



# El medio ambiente y la salud

*A menudo existe una estrecha relación entre el mal estado del medio ambiente y la salud. Se puede atribuir la tercera parte de las enfermedades mundiales a indicadores del mal estado del medio ambiente como la contaminación del agua o del aire.*

*La promoción de la salud ambiental requiere la protección de las personas y su entorno contra microorganismos y contaminantes en el agua, el aire, la tierra y los alimentos.*

## ¿Sabía usted?

- Las enfermedades transmitidas a través del agua continúan causando un importante número de enfermedades y muertes en muchos países poco desarrollados donde más de cien millones de personas beben aguas contaminadas.
- Más de 5 millones de personas mueren cada año de enfermedades causadas por agua contaminada, 3 millones de diarrea y 2 millones de malaria.
- La calidad de su entorno es un factor fundamental para la supervivencia de un niño en sus primeros años de vida y tiene una gran influencia en su desarrollo físico y psíquico.
- Las infecciones del sistema respiratorio, diarrea y malaria causan aproximadamente el 40% de las muertes en niños menores de 5 años.
- El número de personas alérgicas se ha cuadruplicado en los últimos 20 años. Uno de cada 3 adultos sufrirá alguna alergia en su vida. 4 de cada 10 niños son alérgicos a algo. 1 de cada 5 niños tiene asma.
- El hecho de lavarse las manos con jabón redujo a la mitad la incidencia de diarrea entre los niños refugiados en Paquistán.

## Problemas

Los desechos provenientes de fábricas y cloacas pueden contaminar nuestras aguas, aire y tierra. Los alimentos cultivados en esas condiciones pueden estar también contaminados o ser de mala calidad generando intoxicaciones o malnutrición.

### Contaminación del agua

Las aguas residuales, las heces de animales pastando, las goteras de los tanques sépticos y el ganado defecando directamente en arroyos son causas comunes de la **contaminación microbiana del agua** y suponen un riesgo serio para la salud. Casi todas las infecciones gastrointestinales como la diarrea, el cólera, la poliomielitis y el tifus se propagan bebiendo agua contaminada por unos microorganismos específicos o a través de alimentos contaminados.

El uso de pesticidas y fertilizantes en la agricultura intensiva puede afectar la **calidad** del agua de la **superficie** y del agua **subterránea**. Por ejemplo la alta concentración de nitratos en el agua potable de una población puede causar enfermedades como la metahemoglobinemia (intoxicación que produce una coloración azul de la piel) en bebés que toman el biberón.

**El agua no protegida o estancada** ofrece el medio ideal para la propagación de mosquitos y otras plagas que transmiten enfermedades como la malaria, la elefantiasis y el dengue. También es un medio de propagación de *vibrio cholerae*

(causante del cólera) y otras bacterias.

### Contaminación del aire

Muchos hogares de todo el mundo utilizan residuos de la cosecha, leña y estiércol para cocinar o calentarse en cocinas poco eficaces y sin ventilación adecuada. Se estima que 2 millones de personas, principalmente mujeres y niños pobres mueren cada año como consecuencia de la contaminación del aire dentro de casa.

La contaminación del aire también supone un riesgo para la salud en muchas ciudades de gran tamaño. Los gases procedentes del diesel pueden desencadenar una reacción alérgica en personas sensibles. Cuando empieza a calentarse, el polen flota en el aire y reacciona con los contaminantes urbanos como el ozono y contribuye a la creciente epidemia de asma.

### Residuos sin tratamiento

Los desechos orgánicos pudriéndose en las calles suponen un serio riesgo para la salud ya que atraen ratas y otros animales transmisores de enfermedades.

Los basureros producen lixiviaciones tóxicas cuando el agua de lluvia y otros líquidos arrastran metales pesados y desechos orgánicos en descomposición. Las lixiviaciones pueden contaminar nuestras aguas y tierras. Muchos productos químicos como los metales pesados tienden a acumularse en sedimentos, materia orgánica, plantas y peces.

