

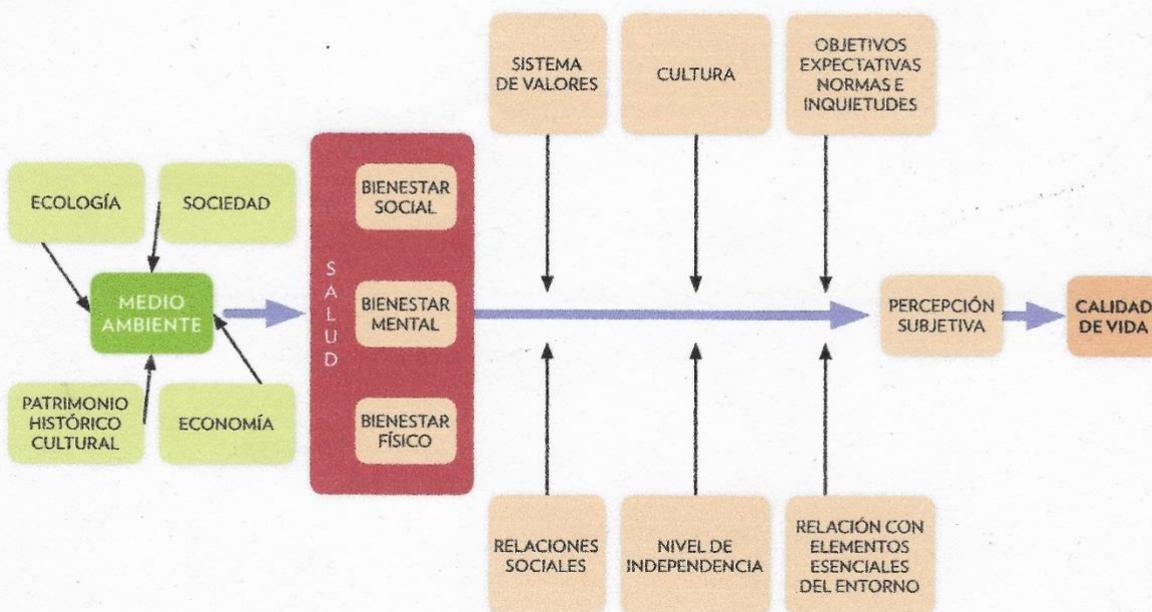
Medio ambiente, salud y calidad de vida

Se calcula que el 24% de la carga de morbilidad mundial, entendida como la proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado, y el 23% de todos los fallecimientos pueden atribuirse a factores medio ambientales. Por ello la mejora del medio ambiente se presenta como uno de los mayores retos de la sociedad actual en aras de conseguir una mayor calidad de vida para todos los habitantes del planeta.



Bizkaiko Foru
Aldundia
Diputación Foral
de Bizkaia

El medio ambiente en el que vivimos ejerce una clara influencia en nuestro estado de salud. El aire que respiramos, la alimentación que llevamos, nuestros hábitos de vida... todos ellos son factores determinantes.



La calidad de vida está influenciada por la salud y otros factores la realidad cotidiana siendo una percepción subjetiva de todos estos factores condicionantes.

Por ello, es importante aplicar los conocimientos existentes en el campo de las interacciones entre el medio ambiente y salud para diseñar estrategias preventivas y de salud pública más eficaces que reduzcan las afecciones sanitarias y aumenten así nuestra calidad de vida.

¿Sabías que...

la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que si el medio ambiente fuera más saludable, cada año se podrían evitar hasta 13 millones de defunciones?

¿CÓMO AFECTA EL MEDIO AMBIENTE A NUESTRA CALIDAD DE VIDA?

Según el ministro de salud canadiense Marc Lalonde el concepto salud está condicionado por cuatro grandes grupos de determinantes:

- Biología humana: constitución, carga genética, desarrollo y envejecimiento.

- Estilos de vida y conductas de salud: drogas, sedentarismo, alimentación, estrés, violencia, conducción peligrosa, mala utilización de los servicios socio-sanitarios.



