



El **aire acondicionado** y el **exceso de cloro**, posibles causas de **patologías** respiratorias en el verano, según la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur

JOSÉ MIGUEL TORIBIO

El uso inadecuado del aire acondicionado o el hecho de nadar en una piscina con exceso de cloro pueden conducir a desarrollar patologías respiratorias o agravar el estado de las mismas durante los meses de verano. Por ello, desde la Asociación de Neumología y Cirugía Torácica del Sur, Neumosur, la sociedad científica que aglutina a los neumólogos y cirujanos torácicos del sur de España, se ofrecen consejos, prácticos y de fácil seguimiento, para prevenir la aparición o el agravamiento de alguna de estas dolencias, que en el caso de las piscinas son más comunes en los menores de edad.

Usar inadecuadamente el aire acondicionado, sobre todo los días en los que se registran las "olas de calor", incita a muchas personas a enfriar sus hogares marcando temperaturas inferiores a los 20 grados, y este cambio tan brusco de tempe-

EL AIRE ACONDICIONADO NO DEBE ESTAR A MENOS DE 20 GRADOS DE TEMPERATURA

raturas favorece la aparición de resfriados, faringitis o procesos bronquíticos. La asociación Neumosur recomienda que no se baje nunca la temperatura por debajo de los 22,5 grados, además de que la temperatura ideal del aire acondicionado se mantenga entre los 24 y los 26, lo que supone una humedad relativa del 35% al 60%.

Asimismo, hay que estar correctamente hidratado diariamente, ya que el aire acondicionado provoca que las mucosas nasales se sequen, lo que origina molestias en las vías respiratorias. También, los electrodomésticos de refrigeración deben estar en unas condiciones de limpieza óptimas, ya que su mal estado contribuye a que colonicen bacterias en su interior. Algunas bacterias son la Legionella pneumophila, responsable de una neumonía grave, u



Cuidado con el aire y el cloro

hongos como Aspergillus niger y Aspergillus fumigatus, que provocan rinitis, asma o neumonía.

Disfrutar de un agradable día de baño en piscinas que contengan un exceso de cloro multiplica las posibilidades de desarrollar asma, sobre todo en el caso de los niños, posibilidad que aumenta cuanto menor sea, más tiempo esté en el agua, menos higiene personal se realice a la hora de zambullirse, más agua de la piscina ingiera y mayor sea la temperatura del agua.

El riesgo aumenta en el caso de los niños de entre 6 y 7 años, ya que aún no saben nadar y solamente chapotean, por lo que inhalan e ingieren mayor cantidad de partículas de agua con cloramina, cuya sustancia puede lesionar el epitelio pulmonar y provocar síntomas asmáticos, como por ejemplo tos, pitos en el pecho y ahogo, o desencadenar asma en menores predispuestos a dicha patología. La cloramina se genera por la mezcla del

EL EXCESO DE CLORO POSIBILITA LA APARICIÓN DEL ASMA EN LOS NIÑOS

desinfectante resultante de la reacción del cloro con el agua —ácido hipocloroso—, el sudor, la saliva y la orina que hay en el agua de una piscina. Esta sociedad científica subraya que los niveles de cloramina son mayores en las piscinas con exceso de cloro, en las cubiertas, en las de agua caliente y en las que los bañistas son poco higiénicos.

Desde Neumosur recomiendan también a todos los padres y responsables de los menores en sus momentos de baño que no permitan que estén demasiado tiempo en el agua, que permanezcan atentos a que no traguen agua y que exijan a los padres de niños que aún llevan pañal a que los usen con capacidad de absorción para la orina. Aconsejan, así, que si se da alguna de las situaciones descritas consulten con su médico o especialista.