

salud y cuidados

La salud ambiental es una disciplina que comprende aquellos aspectos de la salud humana —incluida la calidad de vida y el bienestar social— que son determinados por factores ambientales físicos, químicos, biológicos, sociales y psicosociales. También se refiere a la teoría y práctica de evaluar, corregir, controlar y prevenir aquellos factores que afectan al medio ambiente y que suponen un riesgo para la salud de las personas.

Cuando perdemos la salud ambiental, desarrollamos enfermedades ambientales que pueden ir desde alergias o asma hasta los Síndromes de Sensibilización Central, diabetes, infertilidad o incluso cáncer.

[Laura Domínguez Rosado]

Socióloga y formadora en Salud Ambiental

EL RIESGO QUÍMICO COTIDIANO

En las últimas décadas, la producción de sustancias químicas aumenta vertiginosamente, llevándonos a convivir con más de 140 000 compuestos tóxicos. Estos compuestos están presentes en casi todo lo que nos rodea, como los pesticidas usados en la agricultura, los aditivos y conservantes de la alimentación industrial, los productos cosméticos, los detergentes, el plástico, la ropa o los artículos de cocina, entre muchos otros. La producción industrial, junto con la cultura del consumo en masa, requiere que nos pongamos a pensar sobre cómo estas sustancias afectan a nuestra salud y si necesitamos afrontar ciertos riesgos.

Se trata de sustancias pensadas por la industria para hacernos la vida más cómoda, pero la comodidad no suele ser amiga de la salud y la prevención. Un dato importante es que, del total de la producción, se calcula que apenas el 1% ha pasado un control que evalúe el riesgo que supone para la salud humana, y aún así, son comercializados con escasa información.

SALUD AMBIENTAL: ¿cómo nos afectan las sustancias químicas cotidianas?

¿CÓMO AFECTAN LOS PRODUCTOS QUÍMICOS A NUESTRA SALUD?

Principalmente, nos contaminamos a través de la dieta, el aire, el agua y los tóxicos que se acumulan en los suelos. La mayoría de estas sustancias se almacenan en la grasa animal (en nuestros tejidos) y siguen siendo tóxicas durante décadas. Otras actúan como hormonas sintéticas (**disruptores endocrinos**) provocando graves problemas de salud, muy difusos en algunos casos, porque los resultados surgen al cabo del tiempo, incluso muchos años después. Afectan principalmente al **sistema nervioso central (SNC)** y al **sistema inmunológico** (nuestras defensas). El SNC queda sensibilizado y muestra diferentes problemas para funcionar y en diferente grado: por ejemplo, se siente más dolor, se notan mucho más los olores o los ruidos. La hiperactividad, el Parkinson o el Alzheimer también se han relacionado con la exposición a sustancias tóxicas, principalmente con los biocidas (que significa «matar la vida»).

La producción de sustancias químicas aumenta vertiginosamente, llevándonos a convivir con más de 140 000 compuestos tóxicos

Nuestro **sistema inmunológico** se ve afectado mediante la alteración de nuestras defensas y dejándonos, por tanto, más vulnerables a cualquier problema de salud. Mientras tanto, se calcula que el 98% de los cánceres tienen su origen en el uso y abuso de estas sustancias, tal vez, por cómo sortean nuestras defensas.

En España, entre un 0,5% y un 12% de personas han dejado de tolerar las sustancias tóxicas cotidianas, desarrollando graves problemas de salud que, además, en su mayoría no están reconocidos. La forma más habitual de intoxicación es en pequeñas dosis de mezclas que, de manera inadvertida, respiramos, comemos y bebemos. Recordemos que respiramos por toda la piel, no solo por la nariz, por lo que todos nuestros poros están continuamente absorbiendo el aire que nos rodea. Los compuestos tóxicos se acumulan formando lo que llamamos «carga tóxica»; cuando esta sobrepasa el límite aceptable para un ser vivo, empiezan a agravarse las enfermedades ambientales.

Se destaca el aumento de casos de Síndromes de Sensibilización Central (SSC): Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple, Electrohipersensibilidad, Fibromialgia o Síndrome de Fatiga Crónica/ Encefalomiélitis Miálgica. Constituyen un problema de salud pública descrito como «epidemias desatendidas» ya que los síntomas son altamente invalidantes, muy diferentes en cada persona, y el diagnóstico es muy complejo. Requieren un gran conocimiento en salud ambiental que

no está aún extendido en la salud pública española. Las personas afectadas sufren un gran impacto en sus vidas porque estos síndromes provocan no solo dolor físico sino también exclusión social al ser enfermedades muy incómodas para las industrias. Los casos más extremos de sensibilización electroquímica se conocen como «personas burbuja».

Principalmente, nos contaminamos a través de la dieta, el aire, el agua y los tóxicos que se acumulan en los suelos

¿CÓMO CONSERVAR LA SALUD AMBIENTAL?

Las personas afectadas por el Síndrome de Sensibilidad Química Múltiple (SQM) nos aportan una valiosa información para la prevención y la atención sanitaria. Sus experiencias nos demuestran que no necesitamos tantos productos químicos y, por eso, se recomienda la revisión y sustitución de los productos de limpieza, higiene, cosmética, etc., que utilizamos en nuestra vida cotidiana.

El tratamiento esencial que necesitan consiste en lo que llamamos «**control o higiene ambiental**». Se trata de sustituir los productos de consumo habituales por los que dan más garantías de salud, siguiendo un proceso de aprendizaje hacia una forma de consumo consciente. Principalmente, el paso a una dieta a base de productos ecológicos puede reducir nuestras cargas tóxicas hasta un 80% (somos lo que comemos).

El paso a una dieta a base de productos ecológicos puede reducir nuestras cargas tóxicas hasta un 80%

En salud ambiental tratamos de aplicar el **Principio de Precaución** que consiste en que, ante una duda razonable sobre el riesgo de un producto, busquemos otro que nos dé más garantías. Este principio promueve la producción de artículos sustitutos innovadores, proporcionando igual comodidad con mayor protección y seguridad de las personas y el medio ambiente. Este cambio motiva la aparición de nuevos yacimientos de empleo que fomentan más justicia e igualdad social. Comprando a pequeños/as productores en lugar de financiar a multinacionales que no respetan la salud ambiental, facilitamos un cambio económico y social que favorece nuestra salud y la de nuestros/as vecinos/as.

Por ejemplo, en lugar de usar lejía (que es altamente tóxica e irritante), podemos fabricar nuestro propio jabón desinfectante con zumo de limón y una cucharada de bicarbonato. En los últimos años, además, se ha hecho mucho más asequible la compra de artículos ecológicos que protegen la salud ambiental.

Para facilitar el conocimiento y la prevención en salud ambiental y ecología práctica, la **Red EcoSalud** coopera para ofrecer conocimiento y formación. Visita nuestra web.



Ilustración [Alfredo Bravo]
elhidalguin@hotmail.com

+ INFO en www.red.ecosalud.es