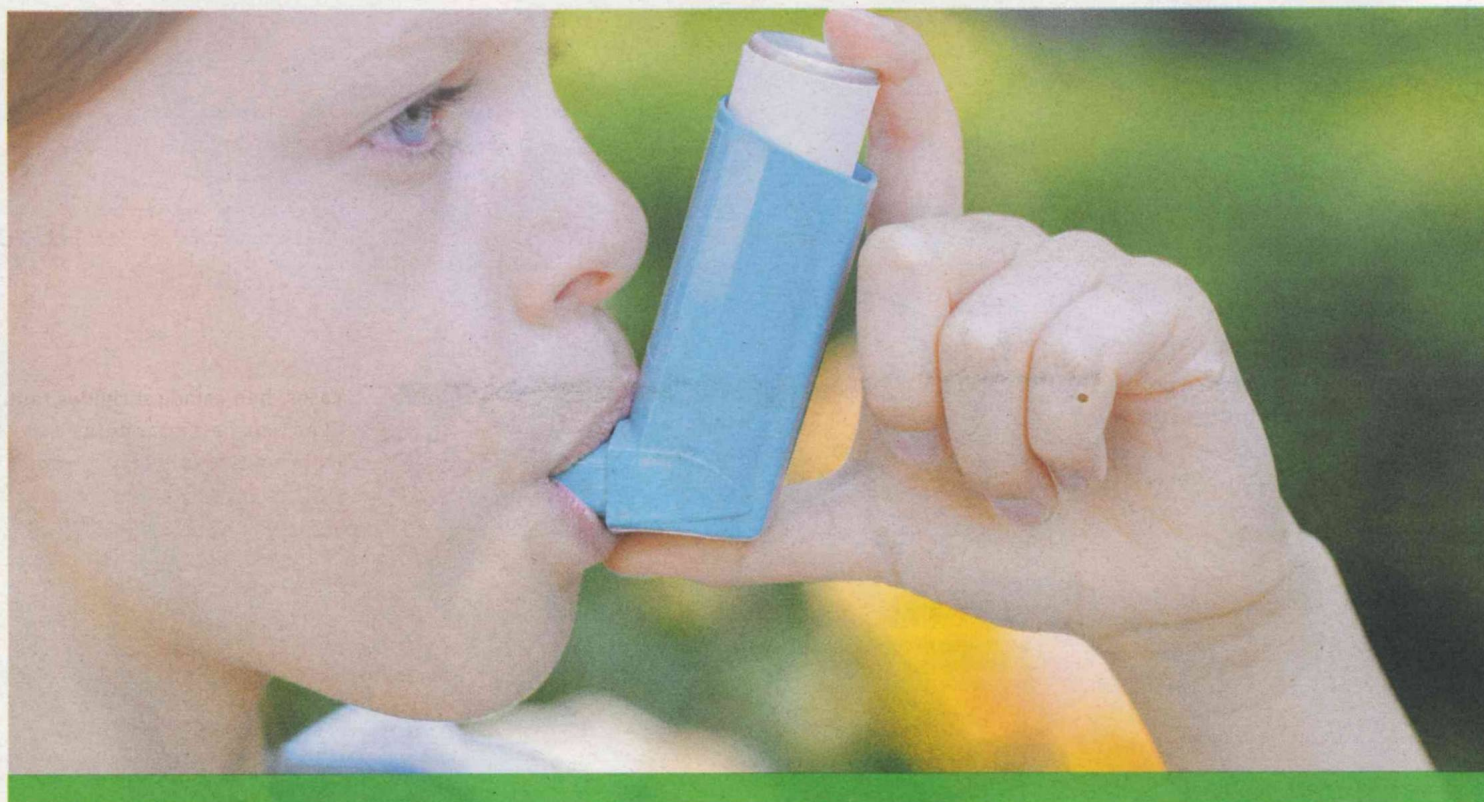


## Calor, humo y ozono: la tormenta perfecta para los pulmones

La coincidencia de olas de calor, incendios forestales, calima y ozono troposférico forma una combinación especialmente peligrosa para personas con asma, EPOC, niños, mayores y embarazadas. El doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba, explica los riesgos y las medidas de protección

