrica.

Existen aún muchas lagunas en cuanto a la relación directa de los factores ambientales y los efectos concretos que causan en la salud humana. No sabemos las dosis-respuesta de cada contaminante. Hay pocos estudios concretos sobre los efectos de determinadas sustancias o la combinación de estas sobre nuestro organismo. Esto se debe a la dificultad y al desfase en los avances de los sistemas de medición. ¡Queda mucho por hacer!

RIESGOS TRADICIONALES	RIESGOS EMERGENTES
— Dificultades de acceso al agua potable. — Saneamiento básico insuficiente en el hogar y en la comunidad. — Contaminación del aire interior por el uso de carbón o combustibles de biomasa para cocinar y calefacción. — Sistemas insuficientes de eliminación de residuos sólidos. — Riesgos de accidentes laborales en la agricultura e industria. — Catástrofes naturales (inundaciones, terremotos, sequías, etc.). — Proliferación de vectores de enfermedad.	— Contaminación del agua por vertidos urbanos, industriales y agricultura. — Contaminación atmosférica debida a las emisiones del transporte, industria y sector energético. — Acumulación de residuos peligrosos. — Riesgos químicos y radiaciones debidos a la introducción de nuevas tecnologías. — Enfermedades infecciosas nuevas y re-emergentes. — Deforestación, degradación del suelo y otros cambios ecológicos importantes a nivel local y regional. — Cambio climático y reducción de la capa de ozono en la estratosfera. — Contaminación transfronteriza.

SALUD MEDIOAMBIENTAL EN EL HOGAR:

Infórmate en esta Web si el tema te interesa: HOGAR SIN TÓXICOS . O puedes descargar el audio libro completo con información. ¡Empieza a crear un entorno saludable en tu propio hogar!

SALUD AMBIENTAL EN LA ESCUELA:

Salud Ambiental en la Escuela - Por una vida más sana, es un programa de educación escolar para sensibilizar sobre la influencia del entorno en nuestra salud y favorecer el desarrollo de hábitos saludables. Es una iniciativa de la Fundación Vivo Sano que nació en el año 2014 y con la que se han formado más de 26.000 niños y niñas. Puedes descargar sus materiales educativos aquí.

INFORMACIÓN MEDIOAMBIENTAL:

El *Ministerio* de Transición Ecológica dispone de información en el siguiente enlace.

La *OMS* nos proporciona una publicación exhaustiva sobre "Un entorno sano para niños sanos. Mensajes básicos para actuar" que podéis descargar. Dispone de ejemplos prácticos que faciliten la toma de decisiones.

Cada *autonomía* tiene su propia web informativa sobre salud medioambiental de su comunidad. Os ofrecemos algunas. ¡Busca la tuya!

- Andalucía

- Madrid
- Asturias
- Cataluña
- Aragón

¡Tú también puedes contribuir a mejorar tu entorno y el de todos! Algunos consejos prácticos:

- Consume alimentos producidos cerca de tu localidad.
- Dúchate, gasta 5 veces menos de agua que un baño.
- Lleva tus propias bolsas al supermercado y si son de tela... mejor.
- Si no estás en casa por una temporada, apaga los electrodomésticos.
- Tapa la sartén mientras cocinas.
- No te laves los dientes con el grifo abierto.
- Usa el lavaplatos, llena la lavadora y utiliza transportes colectivos.
- Antes de tirar algo a la basura, piensa si es posible reutilizarlo, repararlo o reciclarlo.
- Enseña a los niños la importancia de cuidar el medio ambiente.
- Si te sobra el tiempo... planta árboles y cuídalos

RECURSOS EDUCATIVOS:

Os ofrecemos algunos recursos educativos para que podáis concienciar con ellos a vuestros hijos en casa o en la escuela:

- VIDEO DE LA OMS SOBRE SALUD Y MEDIO AMBIENTE
- VIDEO FUNDACION CAIXA ESTALVIS I PENSIONS BARCELONA
- Recursos educativos Ayuntamiento de Zaragoza
- Recursos educativos del Centro Nacional de Educación Ambiental – CENEAM. Del Ministerio para la Transición ecológica.

TAMBIÉN EN NUESTRA WEB:

Nuestra Web también quiere colaborar y para ello tenemos una sección sobre Salud Ambiental en la que vamos a ir incorporando articulos útiles sobre este tema. Además de muchos otros diseminados en otras secciones (fotoproteccion, higiene, tóxicos, accidentes, cáncer, asma y alergia. infecciones..) y que podéis encontrar a través del buscador general o en cada una de las secciones específicas. ¡Animo! ¡Empieza a informarte!

Fecha de publicación: 10-05-2019

Autor/es:

- Equipo Editorial Familia y Salud. .

BY NC ND