

D

ónde se respira mejor: en una calle urbana abierta al tráfico o en el salón de su casa (y quien dice casa dice la oficina o la escuela)? No se precipite, antes de responder inhale profundamente un par de veces...

QUIZÁ LE SORPRENDERÁ SABER que estudios recientes señalan que en los espacios cerrados puede haber concentraciones más altas de contaminantes nocivos que en el exterior. Y que la calidad del aire que se respira en estos espacios, donde los habitantes de medios urbanos pasan el 90 por ciento de sus vidas, tiene un efecto determinante sobre la salud.

Cada año, la contaminación causa la muerte prematura de siete millones de personas en el mundo, cinco veces más que los accidentes de tráfico. Normalmente asociamos la polución con el humo de los tubos de escape y de las chimeneas de las fábricas. Pero según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mayor parte de estos fallecimientos —unos cuatro millones— tiene por causa la contaminación del aire en recintos cerrados y mal ventilados. Tenemos al enemigo en casa, pero no lo sabíamos.

ILUSTRACIÓN: TUNALKAN

El enemigo se llama 'materia particulada' (PM, por sus siglas en

inglés). Y es tan pequeña que solo se ve al microscopio. Se trata de las gotitas y fragmentos sólidos que flotan en el humo y el polvo en suspensión y que incluyen ácidos, amoníaco, productos químicos, metales, alérgenos, moho...

Estas partículas se clasifican según su tamaño. Las más temibles son las denominadas 'partículas finas', también conocidas como PM_{2.5} porque su diámetro es inferior a 2,5 micras. Son más pequeñas que los glóbulos rojos y, por tanto, fácilmente transportables en el torrente sanguíneo. Estas motitas burlan nuestras barreras naturales (los mocos de la nariz, los estornudos) y se depositan en lo más recóndito de nuestros bronquios y pulmones. Numerosos estudios relacionan la exposición a las PM_{2.5} con enfermedades respiratorias crónicas y con el asma y las alergias, pero también con ataques al corazón, arritmias, embolias... Las consecuencias se agravan en los espacios habitados por niños y ancianos. Y se multiplican exponencialmente donde viven fumadores.

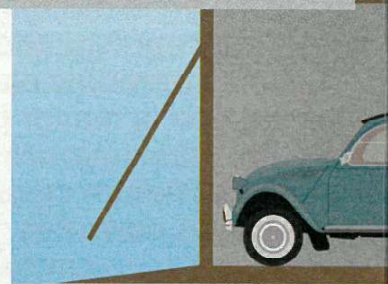
GAS RADIATIVO

La materia particulada no es el único asesino. También está el radón, un gas radiactivo que se forma en el suelo y se filtra por las paredes de los edificios aprovechando los poros del cemento y cualquier pequeña fisura, y que ya es la segunda causa de cáncer de pulmón en Estados Unidos. Al humo del tabaco, el monóxido de carbono, el dióxido de nitrógeno, el benceno y el arsénico que expelen los motores diésel de algunos generadores y calderas hay que sumar los compuestos volátiles que se cueban a veces por las ventanas abiertas; por ejemplo, los humos de los coches que los padres tienen en punto muerto a

Según la OMS, unos cuatro millones de muertes están causadas por la polución del aire en sitios cerrados

POLUCIÓN EN ESPACIOS CERRADOS

En el hogar, el trabajo, el colegio o en los comercios puede haber contaminantes atmosféricos en concentraciones elevadas que provocan problemas de salud.



1 HUMEDAD. Cientos de especies de bacterias, hongos y mohos pueden crecer en espacios cerrados si disponen de suficiente humedad. La exposición puede causar problemas respiratorios, alergias y asma y afectar al sistema inmunológico.

la hora de recoger a sus chavales a la puerta del colegio.

Es un problema sobre todo de los países en vías de desarrollo, donde 3000 millones de personas (la mitad de la humanidad) cocinan y calientan sus hogares con leña, carbón y excrementos de animales, pero se equivoca quien piense que están libres de peligro los europeos, cuya esperanza de vida se reduce en nueve meses por término medio. Respirar aire contaminado