



CIRUGÍA

Plástica . Estética . Reparadora

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

Dr. Javier Elejabeitia
Especialista en Cirugía Plástica,
Estética y Reparadora

CIRUGÍA | MAMARIA
FACIAL
CORPORAL

Medicina Estética
Toxina Botulínica
Rellenos Faciales
Mesoplastia / Vitaminas
Plasma Rico en Plaquetas
Hilos Tensores
Peeling

Unidad Láser
Fotodepilación
Eliminación de Tatuajes
Tratamiento de Manchas Cutáneas

Contorno Corporal
Mesoterapia
Drenaje Linfático
LPG

928 49 99 20
HPShospital.com

La consulta de ➔ Dra. María José Domínguez

Especialista en Neumología del
Hospital Perpetuo Socorro

El aire acondicionado es frío y seco, todo lo contrario a lo recomendable para la mucosa respiratoria. A una temperatura muy baja y con una exposición prolongada se produce un déficit de humedad en el aire, lo que puede provocar un resecaimiento de las mucosas de las vías aéreas superiores.



La neumóloga María José Domínguez explica por qué y cómo puede perjudicar el aire acondicionado.

«El aire acondicionado debe usarse con cuidado»

CANARIAS 7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Es perjudicial el uso de aire acondicionado para combatir el calor en verano?**

— El aire acondicionado no es malo per sé. De hecho es un buen método para aliviar del calor en los meses estivales pero es cierto que puede resultar perjudicial si no se utiliza correctamente y potenciar de esta forma algunas patologías. Se estima que el 20% de los catarros anuales, por ejemplo, se concentran en el verano. No obstante, y como norma general, suele tratarse de procesos leves y debe tenerse en cuenta que depende también de la intensidad del frío, el tiempo de exposición, el adecuado mantenimiento del aparato e incluso del estado de salud de cada persona.

— **¿Es el frío o los cambios de temperatura los responsables?**

— La responsabilidad es más bien de la falta de humedad que produce en el ambiente. El aire acondicionado es frío y seco, todo lo contrario a lo recomendable para la mucosa respiratoria. A una temperatura muy baja y con una exposición prolongada se ge-

nera un déficit de humedad en el aire. Esta circunstancia provoca un resecaimiento de las mucosas de las vías aéreas superiores. Estas mucosas nasales se encargan de calentar y limpiar el aire que llegará a los pulmones pero con una refrigeración excesiva no pueden realizar bien su función, son más vulnerables, es decir, con menor capacidad para impedir la entrada de gérmenes que están en el aire. Esto propicia que el aire llegue demasiado frío e incluso potencialmente contaminado. Ambas circunstancias favorecen la aparición de enfermedades respiratorias. Además, si los sistemas de acondicionamiento no tienen un correcto mantenimiento pueden ser un foco de gérmenes en sí mismos.

— **¿Son entonces los gérmenes más peligrosos?**

— Efectivamente. Un mantenimiento deficiente puede permitir que se acumulen microorganismos nocivos para la salud en su interior propagándolos en el ambiente. Entre las enfermedades que esta circunstancia puede favorecer se encuentra la legionelosis, que debe precisamente

su nombre a que la bacteria *Legionella* se detectó por primera vez en las torres de refrigeración de un hotel durante la celebración de una convención de legionarios. Tras multiplicarse allí se trasladada en gotas diminutas al ambiente y al ser inhaladas se produce la infección, que nunca se contagia de persona a persona. Su pronóstico suele ser bueno pero en ocasiones se agrava de forma importante.

— **¿Cuáles son las principales patologías que puede favorecer?**

— Además de la ya citada legionelosis, lo más frecuente suelen ser las infecciones víricas como el resfriado común, faringitis, amigdalitis, laringitis e incluso neumonías. También pueden producirse brotes asmáticos y alérgicos.

— **¿Hay personas que puedan verse más afectadas?**

— Precisamente las personas con algún tipo de alergia o enfermedad respiratoria se sitúan entre las más afectadas por la exposición al aire acondicionado, así como personas mayores, con patologías crónicas o los fumadores.

Recomendaciones básicas

■ Para utilizar el aire acondicionado evitando sus posibles riesgos es recomendable tomar algunas medidas de precaución. Entre las mismas destaca que la refrigeración se programe tanto en el trabajo como en casa, lugares en los que se permanez-

ca en estado sedentario, entre 24 y 25 grados centígrados y entre 20-22 en los automóviles y apagarlo por la noche, especialmente al acostarse ya que las defensas bajan la guardia en estas circunstancias, y que la humedad se mantenga entre el 30-50%.

También se aconseja evitar que la corriente de aire frío apunte directamente al cuerpo. Y por último es fundamental que los aparatos se revisen y limpien con frecuencia, lo que permitirá evitar el almacenamiento de gérmenes en su interior.