



R. L.

En pleno verano, cuando las temperaturas extremas obligan a buscar espacios climatizados, el aire acondicionado se convierte en uno de los grandes aliados para combatir el calor. Sin embargo, pasar de 40 grados en el exterior a ambientes excesivamente fríos, permanecer horas bajo el flujo de aire o descuidar la limpieza de los equipos puede tener consecuencias para la salud respiratoria. El doctor Luis Manuel Entrenas, jefe de servicio de Neumología del Hospital Quirónsalud Córdoba, advierte de que “el problema no es utilizar aire acondicionado, sino hacerlo de forma inadecuada, con temperaturas demasiado bajas, cambios térmicos bruscos o equipos cuyo mantenimiento no es correcto”. El especialista explica que el aire frío y seco puede actuar como desencadenante de síntomas respiratorios, especialmente en personas con asma, EPOC u otras enfermedades pulmonares. “Las vías respiratorias son sensibles a los cambios de temperatura y humedad. Una exposición intensa al frío puede provocar irritación, tos, sensación de falta de aire o incluso favorecer un broncoespasmo en pacientes predispuestos”, señala.

El contraste entre el exterior y los espacios climatizados es especialmente relevante en ciudades como Córdoba, donde durante los episodios de temperaturas extremas la diferencia térmica puede ser muy acusada. Entrar y salir repetidamente de ambientes con temperaturas muy diferentes dificulta la adaptación del organismo y puede generar malestar, además de incrementar los síntomas en personas con patologías respiratorias previas.

“NO DEBEMOS DEMONIZAR LA CLIMATIZACIÓN”

El aire acondicionado tampoco debe considerarse por sí mismo una causa de infecciones respiratorias. Sin embargo, una climatización inadecuada puede contribuir a generar condiciones desfavorables para las vías respiratorias, especialmente cuando existe exposición prolongada a aire frío y seco. Además, la calidad del aire interior adquiere especial importancia en espacios cerrados, donde una ventilación insuficiente facilita la acumulación de partículas y microorganismos. Las recomendaciones actuales de salud pública insisten en la importancia de combinar climatización, filtración y renovación adecuada del aire. “Es importante distinguir entre que



REPORTAJE GRÁFICO: EL DÍA

Un split de aire acondicionado.

Los cambios bruscos de temperatura y el aire seco pueden irritar el aparato respiratorio y agravar el asma y la EPOC

El riesgo pulmonar del choque térmico estival



El doctor Luis Manuel Entrenas.

el aire acondicionado provoque una infección y que determinadas condiciones ambientales favorezcan la aparición o empeoramiento de síntomas respiratorios. No debemos demonizar la climatización, porque en situaciones de calor extre-

mo es una herramienta fundamental para proteger la salud”, subraya el neumólogo. De hecho, permanecer en lugares frescos y climatizados puede ser una medida de protección frente a las altas temperaturas, especialmente para las perso-

nas más vulnerables. El objetivo, por tanto, no es prescindir del aire acondicionado, sino utilizarlo de manera que permita reducir el impacto del calor sin generar un contraste térmico excesivo.

Los pacientes con enfermedades respiratorias crónicas deben prestar especial atención a la climatización durante los meses de verano. En personas con asma, por ejemplo, el aire frío puede desencadenar síntomas en determinados casos, mientras que quienes padecen EPOC pueden experimentar un empeoramiento de sus molestias ante exposiciones ambientales desfavorables. “Una persona con una enfermedad respiratoria crónica no debería pasar de un ambiente exterior muy caluroso a una habitación excesivamente fría. Es preferible mantener una temperatura confortable y estable, evitando

que el chorro de aire incida directamente sobre el cuerpo”, recomienda Entrenas.

PROBLEMAS MUSCULARES POR LAS CORRIENTES FRÍAS

La exposición directa y prolongada a corrientes frías también puede favorecer molestias musculares, especialmente en cuello, hombros y espalda. Este problema es frecuente en oficinas, comercios o vehículos donde las salidas de aire permanecen orientadas directamente hacia las personas.

Otro aspecto es el mantenimiento de los equipos. Los filtros acumulan polvo y otras partículas y, si no se limpian o sustituyen siguiendo las indicaciones del fabricante, pueden deteriorar la calidad del aire interior. Una correcta filtración y ventilación contribuyen a mantener un ambiente más saludable. Durante la noche, el uso de climatización puede resultar especialmente útil en las noches tropicales, cuando las temperaturas dificultan el descanso. Sin embargo, el doctor Entrenas aconseja evitar que el flujo de aire incida directamente sobre la persona mientras duerme. “Es preferible enfriar la habitación antes de acostarse y mantener después una temperatura moderada, en lugar de dormir toda la noche con el aire dirigido directamente hacia nosotros”, explica. También recomienda prestar atención a la sensación de sequedad ambiental y mantener una adecuada hidratación.

El vehículo es otro de los lugares donde se produce una exposición intensa al aire frío. Tras permanecer al sol, la temperatura del habitáculo puede ser muy elevada y existe la tentación de poner el climatizador a una temperatura mínima y dirigir las salidas directamente hacia el cuerpo. El neumólogo recomienda evitar esta práctica y favorecer un descenso progresivo de la temperatura. “Es mejor ventilar primero el vehículo, si es posible, y después utilizar el aire acondicionado de forma moderada, sin dirigir las toberas directamente hacia la cara, el cuello o el pecho”, apunta. La recomendación cobra especial importancia en trayectos largos, cuando la exposición puede prolongarse durante horas. “En verano no tenemos que elegir entre pasar calor o exponernos a un aire acondicionado excesivamente frío. La clave está en encontrar un punto de equilibrio: una temperatura confortable, evitar los cambios bruscos, no permanecer bajo el chorro de aire y cuidar la calidad del aire que respiramos”, concluye.