

El impacto de la calidad del aire interior en la salud

El aire que respiramos contiene numerosos elementos, incluidos gases y partículas, la mayoría de ellos demasiado pequeños para verse. Lo que inhalamos llega a nuestros pulmones y puede causar daño. Algunas partículas son tan pequeñas que pueden penetrar profundamente en los pulmones, pasar al torrente sanguíneo y distribuirse por el resto del cuerpo. Por eso es importante asegurar que el aire interior esté limpio, libre de gases, partículas y sustancias químicas nocivas. Los efectos sobre la salud derivados de la calidad del aire interior (CAI) pueden manifestarse de inmediato o a lo largo del tiempo.

Las personas con mayor riesgo frente a los efectos de la calidad del aire interior incluyen aquellas que presentan:

- Asma o alergias
- Sensibilidad a sustancias químicas
- Otras enfermedades respiratorias como EPOC o cáncer de pulmón
- Sistemas inmunitarios debilitados
- Uso de lentes de contacto

Los niños también están en mayor riesgo porque su organismo y sus pulmones aún se están desarrollando, y sus vías respiratorias son más pequeñas que las de los adultos. Además, respiran entre dos y tres veces más rápido que los adultos. Los niveles de contaminantes son entre dos y cinco veces más altos en interiores que en exteriores, y, sin embargo, la mayoría de las personas pasa hasta el 90 % de su tiempo en espacios cerrados.



Los contaminantes presentes en el ambiente pueden afectar negativamente la salud y el desarrollo de los niños. Los contaminantes del aire interior pueden provocar problemas de salud tanto a corto como a largo plazo en niños y adultos, tales como:

- Tos, estornudos y congestión sinusal
- Irritación de ojos, nariz, garganta y piel
- Dolores de cabeza
- Reacciones alérgicas
- Agravamiento del asma, la EPOC u otras enfermedades respiratorias
- En casos poco frecuentes, contribución a afecciones potencialmente mortales, como el cáncer de pulmón inducido por radón o la intoxicación por monóxido de carbono

Además de los efectos sobre la salud, una mala calidad del aire interior puede afectar negativamente el aprendizaje y la productividad. Los altos niveles de dióxido de carbono y la ventilación deficiente, problemas frecuentes en muchos edificios, pueden perjudicar la concentración, la capacidad cognitiva y el rendimiento en evaluaciones. Asimismo, temperaturas y niveles de humedad demasiado altos o bajos pueden favorecer la propagación de virus, afectar el sistema inmune, provocar somnolencia y aumentar el riesgo de resfriados y gripe. Tanto niños como adultos tienen más probabilidades de faltar a la escuela o al trabajo debido a síntomas graves y persistentes asociados con una mala calidad del aire interior.

Las escuelas deben ser entornos óptimos de aprendizaje para los estudiantes. Por ello, deben adoptar medidas para evaluar y mejorar la calidad del aire interior.

Obtenga más información en Lung.org/CASC