Una buena alimentación es básica para tener una salud de hierro.

- Sistema de asistencia sanitaria: mala utilización de recursos, sucesos adversos producidos por la asistencia sanitaria, listas de espera excesiva, burocratización de la asistencia.

- Medio ambiente: contaminación física, química, biológica, psicosocial y sociocultural: Es importante observar que la influencia del medio ambiente se da en cualquiera de estos cuatro grandes grupos. El medio ambiente, el entorno en que nacemos y nos desenvolvemos, es el principal causante de la situación de salud de una comunidad. Es una realidad que en las comunidades en las que el medio ambiente es deteriorado, los elementos relativos a la biología humana, el estilo de vida y la organización de la atención de salud también son inadecuados.

Es por ello que los efectos que estos problemas ambientales generan en nuestra salud son diferentes.



Esta realidad ha provocado la aparición de un nuevo fenómeno, el de la **migración ambiental**, comunidades enteras han tenido que abandonar su residencia debido a impactos ambientales graduales o repentinos en su entorno. Ejemplos de esta realidad se han dado principalmente en los países menos desarrollados debido a sequías, tsunamis, terremotos...

FACTORES AMBIENTALES QUE INCIDEN EN LA SALUD HUMANA

FACTORES AMBIENTALES LOCALES

<p>Abastecimiento de agua potable y saneamiento</p> 	<ul style="list-style-type: none"> La falta de agua no contaminada contribuye a contraer enfermedades como las diarreas, el tracoma, la esquistosomiasis y la conjuntivitis. El mero acceso al agua no garantiza que ésta esté libre de contaminación; el suministro de agua debe administrarse y sus fuentes deben ser protegidas.
<p>La vivienda y el hábitat</p> 	<ul style="list-style-type: none"> La insuficiencia de vivienda adecuada que proteja la salud es una de las consecuencias de la pobreza de las familias y las comunidades.
<p>La contaminación ambiental</p> 	<ul style="list-style-type: none"> La contaminación del aire en las ciudades está relacionada con las enfermedades agudas y crónicas del pulmón, cardiopatía, cánceres de pulmón y el daño neurológico en los menores.
<p>El empleo de productos químicos</p> 	<ul style="list-style-type: none"> A demás de causar intoxicaciones por ingestión o inhalación, la contaminación del aire, del agua y de los alimentos tiene consecuencias sobre la salud de manera inmediata y a largo plazo.
<p>Los riesgos ocupacionales</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Los riesgos ocupacionales conllevan afecciones desde casos de pérdida de la audición inducida por ruido, a lesiones crónicas músculo-esqueléticas, infecciones hasta de enfermedades crónicas causadas por la exposición al polvo, a los metales, disolventes y otros productos químicos.

FACTORES AMBIENTALES GLOBALES

<p>Cambio climático</p> 	<p>Efectos directos</p>	<p>Por ejemplo: provocaría un aumento de defunciones por una mayor frecuencia y gravedad de las olas de calor.</p>
	<p>Efectos indirectos</p>	<p>Por ejemplo: causaría la alteración de los ecosistemas, pudiendo conllevar cambios en la producción de alimentos y con ello cambios en la nutrición de las personas.</p>
<p>Elevación del nivel del mar</p> 	<p>Efectos directos</p>	<p>Por ejemplo: originaría muertes y lesiones a causa de una mayor frecuencia de inundaciones.</p>
	<p>Efectos indirectos</p>	<p>Por ejemplo: la penetración de agua salada en los acuíferos de agua dulce y marismas conllevaría la pérdida de gran cantidad de agua dulce disponible en la actualidad.</p>
<p>Agotamiento de la capa de ozono</p> 	<p>Efectos directos</p>	<p>Por ejemplo: aumentaría el número de quemaduras en gente con piel sensible, mayor riesgo de contraer cáncer...</p>
	<p>Efectos indirectos</p>	<p>Por ejemplo: afectaría el ciclo de vida de algunos mosquitos y con ello aumentaría la posibilidad e contraer enfermedades infecto-contagiosas.</p>

(*) Efectos directos: Las consecuencias provienen directamente de las causas que las provocan.
Efectos indirectos: Los efectos finales los causan factores diferentes a los originarios.

