



Temperatura, filtros e hidratación: las claves para usar el aire acondicionado sin perjudicar la salud respiratoria

REDACCIÓN

En pleno verano, el aire acondicionado se convierte en un aliado imprescindible para combatir las altas temperaturas. Sin embargo, un uso inadecuado o un mantenimiento deficiente de estos sistemas puede favorecer la aparición de molestias respiratorias o agravar enfermedades ya existentes, especialmente en personas con asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) o alergias.

Temperaturas 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", explica la doctora Marta Torres Sánchez, facultativa especialista en Neumología del Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez.

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 °C y procurar que la diferencia con la temperatura exterior no supere los cinco grados, ya que los cambios bruscos favorecen una respuesta inflamatoria de las vías respiratorias.

También es importante mantener una humedad relativa de entre el 40 y el 60 %. Un ambiente demasiado seco reseca las mucosas y disminuye su capacidad para protegernos frente a virus y bacterias.

"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 ventilar la vivienda entre diez y quince minutos al día para renovar el aire interior", señala la especialista.

Cuando se permanece en espacios públicos climatizados, como oficinas, centros comerciales o medios de transporte, conviene evitar colocarse directamente bajo la salida del aire, mantener una buena hidratación y llevar alguna prenda ligera que ayude a reducir el contraste térmico entre el exterior y el interior.

Por qué afecta a las vías respiratorias

El aire frío y la baja humedad



Doctora Marta Torres Sánchez

pueden favorecer la broncoconstricción y alterar la mucosa respiratoria, el fluido que recubre las vías aéreas y el aclaramiento mucociliar, el 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.

Cuando conviene consultar

La presencia de congestión nasal persistente, picor de garganta o carraspera puede indicar una irritación de la mucosa respiratoria. Además, una tos seca que se prolonga durante varios días, la sensación de opresión en el pecho o la aparición de ruidos respiratorios pueden ser signos de afectación de las vías respiratorias inferiores.

El dolor de cabeza, el cansancio, la irritabilidad o la dificultad para concentrarse cuando se permanece durante muchas horas en ambientes climatizados también son síntomas que conviene tener en cuenta y consultar con un especialista si persisten.

"Si además aparecen fiebre alta de inicio brusco, tos y malestar general, es importante acudir a valoración médica, ya que podría tratarse de una infección por Legionella, relacionada con un mantenimiento inadecuado de los sistemas de climatización", concluye la doctora Torres.