

Noticias
Nº 71 - 2019

☎ 0810-122-7900
www.osmecon.com.ar



OSMECON
SALUD
CUIDA TU VIDA

Círculo Médico de Lomas de Zamora



El Cambio Climático y la Salud

El Cambio Climático y la Salud

Que el cambio climático es una amenaza real para el planeta no es ninguna novedad: cambios en las temperaturas, sequías, huracanes, aumento del nivel del mar...

Sus terribles consecuencias también nos afectan personalmente ya que muchos de los efectos del calentamiento global pueden incidir directamente en nuestra salud.

Por ejemplo, como lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año se dan unos 7 millones de muertes debidas, únicamente, a la contaminación atmosférica.

Por este motivo, la OMS hace tiempo que activó todas sus alertas para alzar la voz contra la falta de acción por parte de los gobiernos: esta inactividad repercute directamente en la calidad del aire, en el acceso al agua potable, en la producción de alimentos y también, en la posibilidad de tener una vivienda digna.

Y no solo eso: los cambios en las precipitaciones y su enorme variabilidad pueden hacer que, a medio plazo, empiece a escasear el agua dulce, con todos los problemas derivados que esto conlleva: sed generalizada, falta de alimentos, problemas de higiene y, por supuesto, enfermedades.

Causas del Calentamiento Global

Para mitigar los efectos del calentamiento global es necesario conocer qué lo provoca y actuar de manera conjunta para que sus efectos no sigan en aumento.

Principalemente es la actividad humana la que genera el desarrollo de los gases de efecto invernadero como por ejemplo:

- La quema de combustibles fósiles genera dióxido de carbono que afecta negativamente sobre la capa de ozono.
- La tala de árboles rompe el equilibrio del planeta al impedir que estos puedan transformar el dióxido de carbono en oxígeno.
- El uso de productos químicos, debido a componentes como el óxido de nitrógeno, daña el suelo.

Consecuencias

La ONU lo considera uno de los más grandes desafíos de la actualidad debido a que sus efectos son múltiples y afectan a todo el planeta y nos recuerda que ningún estado es invulnerable a él. Su huella negativa se aprecia actualmente, por ejemplo, sobre la salud y la producción alimentaria.

Estas son algunas de las consecuencias

- Fenómenos atmosféricos más severos, como temporadas de lluvias más cortas e intensas o sequías más prolongadas.

- Fallecimientos provocados por la contaminación del aire
- Insuficiencia de agua dulce debido a las modificaciones en las precipitaciones. Esta cuestión incidirá sobre la escasez de agua para beber o la carencia de alimentos.

- Aumento de enfermedades generadas por los cambios en el ciclo de crecimiento de los insectos o por la incesante polución atmosférica.

- Pérdida de medios de vida. Las familias agricultoras ven peligrar sus cosechas con la llegada de los fenómenos meteorológicos tan severos

Efectos sobre la Salud

El calentamiento global es una amenaza para la salud del ser humano.

- Enfermedades transmitidas por insectos

Además de los problemas derivados directamente de la contaminación, la OMS alerta de que el calentamiento global provocará que enfermedades infecciosas como la malaria, el cólera o el dengue se propaguen por muchas más zonas del planeta.

- Cambio en el ciclo biológico de los insectos. Una de las consecuencias del calentamiento global será la modificación de los ciclos de vida de los insectos que transmiten estas enfermedades.

- Cambios en el ambiente. Los científicos apuntan hacia la evidencia de que un entorno más húmedo y cálido agravará la presencia de estas peligrosas enfermedades, que se propagarán con más facilidad debido a que estos animales podrán vivir en un espectro de países mucho más amplio que actualmente y, con el aumento de las temperaturas, probablemente adquirirán ciclos de reproducción mucho más amplios.

- Incremento de enfermedades cardiovasculares y dolencias respiratorias

El calor extremo también hace que aumenten las enfermedades cardiovasculares y que aparezcan muchos más problemas respiratorios como alergias o asma, también debido a la contaminación atmosférica de las ciudades. La OMS estima que la carga de personas que padecen estas dolencias, que supera los 300 millones, aumente considerablemente en los próximos años.

- Otras enfermedades

El Calentamiento Global influye sobre aspectos tan básicos para el ser humano como es disponer de agua, aire limpio o alimentos, y su salud.

Asimismo, la OMS alerta sobre la relación entre algunas enfermedades y el calentamiento global:

- Asma.

Debido a que el incremento de la temperatura altera los niveles y el reparto estacional de las moléculas aéreas naturales, como el polen.

- Enfermedades por el uso de agua en el mal estado.

Con la carencia de agua limpia pelagra la salud y la higiene, y se incrementa el desarrollo de enfermedades intestinales. La propagación del cólera es uno de los mayores temores, debido a la insalubridad de las aguas y a la falta de higiene. El reparto de kits de higiene y la instalación de depósitos de agua limpia es fundamental para prevenir esta y otras enfermedades como la diarrea.

- Malaria ó Paludismo.

Si para acceder a agua es necesario desplazarse, acarrearla y almacenarla, se incrementa la amenaza de su contaminación o el riesgo de ser un semillero de mosquitos transmisores de este tipo de dolencias.

- Malnutrición.