SERVICIOS DE LOS ECOSISTEMAS

Los servicios de los ecosistemas son indispensables para el bienestar y la salud de las personas en todas partes. Además de proporcionar las necesidades básicas de la, los cambios en su flujo afectan a los medios de subsistencia, los ingresos, la migración local y, ocasionalmente, el conflicto político.

SERVICIOS DE LOS ECOSISTEMAS

	DIFINICIÓN	EJEMPLOS
Servicios de aprovisionamiento	Suministro de bienes con beneficio directo para las personas, y a menudo con un claro valor monetario.	Alimentos Agua Fibras Combustibles
Servicios de regulación	Abanico de funciones realizadas por los ecosistemas, que son a menudo de gran valor pero que generalmente no proporcionan un valor monetario en los mercados convencionales.	Regulación del clima Agua Efermedades
Servicios culturales	No proporcionan beneficios materiales directos, pero contribuyen a ampliar las necesidades y deseos de la sociedad, y por tanto, la buena disposición de las personas a pagar la conversación.	Espirituales Estéticos Recreativos Educativos
Servicios de apoyo	Sin beneficio directo para las personas pero esenciales para el funcionamiento de los ecosistemas y por tanto indirectamente responsables del resto de servicios.	Producción primaria Formación del suelo

RETOS PARA EL FUTURO

Hasta ahora teníamos en mente que el deterioro de la situación ambiental del planeta tierra afectaba únicamente al resto de seres vivos. Su extinción, la destrucción de su hábitat... eran situaciones que considerábamos ajenas a nuestro día a día. No ha sido hasta hace poco cuando hemos comenzado a tomar conciencia de que somos parte de este sistema. Lo que ocurre en el planeta no es ajeno al ser humano porque el ser humano es parte del planeta. Prueba de ello son los últimos desastres naturales.

La necesidad de un ambiente seguro es una necesidad básica humana. Un ambiente seguro debe de cumplir con condicionantes idóneos de salud: como agua apropiada para el consumo humano, disponibilidad de alimentos, vivienda, educación, servicios de salud, equidad y seguridad social, pero también requiere de una educación ambiental.

Es necesaria entonces una reflexión en la que tenemos que tener presente la teoría del efecto mariposa: «Los físicos del caos dicen que el batir de alas de una mariposa en Tokio puede causar una tempestad en Amsterdam. Con este ejemplo, denominado efecto mariposa, los seguidores de esta disciplina simbolizan la no linealidad, es decir, aquellos sistemas de los que se conoce perfectamente como empiezan, pero no se saben cómo puede acabar».

PARA SABER MÁS

- Organización mundial de la salud (OMS).
- «Salud ambiental, desarrollo humano y calidad de vida» Pedro Mas Bernejo.
- Cambio Climático Y Salud Humana – Riesgos Y Respuestas Resumen Actualizado 2008 OMS OPS OMM Y PNUMA.
- «Informe sobre la salud en el mundo La Financiación de los sistemas de salud. El Camino Hacia La Cobertura Universal» OMS.
- MIGRACIONES AMBIENTALES Huyendo de la crisis ecológica en el siglo XXI Jesús M. Castillo virus editorial.

Medio Ambiente y Desarrollo.

Muchas veces creemos saber qué es nuestro medio ambiente, pero ¿realmente lo sabemos? Podemos comenzar diciendo que entendemos por medio ambiente el espacio en el cual el ser humano interactúa con la naturaleza en mayor o menor grado. Es todo aquello que nos rodea y, aunque en la mayoría de los casos esta noción se relaciona con la naturaleza, también podríamos decir que en cierto sentido el medio ambiente puede ser el espacio creado artificialmente por el ser humano, como lo es una ciudad o un gran centro urbano.

