



Los pediatras y el sostenimiento del medioambiente

Manuel Praena Crespo

Pediatra. Grupo de Vías Respiratorias de la AEPap. CS La Candelaria. Sevilla. España.

Publicado en Internet:
12-junio-2017

Manuel Praena Crespo:
mpraenac@gmail.com

El 5 de junio de cada año se celebra el Día Mundial del Medioambiente. Fue establecido por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1972, coincidiendo con la primera cumbre mundial sobre medioambiente: la Conferencia de Estocolmo sobre el Medioambiente Humano¹. Los fines de este evento anual son sensibilizar, concienciar y llamar la atención de que existe un problema sin resolver, un asunto importante y pendiente en las sociedades para que, a través de esa sensibilización, los gobiernos y los estados actúen y tomen medidas, o para que los ciudadanos así lo exijan a sus representantes.

El desarrollo de la producción industrial y el aumento del parque de automóviles en las ciudades que están ligados al consumo de combustibles fósiles está originando un gran impacto en el medioambiente², que se traduce en el calentamiento global del planeta, por la emisión a la atmósfera de gases con efecto invernadero como el CO₂. Otros contaminantes que originan una repercusión más inmediata y directa sobre la salud son el óxido nitroso (NO₂), el dióxido de azufre (SO₂), el ozono troposférico (O₃) y la materia particulada (PM). Las PM de un tamaño inferior a 2,5 micras (PM_{2,5}) llegan a las vías respiratorias más distales,

de aquí al torrente sanguíneo a través del intercambio pulmonar, y son las que repercuten más negativamente en la salud de la población. Proviene fundamentalmente de la combustión de los motores diésel de automóviles y camiones.

El abordaje de esta problemática debe ser global incluyendo a todas las partes implicadas, desde los organismos internacionales, que marcan las directrices a emprender en todos los países, como el Protocolo de Kioto³ auspiciado por Naciones Unidas, pasando por los gobiernos, que legislan, y las administraciones públicas, que las ponen en práctica. A escala local, las comunidades autónomas y ayuntamientos en sus áreas de responsabilidad deben llevar a cabo estrategias para disminuir la contaminación ambiental y proteger a la población como las siguientes: peatonalización de calles del centro histórico de las ciudades, construcción de carriles bici y de nuevos parques y jardines, sustitución del diésel por gas natural en el parque de autobuses urbanos y la recogida diferenciada de residuos.

Todo esto está muy bien para mejorar el medioambiente, pero estas directrices y esfuerzos puestos en marcha por las administraciones serán insuficientes

Cómo citar este artículo: Praena Crespo M. Los pediatras y el sostenimiento del medioambiente. Rev Pediatr Aten Primaria. 2017;19:107-10.

si cada individuo que vive en su comunidad no se siente responsable de contribuir con su propio esfuerzo personal a la mejora del medioambiente. Es en este punto en el que nos queremos detener; en nuestra responsabilidad como profesional sanitario y miembro cualificado de nuestra sociedad por el compromiso ético que tenemos con los cuidados de la salud.

¿POR QUÉ DEBEN INVOLUCRARSE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD?

Un editorial de Ramanathan⁴ publicado recientemente aporta motivos más que suficientes para que los profesionales de la salud se impliquen decididamente en el liderazgo de la lucha contra el cambio climático y la contaminación. Propone una serie de medidas de intervención para llevar a cabo por los sanitarios, tanto desde su ámbito personal como el profesional, y como valedor ante las administraciones públicas, dado los conocimientos y su potencial como referentes para la sociedad. La reciente conferencia de la OMS sobre el cambio climático y la salud concluyó con un llamamiento a la comunidad sanitaria: es imperativo que los profesionales de la salud en todo el mundo muestren un liderazgo fuerte en la lucha contra el cambio climático y el sostenimiento del medioambiente⁴.

¿NOS HEMOS PREGUNTADO DE QUÉ MANERA PODEMOS AYUDAR AL SOSTENIMIENTO MEDIOAMBIENTAL?

