

Cinco medidas para mitigar los efectos de la contaminación en la salud integral de las personas

El consumo de productos ecológicos, el uso de las energías renovables o estar atento a cómo contribuir a la mejora de la calidad del aire, algunas de las claves que proponen desde Cigna para hacer frente a este desafío

Cuando se habla de contaminación normalmente se hace referencia a la existencia de sustancias o partículas en el entorno que no deberían estar, y que causan inestabilidad y daño en el ecosistema. Estos agentes contaminantes son el resultado de la actividad del ser humano afectando de manera notoria al medio ambiente -tanto por tierra, como por agua y aire- y, por ende, a la salud de las personas. Por eso, también es posible que el propio ser humano tome medidas que ayuden a mitigar sus efectos y cuidar así de su salud, especialmente teniendo en cuenta de que se trata de uno de los mayores peligros, al ser un problema inapreciable en el día a día y que puede dañar de manera silenciosa.

María Sánchez, E-Health Manager de Cigna España, señala que “uno no puede olvidar que el medio ambiente y la salud van cogidas de la mano, ya que la contaminación afecta a la calidad del aire que se respira, al agua que se bebe e incluso a la erosión del suelo donde crecen los alimentos que consumimos. A raíz de estos problemas, los seres humanos pueden desarrollar enfermedades respiratorias o cardiovasculares”.

Y es que la exposición a estas partículas puede causar diferentes tipos de enfermedades. Por ejemplo, las sustancias químicas de los cigarrillos pueden originar cáncer de pulmón; las estufas de leña y las cocinas de gas mal ventiladas pueden producir problemas respiratorios y el agua insalubre de un pozo rural contaminado por pesticidas podría motivar la aparición de alergias, cáncer u otros problemas.

Con motivo del Día Internacional del Medio Ambiente, la aseguradora de salud Cigna ha analizado uno de los grandes desafíos que existen a nivel mundial: la contaminación. Como especialista en el cuidado integral de las personas, propone una serie de medidas con las que poder mitigar al máximo sus efectos en materia de salud:

Mejorar la calidad del aire, sí es posible. Es cierto que un individuo no puede tener el control de la calidad del aire en el exterior, pero sí que puede llevar a cabo diferentes acciones para mejorar la calidad del aire dentro de casa. Una buena ventilación a diario -de unos 5 minutos- hace que el aire del interior mejore de manera notable; también es recomendable utilizar purificadores para reducir los gérmenes y las partículas que hay suspendidas en el aire, evitar fumar dentro de casa y tener plantas, ya que generan oxígeno durante todo el día y ayudan a mejorar la calidad del espacio en el que se habita.

Utilizar el transporte público. La gente se ha acostumbrado a utilizar el coche de manera diaria para asistir a cualquier actividad que tengan entre manos, desde ir al trabajo, como a la compra, al cine o al gimnasio. Sin embargo, para contribuir a la mejora de la salud se recomienda el uso del transporte público ya que es mucho más respetuoso con el medio ambiente. Este medio de transporte emite 3,5 veces menos gases de efecto invernadero por pasajero que los coches.

Consumir productos ecológicos. La contaminación también está presente en el cuerpo por lo que se come y se bebe. Por ello, especialistas de Cigna recomiendan prestar especial atención a los alimentos y bebidas que se ingieren e incorporar a la rutina el consumo de productos ecológicos, ya que son buenos para la salud: previenen enfermedades, no utilizan antibióticos ni ningún químico en su producción, no son dañinos para el medio ambiente, aseguran el bienestar animal y mantienen la calidad íntegra del alimento.

Disminuir el consumo de energía eléctrica. La energía eléctrica es otro de los principales contaminantes hoy en día, debido a que emite grandes cantidades de dióxido de carbono que lo que hacen es reforzar el efecto invernadero y contribuir al calentamiento global de la Tierra. Además de dañar la salud de las personas, pudiendo a afectar a la visión, producir mareos o fatigas mentales. Para poder mitigar sus efectos es recomendable utilizar electrodomésticos de bajo consumo y bombillas tipo led; también es importante no olvidar que los aparatos en stand-by también consumen y contaminan y, por lo tanto, es importante desconectarlos de la pared.

Apostar por las energías renovables. Cada vez está más en boca de todos el uso de las energías renovables, unas fuentes inagotables de energía y que no son dañinas para el planeta. Actualmente, existen numerosas facilidades para poder instalarlas en los hogares y poder obtener, así, los grandes beneficios que ofrecen. Con la instalación de un panel solar en casa se puede recibir suficiente energía para calentar el agua y la vivienda sin emitir ningún tipo de emisión contaminante al exterior.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Ecología](#) [Seguros](#) [Sector Energético](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>