NOVEDADES.

USO DEL AIRE ACONDICIONADO.

¿Cómo usar el aire acondicionado sin dañar la salud respiratoria?

Profesionales de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria ofrecen algunas recomendaciones para este verano.

Estamos viviendo esa época del año en la que tanto en oficinas como en hogares el aire acondicionado está constantemente encendido. Cada estación tiene una relación particular con nuestro sistema respiratorio y si bien el verano supone menos inconvenientes para nuestra salud, el abuso del aire acondicionado nos expone a cambios bruscos de temperatura, humedad y agentes infecciosos o alergénicos que podrían enfermarnos.

En el verano, puede que en muchas zonas el calor sea intolerable sin un resguardo fresco o la posibilidad de acondicionar el aire. Pero es de suma importancia tener en cuenta que la falta de ventilación en lugares cerrados, sumada a la deficiente limpieza de los filtros de los aires acondicionados conlleva a la acumulación de partículas alergénicas, como los pólenes, polvos domésticos y ácaros, aumentando además la posibilidad de infecciones al acumular gérmenes. Por otra parte, los roles de la vía aérea superior y la nariz son fundamentales a la hora de calentar filtrar y humidificar el aire que inhalamos, justamente lo contrario a lo que sucede con el ambiente acondicionado por un aparato, donde el aire se enfría y pierde humedad. Está claro que el abuso de esta medida de confort expone al cuerpo a mayor susceptibilidad para desencadenar irritación orofaríngea (dolor de garganta), rinitis, tos, broncoespasmo, sequedad de mucosas e infecciones. El frío actúa como irritante, sobre todo a nivel de la garganta, ocasionado molestias o dolor y a veces laringitis y disfonía.

También, en personas susceptibles, pueden provocarse broncoespasmos.

Además, la disminución de la humedad en el ambiente seca las mucosas, dificultando el manejo de las secreciones.

RECOMENDACIONES SALUDABLES.

• Mantener y limpiar los equipos de aire acondicionado, al menos una vez al año, para disminuir la exposición a alérgenos y acumulo de gérmenes.

• Evitar la exposición directa al aire acondicionado, teniendo en cuenta las horas del sueño, donde la exposición puede ser más prolongada.

• Realizar intervalos en los que el aire acondicionado esté apagado, para ventilar el ambiente y reducir la sequedad producida por el mismo.

• Tratar de mantener la temperatura ambiente entre los 24 y 26 grados.

• Beber agua o jugos de frutas no solo ayudará al organismo en general, sino que también facilitará la hidratación de las vías respiratorias. Estas recomendaciones son de cuidado general y no tienen en cuenta los aspectos individuales que deben ser evaluados en cada paciente. En el caso de sentir molestias recomendamos consultar a su médico.

Fuente:RAC&V. Asesoraron: Dres. Marcos Hernández (MN 117869) y Walter Mattarucco (MN 80161), Co-Coordinadores de la Sección Inmunología y Enfermedades Obstructivas de la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.