Para avanzar hacia este objetivo primero hemos de tomar conciencia de que existe un problema, que es real y su abordaje no admite dilación. Ya se ha producido un deterioro considerable del medioambiente y si no nos involucramos para revertirlo, irá cada vez a más. Por eso lo primero es profundizar en esta temática para saber qué aspectos hay que tener en cuenta. Aunque parezcan insignificantes, nuestras acciones individuales pueden contribuir considerablemente y de manera positiva en la sostenibilidad. Por tanto, es preciso nuestro compromiso y

concienciación para lograr un desarrollo verdaderamente sostenible. Nuestra participación tiene dos vertientes: una como ciudadanos, dando ejemplo y poniendo en marcha las acciones necesarias para minimizar nuestra huella ecológica como individuos, y otra como profesionales de la salud, concienciando a los niños y sus familias poniendo en valor las actividades saludables que protegen la salud y evitan las enfermedades.

¿QUÉ CAMBIOS PODEMOS INTRODUCIR EN NUESTRAS VIDAS?

Hay muchas cosas que hacemos cada día, de las que no nos damos cuenta, que influyen en el medioambiente. Nuestro estilo de vida debe incluir las tres "R": reducir (no malgastar recursos), reutilizar (todo lo que se pueda) y reciclar⁵.

Reducir el consumo

El agua, como bien máspreciado, debe ser protegida reduciendo su consumo durante la higiene, el riego o su uso en piscinas. Para ello es conveniente incorporar dispositivos de ahorro de agua en grifos, cisternas, etc. La ducha debe ser rápida, cerrando el grifo nos enjabonamos o mientras nos cepillamos los dientes. Para el riego de las plantas emplear el riego por goteo. La energía eléctrica también debe ser ahorrada, teniendo en cuenta el uso de bombillas de bajo consumo, apagando sistemáticamente las luces innecesarias y para ello estando pendientes de la evolución del recibo de electricidad. La energía que se consume para calefacción y refrigeración puede disminuir si se aplican las normas adecuadas de aislamiento de las viviendas, se usa ropa de más abrigo en casa para evitar temperaturas muy altas de la calefacción o excesivamente bajas (ventilando la vivienda y utilizando toldos) y apagando los radiadores o acondicionadores innecesarios. Reducir el consumo de energía en los electrodomésticos de uso diario, cargando adecuadamente lavadoras, lavaplatos, etc. No introducir alimentos calientes en el frigorífico evitará un mayor consumo. Se debe apagar completamente la

televisión, el ordenador, etc., cuando no se utilizan. Descongelar regularmente el frigorífico, revisar calderas y calentadores, etc.

Podemos reducir el consumo energético cambiando nuestra forma de alimentación y mejorándola al mismo tiempo: comer más verduras, legumbre y frutas, y menos carne, respetar las paradas biológicas y no consumir ejemplares inmaduros. Evitar productos exóticos que exijan costosos transportes y consumir productos agrícolas de temporada. Optaremos por las energías renovables en el hogar y la automoción. A la hora de comprar elegiremos electrodomésticos eficientes, de bajo consumo y menor contaminación (catalogados como A++).

Reducir el consumo de energía en el transporte va permitir una disminución directa de la contaminación y una mejora de la salud. Por ello se debe usar preferentemente el transporte público, cuando no se pueda usar la bicicleta o desplazarse a pie. Organizar desplazamientos poniéndose de acuerdo con varias personas en un mismo vehículo es otro modo eficiente de reducir el consumo, repartiendo a lo largo de varios días el estrés del tráfico. Si toca conducir, evitar los acelerones y las frenadas, ya que mejora el consumo de combustible y la duración del automóvil, proporcionando una conducción más tranquila. Hay que considerar la posibilidad de disponer vehículos de baja o ninguna emisión si se necesita el automóvil. Los vehículos diésel, particularmente los más antiguos, son grandes contribuyentes de PM_{2,5} que impactan negativamente en la salud y dañan el medioambiente.

Reutilizar

El papel es un elemento que está muy presente en nuestras vidas y su reutilización evita cortar nuevos árboles para su fabricación. Imprimir sobre papel ya utilizado por una cara, usar papel reciclado o pedir a nuestros proveedores que las facturas lleguen en soporte electrónico son buenas medidas para evitar talar más árboles.

