

El 20% de los resfriados de verano se deben al mal uso del aire acondicionado

● Los neumólogos recomiendan limpiar los filtros de los aparatos dos veces en verano para evitar bacterias

Ángel González Durán

Estos días de calor que sufre toda España, es cotidiano ver a los niños bañarse en la piscina o poner los aparatos de aire acondicionado de los hogares a la máxima potencia. Se trata de conductas habituales sobre las que no se repara en los efectos que pueden provocar en el sistema respiratorio.

El mal uso del aire acondicionado causa en España alrededor del 20% de los resfriados de verano, así como otras dolencias relacionadas con los órganos respiratorios, según la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica.

La Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur (Neumosur) tiene como finalidad expandir conocimientos científicos y cuidados relacionados con el sistema respiratorio en Extremadura, Andalucía e Islas Canarias. Con este objetivo ofrece algunos consejos para el verano.

Estos problemas veraniegos aparecen, según el presidente de Neumosur, Francisco Casas, "por el mal uso que damos a



Síntomas y dolencias

Los síntomas que se pueden sufrir por poner el aire acondicionado a muy baja temperatura son tos, sequedad en las vías aéreas y nasal, ahogo e irritación de la garganta y faringe. En cambio los efectos que producen un exceso de cloramina (sustancia desinfectante de las

piscinas) pueden provocar picor en los ojos, opresión de la caja torácica y pitos o ruidos en los oídos. Ocasionalmente dolencias de asma (inflamación de las vías respiratorias) rinitis, (inflamación de las fosas nasales), neumonía (inflamación de los pulmones) y bronquitis.

nuestros sistemas de refrigeración, o por el exceso de cloro existente en las piscinas, lo que causa sequedad nasal, resfriados, broquitis, asma o incluso el agravamiento de aquellas patologías respiratorias que sufren algunos pacientes con expediente previo".

Para poder evitar estas molestias, Francisco Casas recomienda "poner los aparatos a una temperatura media de 23 y 25 grados –no directamente dirigido hacia nosotros– y la limpieza de los filtros a principio y fin de la temporada veraniega, así como procurar tener en el ambiente una humedad en torno al 30%" ya que si no se realiza un debido mantenimiento puede provocar la aparición de bacterias u hongos.

Evitar la práctica de deportes a horas tempranas y hacerla en las nocturnas, comer fruta o hi-

El aire acondicionado debe estar entre los 23 y los 25 grados para evitar afecciones

dratarse de agua, bebidas isotónicas o gazpacho que no estén muy frías, son otros de los consejos a seguir para este verano.

Para poder estar frescos sin usar los aparatos de aire acondicionado es aconsejable ventilar el hogar por las mañanas hasta que empiece el calor (alrededor de las once de la mañana) y usar los ventiladores.

Por último, Neumosur recomienda que "para trayectos cortos efectuados en coche no se debe poner el aire acondicionado". Y aconseja bajar las ventanillas para no sufrir un cambio brusco de temperatura", así como "poner especial atención a mujeres embarazadas, ancianos y niños" pues son los miembros de la población más frágiles en los días de ola de calor.