



¿Qué es la Salud Ambiental? y lo que tú debes saber

La salud ambiental es la rama de la salud pública que tiene que ver con las maneras en que el medio ambiente puede afectar la salud humana ya sea adentro o afuera del hogar.

Sabemos que la salud de planeta tiene una directa relación con nuestra salud. Por ejemplo con el asma y la contaminación del aire, o el agua contaminada, ¿qué impacto tiene el calentamiento global?

El calentamiento global causará muchos problemas que afectan directamente nuestra salud. En las próximas décadas podemos esperar más olas de calor, más nubes de ozono, más incendios forestales, cambios climáticos extremos como inundaciones y sequías, enfermedades diarreicas debido a la contaminación del agua y de los alimentos, así como enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas que se desplazan hacia nuevas áreas geográficas. Así que ¡debemos prepararnos!

¿Puede el calentamiento global estar relacionado con la propagación de los virus como la influenza (AH1N1)?

No directamente. Estamos pendientes de una pandemia de gripe; históricamente los brotes se producen cada 25 a 30 años, sin embargo, el último brote grande ocurrió en 1968 con la gripe de "Hong Kong," por lo tanto, independientemente del calentamiento global, podemos esperar un brote de gripe pronto.

Son muchos los factores que pueden causar epidemias globales de enfermedades epidémicas. El viaje aéreo significa que alguien enfermo pero sin mostrar síntomas puede abordar un avión en cualquier lugar del mundo, permitiendo una propagación rápida por grandes distancias. En este caso, la fuente principal estaba en México, pero la próxima vez bien puede provenir de otras partes del mundo: África, Asia o los Estados Unidos.

Se espera que el cambio climático también cambie los patrones de enfermedad al hacer algunas zonas más cálidas y más húmedas. Aunque esto puede no ser tan importante para la gripe, es primordial para otras enfermedades infecciosas como el dengue, la malaria, la fiebre amarilla, el cólera, el cryptosporidio y hasta la salmonella.

¿Cuáles son las mejores formas para protegernos contra la propagación de un virus?

Mi recomendación es el lavado frecuente de manos con jabón y agua y el uso de un desinfectante de manos para cuando no haya donde lavárselas después de contacto con mucha gente. Es importante formar este hábito en situaciones tales como, después de desabordar el transporte público. Los desinfectantes de mano (como el "Purell"), son productos a base de alcohol, los cuales han demostrado efectividad contra los virus sin el peligro de tener químicos tóxicos. Dado que el contagio involucra las manos, es importante mantenerlas limpias.

¿Debemos usar los jabones antibacteriales?

Los jabones antibacteriales no son recomendables por 3 razones importantes:

- no son efectivos contra un virus (como la gripe);
- no son más efectivos que el agua y el jabón contra la bacteria; y
- contienen químicos (triclosan o triclocarban) cuya toxicidad y persistencia en el ambiente nos impulsa a trabajar para prohibirlos.

Frecuentemente escuchamos de la contaminación de nuestros alimentos.

¿Qué advertencia le daría usted a nuestros lectores sobre como asegurar librarse de los tóxicos en los alimentos?

Alimentos sanos y agua limpia son unos de los elementos básicos para la salud. Desafortunadamente no podemos garantizar que un producto que se vende en una tienda o en un restaurante es sano para nuestra salud. Para mantenernos saludables es importante comer suficientes frutas, vegetales y cereales y menos carne, productos lácteos y comida procesada. Algunas verduras y frutas pueden contener altos niveles de pesticidas- sustancias utilizadas para eliminar insectos o plagas- que son tóxicos para la salud humana. Lo mejor que podemos hacer es comprar alimentos orgánicos (especialmente fresas, manzanas, duraznos y espinacas – los cuales frecuentemente tienen altos niveles de pesticidas. Si no es posible, lava o pela las frutas y verduras antes de comerlas.

Además, alguna comida de mar y algunos pescados contienen altos niveles de toxinas como mercurio y otros químicos. Estos son especialmente tóxicos para la salud de los niños y mujeres embarazadas. Evita comer pescado que pueda tener un alto nivel de mercurio y de PCB tales como el pez espada, tiburón, atún, y pescados de áreas locales.

¿Y en los productos caseros o de limpieza?

Todos queremos que nuestros hogares sean limpios y sanos santuarios. Sin embargo, en tratar de mejorarlos, a veces los empeoramos usando ambientadores aromatizantes o productos de limpieza que contaminan tu hogar en vez de dejarlo más limpio. Muchos productos de limpieza pueden causar irritaciones a la piel y las mucosas y ojos. También pueden causar o agravar problemas pulmonares como el asma. Para prevenirlo, lo que recomiendo es usar lo mínimo en químicos. Cuando sea posible, usa productos caseros. Por ejemplo, el vinagre y el limón limpian y desinfectan casi todo.

Fuente www.nrd.org