La importancia del medio ambiente es hoy en día innegable y esto tiene que ver con el abuso y el desgaste que el ser humano genera de manera cada vez más notoria sobre los complejos fenómenos naturales, lo que provoca alteraciones que afectan no sólo a otros seres vivos sino también a sí mismo.

El ser humano siempre ha interactuado —en mayor o menor grado— con el medio ambiente porque es de él de donde obtiene todos los recursos para su subsistencia. Sin embargo, en los últimos tiempos, el crecimiento de la población mundial a niveles desmedidos y el aumento, con ella, de las necesidades de alimentos y diversos tipos de recursos, ha llevado al ser humano a generar severos daños en el medio ambiente planetario, algunos irreversibles, como el agotamiento de recursos no renovables, la contaminación de cursos de agua o del aire y la generación de gases del efecto invernadero, entre otros.

La importancia del medio ambiente reside en el hecho de que todas las formas de vida toman lugar en él y no en otro lugar, por lo cual su cuidado y preservación debería ser uno de los elementos primordiales de la acción humana. Existe una conciencia cada vez más notoria sobre la relevancia de estas acciones y no sólo los individuos, sino también los gobiernos y las empresas, han comenzado a desarrollar actividades que tiendan a preservar o a limitar el daño sobre el medio ambiente.

Desarrollo sustentable

La búsqueda de soluciones al deterioro ambiental ha encontrado en el desarrollo sustentable un aliado para crear nuevos métodos de subsistencia que no se basen en el daño al medio ambiente pero que tampoco impliquen atraso. Así, para los defensores de este tipo de teoría, es importante —y además urgente— recurrir a nuevas energías que utilicen recursos renovables y no agotables como el petróleo, a nuevas formas de comercio y consumo que no se centren en la noción de productos descartables y transgénicos sino en la presencia de productos orgánicos, sanos y que no transformen el medio ambiente.

Pero además, el cuidado del medio ambiente es un tema que preocupa a todos los países. Las consecuencias de no cuidarlo se manifiestan en problemas de orden mundial, como el cambio climático.

Los estudios sobre cambio climático sugieren predicciones que se tornan alarmantes, tales como: un aumento gradual de la temperatura, peligro de inundaciones, la desertificación, la sobreexplotación y contaminación de acuíferos, la pérdida de la biodiversidad, el aumento en el número e intensidad de los huracanes y acontecimientos climáticos más variables y extremos en general.

El impacto derivado de estos fenómenos se expresa hoy en día en mayores dificultades en el acceso al agua potable, en la propagación de enfermedades y la aparición de nuevos padecimientos, afectaciones en la agricultura, desnutrición, entre otras.

El Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) ha establecido el 5 de junio como el día para sensibilizar acerca del cuidado del medio ambiente, promoviendo respuestas concretas de las personas comunes y los gobiernos.

Contaminación:

La contaminación es la introducción de un contaminante dentro de un ambiente natural que causa inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en el medio físico o en un **ser vivo**. El contaminante, puede ser una sustancia química, energía, como sonido, calor, o luz, o incluso genes. El elemento contaminante, puede ser una sustancia extraña, energía, o sustancia natural, cuando es natural se llama contaminante cuando excede los niveles naturales normales. Es siempre una alteración negativa del estado natural del medio, y por lo general, se genera como consecuencia de la actividad humana.

Contaminación atmosférica

También conocida como polución, es uno de los tipos de contaminación ambiental más famosos. Se produce a causa de la emisión de sustancias químicas a la atmósfera que **afectan directamente a la calidad del aire**. El más conocido es el monóxido de carbono. Pero existen otros como el dióxido de azufre, CFCs (clorofluorocarbonos) y óxidos de nitrógeno. Pero, ¿de dónde proceden estas sustancias nocivas?