# ¡Haga algo para conseguir condiciones más saludables!

*La degradación del medio ambiente afecta a la salud humana de distinta forma en las distintas regiones. Las comunidades de muchas partes de América Central y del Sur, África y Asia son muy vulnerables a enfermedades transmitidas a través del agua y de plagas. La contaminación del aire afecta a ciudades de gran tamaño. Las personas que habitan en los países desarrollados están más expuestas a productos químicos tóxicos.*

## Prevención de enfermedades hídricas

- Recoja el agua potable con contenedores limpios y póngala en contenedores con tapadera para evitar su contaminación.
- Trate el agua (hiérvala, fíltrela o desinféctela) si duda de su calidad.
- Cubra los tanques de recogida del agua de lluvia para evitar que se conviertan en un hervidero de insectos.
- Cubra pozos para protegerlos de la contaminación y de patógenos.
- Limpie con regularidad los canalones, canales y tuberías de desagüe para que las fuertes lluvias no hagan que las aguas residuales rebosen.

## Prevención de enfermedades respiratorias

- Cuando le sea posible, cocine con energías más limpias como la solar o con gas.
- Si utiliza leña, asegúrese de que la chimenea dirige el humo hacia el exterior.
- Antioxidantes, como las vitaminas A, E y C pueden prevenir las inflamaciones alérgicas causadas por la contaminación del aire.
- Cree jardines en los tejados para reducir la temperatura de los edificios, y utilice aislantes para atrapar el calor, reducir el consumo de energía y mejorar la calidad del aire.
- Utilice transporte público o elija vehículos que dependan menos de combustible fósil o que produzcan una combustión más eficaz (coche híbrido, "converter").

## Mejore la higiene y sanidad

- Lávese las manos con jabón antes de preparar comida, antes de las comidas y después de utilizar el cuarto de baño.
- Siga las "Cinco Reglas para conseguir unos Alimentos más Seguros" de la OMS y reduzca el riesgo de contraer enfermedades transmitidas a través de los alimentos: manténgalos limpios; separe lo crudo de lo cocinado; cocine completamente; mantenga los alimentos a temperaturas seguras; y utilice agua e ingredientes seguros.
- En lugar de desechar los residuos orgánicos, utilícelos para elaborar compost o críe lombrices.
- Trate las aguas residuales de manera adecuada, por ejemplo estableciendo estanques de estabilización.
- Diseñe y mantenga letrinas para contener los excrementos de forma adecuada de modo que el agua y el suelo no acaben contaminados y las moscas no lleven gérmenes de ahí a los alimentos.
- Limpie mercados, ya que a menudo tienen suelos sucios y resbaladizos. Compruebe que en zonas donde se prepara comida no existen condiciones poco higiénicas como basura, paredes sucias, plumas y heces de pollos.
- Limpie canalones, basureros y otros lugares donde se crían las larvas de insectos transmisores de enfermedades.
- ¡Enseñe a los niños a mantener la higiene para concienciarles sobre la conexión que existe entre un medio ambiente saludable, un cuerpo sano y en definitiva, una comunidad sana!



## Miembros

A Limpiar Volta, en **Ghana**, tiene un proyecto para controlar a los mosquitos que ha reducido la malaria de forma significativa desde su comienzo en 2001.

En **Perú** Non Nibopotati ha introducido inodoros públicos que utilizan un sistema de elaboración de compost para eliminar los desechos humanos de forma higiénica y positiva para el medio ambiente.

La Organización de Buenos Pensadores para el Desarrollo Humano de Kasur, en **Paquistán**, organiza seminarios para informar acerca del peligro que entrañan la contaminación del agua y el tratamiento inadecuado de residuos.

## Más información

A Limpiar el Mundo  
[www.cleanuptheworld.org](http://www.cleanuptheworld.org)

Clean Up Australia  
[www.cleanup.com.au](http://www.cleanup.com.au)

Organización Mundial de la Salud:  
[www.who.int](http://www.who.int)

Organización Panamericana de la Salud:

[www.paho.org](http://www.paho.org)

Los niños del nuevo milenio, el impacto del medio ambiente en la salud:

[www.unep.org/ceh](http://www.unep.org/ceh)

Healthy Environments for Children Alliance:

[www.who.int/heca](http://www.who.int/heca)

International Healthy Cities

Foundation:

[www.healthycities.org/](http://www.healthycities.org/)

WaterAid:

[www.wateraid.org.uk](http://www.wateraid.org.uk)

**Esta información fue actualizada en enero 2006**