Los cambios en el ciclo de lluvias y sequías influye sobre las cosechas y agrava la inseguridad alimentaria.

- Estrés térmico o hipotermia.

Ocasionado por las modificaciones meteorológicas tan fuertes a corto plazo.

Conclusión

El cambio climático va más allá del daño a la tierra, porque impacta directamente en tu salud al fomentar el desarrollo de enfermedades infecciosas.

Una de las consecuencias del cambio climático es la propagación de enfermedades infecciosas a nivel mundial. El impacto del cambio climático en la salud depende de la fisiología de los organismos involucrados.

La pérdida de biodiversidad favorece la transmisión de patógenos, los cuales son los principales detonadores de enfermedades como:

- Dengue
- Paludismo o malaria
- Cólera
- Diarrea
- Desnutrición
- Estrés térmico
- Hipotermia
- Asma
- Tracoma (infección ocular por virus que causa ceguera)
- Enfermedades cardíacas y respiratorias

La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalla que con el cambio climático se ha incrementado el número de muertos por olas de calor e inundaciones. No obstante, señala que los efectos son más notorios en las poblaciones vulnerables como jóvenes, adultos mayores y quienes padezcan ya alguna enfermedad.





Cómo colaborar

¿Utilizás el auto para ir a comprar el pan? ¿Dejás la luz encendida cuando salís de casa? ¿Ponés la lavadora a 65°C? Todas estas acciones, tan cotidianas, contribuyen significativamente a empeorar el efecto invernadero y agravan el cambio climático.

La lucha contra el efecto invernadero depende de muchísimos factores, como por ejemplo, el compromiso de los países para adoptar políticas que impliquen una reducción de la emisión de gases contaminantes a la atmósfera.

Pero también depende de personas como vos, porque muchos pequeños gestos pueden marcar una gran diferencia. Pequeñas cosas que muchas veces hacemos sin darnos cuenta y que podemos modificar sin grandes esfuerzos.

Formas de reducir el efecto invernadero

1- Cuando vayas a comprar productos de electrónica, como una computadora o una tele nueva, asegurate de que son energéticamente eficientes. En la mayoría de países viene marcado por el estándar Energy Star.

2- Aislá tu hogar: la pérdida de calor a través de las ventanas y puertas exteriores puede incrementar tu gasto en calefacción hasta en un 20%, con el consiguiente aumento en el consumo de electricidad y, por tanto, en la emisión de gases que provocan el efecto invernadero.

3- Utilizá el agua con mesura. No dejés la canilla abierta mientras te duchas o te lavas los dientes, aprovechá el agua de cocción para regar. Repará rápidamente una canilla que gotea.

4- Reciclá todo lo que puedas. Separá la basura según cada tipo y procurá re-aprovechar la ropa o el calzado. Y, si se te estropea algún electrodoméstico o aparato electrónico, acercate a un punto verde para que lo traten correctamente.

5- Si tenés que imprimir documentos, hacelo doble faz. Reducirás el gasto en papel de forma considerable, especialmente si comprás papel reciclado.

6- Sustituye las bombillas incandescentes por luces LED, duran más y consumen menos energía.

7- Comprá productos de Comercio Justo, que se habrán producido en entornos respetuosos con el medio ambiente y con las personas que los producen.

8- Instalá dispositivos que te ayuden a ahorrar energía, como sensores de movimiento para las luces o las canillas. Tu bolsillo te lo agradecerá y el planeta también.

9- Acostúbrate a ir a comprar con tus propias bolsas reutilizables para consumir menos plástico.

10- Si puedes evitarlo, no comprés carne envasada: las bandejas de espuma de poliestireno no pueden reciclarse y son muy nocivas para el planeta.

Una vida amistosa con el Medio Ambiente

Consejos para ayudarte a vivir de forma responsable y reducir tus residuos.

En el hogar

- Cociná de forma adecuada.
- Las cocinas y hornos de gas son más eficientes que los eléctricos.
- Controla el gasto energético.
- No abras continuamente la puerta de la heladera o del horno.
- Deposita cada residuo en su contenedor.
- Reduce la cantidad de envases.
- Hazlo con tus propias manos.

Los verbos reciclar y reutilizar serán tus palabras clave para conseguir infinidad de objetos útiles y prácticos para tu hogar.

En el trabajo

- Energía. El monitor es la pieza que más energía gasta del ordenador. Si no vas a usar el equipo en un tiempo breve, apaga la pantalla.
- Transporte. La salud cardiovascular y respiratoria de la población mundial, será mejor cuanto más bajo sean los niveles de contaminación del aire. Elegí siempre que puedas transporte público o comparte vehículo.
- Nada de usar y tirar.
- Adecúa tu vestimenta a la época del año.
- Prolonga la vida útil de los dispositivos informáticos.

Educando a niños y niñas

- Apostá por un ocio hogareño responsable.
- Enseñales a amar la naturaleza.
- Reutilizá los envases plásticos como viveros para que los niños contemplen el nacimiento de la vida mientras ven germinar las semillas y crecer las plantas.
- Promové el compromiso del centro educativo.
- Practicá el trueque entre tus amistades y familiares.
- Doná los libros de texto.
- Doná los juguetes que ya no se usan.