- Gases expulsados procedentes de **combustibles fósiles** (como los liberados por un tubo de escape de un coche).
- Desastres naturales como los **incendios**.
- La quema de **basuras**.
- Los gases que liberan las **fábricas** y los procesos de obtención de energía no limpia.
- La **agricultura y ganadería** intensiva.

Contaminación hídrica

Afecta a ríos, fuentes de agua subterránea, lagos y mar cuando se liberan residuos contaminantes. Este tipo de contaminación ambiental afecta directamente a las especies animales, vegetales y también al ser humano ya que convierte el **agua potable en un recurso no apto para su consumo**.

Los vertidos industriales, insecticidas o plaguicidas son algunos de los residuos que afectan a la contaminación del agua. Pero también otros de uso doméstico como los detergentes del lavado de ropa o el vertido del aceite de uso doméstico.



Contaminación del suelo

Una vez más las sustancias químicas de uso común en la agricultura intensiva son las causantes de este tipo de contaminación. Aunque no son las únicas. Las baterías (de los teléfonos móviles por ejemplo), las pilas o los vertederos también liberan sustancias nocivas que se filtran en el suelo.

Los principales afectados de este tipo de contaminación son las plantas, árboles y cultivos. Y es la pescadilla que se muerde la cola. La presencia de este tipo de sustancias en los suelos **afecta a su calidad y productividad**. La falta de minerales provoca la pérdida de vegetación. Y la ausencia de plantas conduce a la erosión que, a su vez, altera la riqueza del suelo.

Contaminación acústica

Si vives en un barrio muy ruidoso, cerca de un aeropuerto, autopistas o de una zona de discotecas sabrás muy bien de lo que hablamos. La contaminación acústica se produce con **cualquier ruido excesivo** ya sea en proporción, frecuencia, tono, volumen o ritmo.

Además de ser muy molesto, puede provocarnos estrés, trastornos del sueño, pérdida de audición e incluso afecciones cardiovasculares. Pero también altera negativamente el equilibrio de los ecosistemas. En el caso de las aves, por ejemplo, influye en sus migraciones y ciclos reproductivos.



Contaminación lumínica

Se produce especialmente en las ciudades durante la noche y hace referencia a la **iluminación artificial excesiva** que emiten las poblaciones. De igual manera que la acústica, este tipo de contaminación ambiental no compromete la supervivencia de los seres humanos. Sin embargo, produce enfermedades como las relacionadas con la visión, alteraciones del sueño o migrañas. También afecta a los ecosistemas nocturnos ya que provoca a animales e insectos problemas de orientación y alteraciones en sus ciclos biológicos.

Contaminación visual

Es todo aquello que altera visualmente el paisaje natural. Hace referencia a todos los elementos que no son naturales y que nos envían estímulos visuales. Pueden ser vallas publicitarias, torres eléctricas o minas a cielo abierto.



Nuestro cerebro tiene una determinada capacidad de absorción de datos. El exceso de formas, luces, colores e información hace que **no pueda procesar todos estos datos debidamente**. Todo ello perjudica a la salud de los ojos, altera la tensión y produce estrés.

Contaminación térmica

Seguro que alguna vez has escuchado las graves consecuencias que puede tener para el medio ambiente que la Tierra aumente su temperatura. Esto está relacionado con el último de los tipos de contaminación ambiental más importantes: la contaminación térmica.

El aumento de la temperatura (o calentamiento global) afecta a los polos y los glaciares. Se calcula que la Antártida ha **multiplicado su deshielo por cuatro en los últimos 25 años**, lo que está provocando (lo estamos viviendo ya) consecuencias muy negativas. Entre las más importantes se encuentran la subida del nivel del mar, la alteración del equilibrio de los ecosistemas o cambios en las corrientes marinas y el clima. No solo eso, también puede provocar la reaparición de enfermedades.

Aquí hemos repasado los tipos de contaminación ambiental más importantes, pero existen muchos más. Es el caso de la radiactiva, la electromagnética, la alimentaria, la química, biológica o genética.