No utilizar ni aceptar objetos de usar y tirar. En particular evitar bolsas y envoltorios de plástico, papel de aluminio y vasos de papel, y sustituirlos por

reutilizables como el cristal o las bolsas de tela o reutilizables, como se hacía antes.

La rehabilitación y mantenimiento de las viviendas, haciéndolas más sostenibles (mejor aislamiento, etc.) evitará nuevas construcciones.

Reciclar

Reciclar los desechos separándolos para su recogida selectiva evita ensuciar el medioambiente y permite su aprovechamiento evitando el consumo de nuevas materias primas de la naturaleza. Determinados objetos que no se pueden echar en los depósitos ordinarios de recogida de basura, deberán ser llevados a puntos limpios para su reciclado: pilas, teléfonos móviles, ordenadores, aceite, pinturas sobrantes, productos tóxicos, etc. No echar residuos al inodoro ni a desagües.

Conviene hacer una lista de acciones a desarrollar que puede servir para monitorizar nuestros esfuerzos y metas conseguidas⁵. En nuestro país hay pediatras que llevan tiempo colaborando en el sostenimiento del medioambiente desde su ámbito de trabajo y contando sus experiencias a otros para aumentar el alcance de su iniciativa⁶.

¿INCLUIMOS EN NUESTRAS ACTIVIDADES DE “PROMOCIÓN PARA LA SALUD” CON LAS FAMILIAS EL PLANTEAMIENTO DE UN CAMBIO DEL ESTILO DE VIDA QUE INCLUYA LA PROTECCIÓN DEL MEDIOAMBIENTE?

Hay que ser conscientes de nuestro potencial como referentes de salud y en nuestro contacto con los niños y sus familias debemos mostrar nuestro interés en estas cuestiones y con nuestro ejemplo señalar el camino. Como profesionales de la salud debemos concienciar a los niños y a sus familias sobre el efecto negativo de la contaminación en muchas de las patologías que se presentan (asma, tos irritativa, irritación ocular...) y de cómo puede cada uno contribuir a mejorar el aire que respiramos, evitando el uso del coche, controlando la calefacción en casa, evitando el derroche de agua, promocionando el consumo de los alimentos de la zona en la que

vivimos. En la historia clínica que abrimos para valorar procesos respiratorios, que son los más frecuentes en la infancia, conviene recoger los contaminantes de interior (tabaco, humedad, limpieza de filtros de calefacción/refrigeración, etc.) y los de exterior procedentes del tráfico. Es en este momento de mayor receptividad de la consulta programada cuando podemos reivindicar la colaboración de niño y/o familia en el sostenimiento del medioambiente. Parafraseando a Denis Hayes: “me siento

más confiado que nunca de que el poder para salvar el planeta descansa en el consumidor individual...”, y nosotros como pediatras tenemos esa doble responsabilidad como ciudadano y como profesional de la salud.

CONFLICTO DE INTERESES

El autor declara no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Declaration of the United Nations Conference on the Human Environment. En: Naciones Unidas [en línea] [consultado el 09/06/2017]. Disponible en <http://staging.unep.org/Documents/Multilingual/Default.Print.asp?DocumentID=97&ArticleID=1503&l=en>
2. Campaña Mundial Breathlife. Organización Mundial de la Salud y Coalición Clima y Aire Limpio. En: Breathlife [en línea] [consultado el 09/06/2017]. Disponible en <http://breathelife2030.org/?lang=es>
3. Kyoto Protocol. En: Naciones Unidas [en línea] [consultado el 09/06/2017]. Disponible en http://unfccc.int/kyoto_protocol/items/2830.php
4. Ramanathan V, Haines A. Healthcare professionals must lead on climate change. *BMJ*. 2016;355:i5245.
5. Gil D, Vilches A. Década de la Educación por un futuro sostenible (2005-2014). En: Gobierno de Canarias [en línea] [consultado el 09/06/2017]. Disponible en www3.gobiernodecanarias.org/aciisi/cienciasmc/web/u7/contenido4.2.1_u7.html
6. Ruiz Chércoles E, Moreno Rojo A, García Villalvilla M, Barragán Sánchez E, Leal Castellano C, Elesh Ortega A. ¿Por qué reciclar en nuestro centro de salud? *Form Act Pediatr Aten Prim*. 2012;5:178-82.