



Claves para no perjudicar la salud respiratoria al usar aire acondicionado: temperatura, filtros e hidratación

C. B. PONTEVEDRA / LA VOZ

El aire acondicionado es un aliado para combatir el calor en verano. Pero la climatización que se usa para refrigerar las estancias de una casa o los lugares de trabajo puede perjudicar la salud respiratoria con la aparición de molestias o el agravamiento de enfermedades ya existentes como el asma, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o las alergias. Por ello, desde el Hospital Quironsalud Miguel Domínguez de Pontevedra dan algunas claves para evitar un uso inadecuado o un mantenimiento deficiente de estos sistemas.

La neumóloga Marta Torres Sánchez expone que tempera-

turas demasiado bajas, cambios térmicos bruscos o un mantenimiento deficiente de los equipos pueden pasar factura a la salud respiratoria. «La exposición al aire acondicionado puede provocar agudizaciones de enfermedades respiratorias por el estrés térmico que produce sobre las vías respiratorias, la sequedad ambiental y la dispersión de contaminantes y alérgenos acumulados en los filtros», señala.

A la hora de hablar sobre las claves para un uso seguro, la primera recomendación es evitar temperaturas excesivamente bajas. Los especialistas aconsejan mantener el aire acondicionado entre 24 y 26 grados y procurar que la diferencia con la tem-

peratura exterior no supere los cinco grados, ya que los cambios bruscos favorecen una respuesta inflamatoria de las vías respiratorias. También es importante, dicen desde Quironsalud, mantener una humedad relativa de entre el 40 y el 60 %. Ya que un ambiente demasiado seco reseca las mucosas y disminuye su capacidad para protegernos frente a virus y bacterias.

La neumóloga no olvida la importancia del mantenimiento: «Además de regular correctamente la temperatura, es fundamental realizar un mantenimiento periódico de los filtros para evitar la acumulación de hongos, bacterias y otros alérgenos. También recomendamos venti-

lar la vivienda entre diez y quince minutos al día para renovar el aire interior».

En el caso de espacios públicos climatizados, como oficinas, centros comerciales o medios de transporte, la recomendación pasa por no colocarse directamente bajo la salida del aire, además de mantener una buena hidratación y llevar alguna prenda ligera que ayude a reducir el contraste térmico entre el exterior y el interior. Las vías respiratorias son las grandes perjudicadas. Marta Torres expone que el aire frío y la baja humedad pueden favorecer la broncoconstricción y alterar la mucosa respiratoria, el fluido que recubre las vías aéreas y el aclaramiento mucociliar, el



Marta Torres. QUIRONSAIUD

mecanismo natural encargado de eliminar partículas y microorganismos del aparato respiratorio. A ello se suma que unos filtros mal mantenidos pueden acumular irritantes, agentes patógenos y alérgenos, como ácaros y hongos, que terminan dispersándose en el ambiente.