REDACCIÓN

► El doctor Entrenas advierte de que **el humo actúa como irritante bronquial inespecífico**, capaz de provocar patología respiratoria incluso en personas sanas cuando los niveles de contaminación son elevados. Las partículas procedentes de la combustión son tan pequeñas que superan los mecanismos naturales de defensa del organismo y alcanzan las zonas más profundas del pulmón, donde ejercen su efecto nocivo.



**Cuando calima, humo y temperatura extrema coinciden, es 'la tormenta perfecta' para los pulmones, según el jefe de Neumología de Quirónsalud Córdoba**

En personas sanas, la inhalación de estos contaminantes provoca tos y broncoespasmo como respuesta defensiva normal. En quienes padecen enfermedades respiratorias, **estas reacciones se intensifican considerablemente**, pudiendo desencadenar una agudización que requiera atención médica urgente.

### La calima y el ozono agravan el problema en verano

A la contaminación por humo se suma la calima, que transporta polvo sahariano en suspensión y suele coincidir con episodios de viento sur y altas temperaturas. El calor favorece además la formación de **ozono troposférico** a partir de la contaminación del tráfico rodado, uno de los principales irritantes atmosféricos del verano. Cuando calima, humo y temperatura extrema coinciden, el especialista habla de 'la tormenta perfecta' para los pulmones.

### Niños, mayores y embarazadas, los más vulnerables

Los niños presentan mecanismos de defensa respiratoria in-

maduros; en las personas mayores, estas defensas disminuyen con la edad. Las mujeres embarazadas también deben extremar las precauciones: el cambio en el patrón ventilatorio durante la gestación hace que una descompensación del asma pueda comprometer la oxigenación del feto.

Los primeros signos de alerta en pacientes con enfermedades respiratorias incluyen **aumento de la tos habitual, dificultad para respirar, opresión torácica o ruidos respiratorios**. Ante cualquiera de estos síntomas, el doctor Entrenas recomienda consultar con un especialista cuanto antes, ya que un tratamiento precoz puede evitar una agudización grave e incluso un ingreso hospitalario.

**Las partículas del humo son tan pequeñas que superan las defensas naturales del organismo y alcanzan las zonas más profundas del pulmón**

en aplicaciones móviles o servicios meteorológicos.

- Permanecer en espacios interiores con puertas y ventanas cerradas durante los momentos de mayor contaminación.
- Cumplir estrictamente el tratamiento prescrito si se padece una enfermedad respiratoria.
- Limitar las salidas al exte-

rior mientras persistan las condiciones adversas.

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

### Para saber más...

El ozono troposférico se forma por la reacción química entre la luz solar y los contaminantes del tráfico. En verano, con más horas de sol y altas temperaturas, sus niveles se disparan. La calima, frecuente en el sur de España entre junio y septiembre, puede recorrer miles de kilómetros desde el Sáhara hasta la Península.

### Qué hacer cuando la calidad del aire es mala

**Suspender el ejercicio al aire libre** es una de las recomendaciones más importantes. Durante la actividad física aumenta la frecuencia respiratoria y se hiperventila, lo que incrementa la cantidad de contaminantes que penetran en los pulmones. El especialista aconseja:

- Consultar diariamente los índices de calidad del aire

### Algunos datos

1. El asma afecta a más del 10% de la población infantil en España y es una de las enfermedades crónicas más frecuentes en menores.
2. La OMS estima que el 99% de la población mundial respira aire que supera los límites recomendados de calidad.
3. Las mascarillas FFP2 filtran al menos el 94% de las partículas en suspensión, aunque no eliminan gases como el ozono.