

## **CALOR EXTREMO, HUMO, CALIMA Y OZONO, LA COMBINACIÓN QUE ELEVA EL RIESGO PARA LOS PACIENTES RESPIRATORIOS**

- **Las altas temperaturas favorecen la acumulación de polvo sahariano, agravado por los incendios, una mezcla especialmente peligrosa junto a la contaminación, que impacta en personas con asma, EPOC, niños, mayores y embarazadas**



La llegada de la cuarta ola de calor del verano vuelve a poner el foco sobre un riesgo para la salud que va más allá de las altas temperaturas. La coincidencia de episodios de calor extremo con la presencia de humo procedente de incendios forestales, calima y elevados niveles de ozono troposférico multiplica el impacto sobre el aparato respiratorio, especialmente entre las personas con enfermedades pulmonares crónicas, aunque también puede provocar síntomas en personas sanas, según destaca el doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Entrenas explica que "el humo es un irritante bronquial inespecífico y, como tal, es capaz de causar patología respiratoria, especialmente en los pacientes con diagnóstico de asma o EPOC". Además, recuerda que las partículas procedentes de la combustión tienen un tamaño muy pequeño, lo que les permite superar los mecanismos naturales de defensa del organismo y alcanzar las zonas más profundas del pulmón, donde ejercen su efecto nocivo.

El especialista señala que la inhalación de estos contaminantes provoca una respuesta defensiva normal del organismo consistente en tos y broncoespasmo, un mecanismo cuyo objetivo es impedir que las partículas penetren en las vías respiratorias y facilitar su expulsión. Sin embargo, en las personas con enfermedades respiratorias "estas reacciones se encuentran mucho más intensificadas, favoreciendo la aparición de síntomas e incluso desencadenando una agudización que requiera atención médica".

A este escenario se suma la calima, un fenómeno habitual durante el verano que transporta polvo sahariano en suspensión y que suele coincidir con episodios de viento del sur y elevadas temperaturas. El doctor Entrenas indica que "la calima no solo incorpora partículas al aire, sino que el aumento de la temperatura favorece también la formación de ozono troposférico a partir de la contaminación generada por el tráfico rodado".

Este gas constituye uno de los principales contaminantes atmosféricos del verano y actúa como un potente irritante de las vías respiratorias. El polvo sahariano se favorece por el viento sur, que es lo que provoca la calima. Esta puede coincidir o no con altas temperaturas, pero si coincide con el humo es "la tormenta perfecta", afirma el doctor Entrenas.

Aunque las personas con asma y EPOC constituyen el grupo con mayor riesgo, el especialista advierte de que estos episodios también pueden afectar a personas sin enfermedades respiratorias previas cuando las concentraciones de contaminantes son elevadas. En estos casos pueden aparecer irritación de ojos, nariz y garganta, tos, molestias respiratorias o sensación de falta de aire.

### **Especial vigilancia en niños, mayores y embarazadas**

El doctor Entrenas insiste en que existen colectivos especialmente vulnerables frente a estos episodios de mala calidad del aire. Los niños presentan mecanismos de defensa respiratoria todavía inmaduros, mientras que en las personas mayores estas defensas disminuyen con la edad. Las mujeres embarazadas también deben extremar las precauciones, ya que durante la gestación cambia el patrón ventilatorio y una descompensación de enfermedades como el asma puede comprometer la adecuada oxigenación del feto.

En los pacientes con enfermedades respiratorias, los primeros signos de alerta suelen manifestarse con un aumento de la tos habitual, dificultad para respirar, sensación de opresión torácica o aparición de ruidos respiratorios. Ante cualquiera de estos síntomas, el doctor Entrenas recomienda consultar con un especialista lo antes posible, ya que un tratamiento precoz puede evitar una agudización grave e incluso un ingreso hospitalario.

### **El ejercicio al aire libre debe suspenderse cuando empeora la calidad del aire**

Uno de los mensajes más importantes durante estos episodios es evitar la práctica deportiva al aire libre. "La recomendación habitual de realizar ejercicio físico queda en suspenso cuando la calidad del aire es mala", afirma el doctor. El motivo es que durante la actividad física aumenta la frecuencia respiratoria y se hiperventila, lo que incrementa de forma considerable la cantidad de contaminantes que penetran en los pulmones. Por ello, el especialista aconseja consultar diariamente los índices de calidad del aire disponibles en aplicaciones móviles y servicios meteorológicos y evitar cualquier actividad física en el exterior cuando se informe de niveles desfavorables.

Asimismo, recomienda permanecer en espacios interiores con puertas y ventanas cerradas durante los momentos de mayor contaminación, cumplir estrictamente el tratamiento prescrito en pacientes con enfermedades respiratorias y limitar las salidas al exterior mientras persistan estas condiciones ambientales.

Respecto al uso de mascarillas, el doctor Entrenas señala que las mascarillas FFP2 pueden ejercer un efecto barrera frente a parte de las partículas en suspensión, aunque insiste en que la medida más eficaz sigue siendo reducir al máximo la exposición a estos contaminantes y evitar situaciones que obliguen a respirar con mayor intensidad.

La combinación de temperaturas extremas y contaminación atmosférica constituye uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades respiratorias durante el verano, por lo que insiste en la importancia de seguir las recomendaciones sanitarias y consultar precozmente ante cualquier empeoramiento de los síntomas.