

Alerta: 12 % de todas las muertes en 2019 son atribuibles a la contaminación del aire exterior y doméstico – 17 de Noviembre Día del Aire Puro

Dado que la contaminación del aire es un determinante de gran impacto en la salud cardiovascular, desde la Federación Argentina de Cardiología (FAC) ponen el acento en esta fecha especial y la importancia de aprender a prevenir enfermedades.

Estas acciones de la FAC se inscriben en lo postulado por la Federación Mundial del Corazón que busca, junto con sus asociados, una **reducción del 25 % en la mortalidad cardiovascular prematura para 2025**.

### **La evidencia**

-Si bien los impactos de la contaminación del aire en las enfermedades respiratorias son ampliamente reconocidos, **el 50 % de los 6,7 millones de muertes estimadas atribuibles a la contaminación del aire se deben a enfermedades cardiovasculares**.

-A nivel mundial, casi **el 20% de las muertes por enfermedades cardiovasculares se atribuyeron a la contaminación del aire**, siendo el cuarto factor de riesgo de mortalidad más alto, con más muertes atribuibles que el colesterol LDL alto, el índice de masa corporal alto, la inactividad física o el consumo de alcohol.

- A nivel mundial, la contaminación del aire contribuye a una **pérdida promedio de esperanza de vida de 20 meses**, casi tan alta como la del consumo de tabaco (22 meses).

-Tabaco: el humo del cigarrillo no solamente produce enfermedades en los fumadores, sino que también su presencia en el aire es nociva para el resto de las personas (**fumadores pasivos**). Además, en línea con la OMS el cigarrillo contamina el ambiente.

### **¿Qué hacer?**

Si bien no todas las medidas medioambientales para tener aire puro están al alcance de la mano, la **Dra. Cecilia Cortes (MP 4774)**, cardióloga y miembro de FAC destaca:

**-Elegir lugares abiertos y abundantes en vegetación para realizar caminatas o correr**

-Mantener los **espacios domésticos ventilados** procurando, en caso de que se viva en zonas de mucha concentración automovilística, dejar las ventanas abiertas en las horas de menor caudal vehicular

**-No fumar**, tanto en espacios abiertos ni cerrados.

De esta forma, desde la FAC se aboga por el cuidado de la salud y del medio ambiente.

Desde la FAC contamos con voceros que pueden brindar consejos y hablar sobre el tema.

Saludos,

Susan Lonetti (54911-6852-5477)

Javier Blanco Toledo (54911-5639-2536)