

Salud y medio ambiente

La salud está determinada y condicionada por unos factores como son las leyes biológicas, el medio ambiente, estilo de vida y la protección sanitaria.

En cuanto al medio ambiente hay que considerar los agentes patógenos que pululan a nuestro alrededor (bacterias, virus, hongos, entre otros microorganismos) y también los agentes químicos (plaguicidas, insecticidas, metales pesados, toxinas, venenos, etcétera) , la contaminación acústica (ruidos,...) y la contaminación atmosférica (concentración excesiva de gases tóxicos como dióxido de carbono, óxidos de nitrógeno, monóxido de carbono, dióxido de azufre, ozono...en el aire que respiramos).

La contaminación atmosférica es particularmente crítica y dañina en las zonas urbanas- de intenso tráfico rodado- de las grandes capitales del mundo y en zonas industriales. Y sabemos, además, que dicha contaminación favorece la producción de la bronquitis crónica y el temible cáncer de pulmón. Asimismo, es inductora de la arteriosclerosis y del envejecimiento prematuro.

También está la contaminación de las aguas (de los ríos, de los lagos, subterránea, del mar, ...) y que a veces, inadvertidamente, también nos puede perjudicar.

La salud también depende del entorno cultural y de unas relaciones psicosociales, éticas y gratificantes con los demás. En términos generales, los seres humanos deben establecer una alianza positiva con las demás personas. Esta actitud es la más positiva, sana y provechosa.

Los seres humanos viven asociados a ecosistemas complejos con los cuales interactúan para perpetuar la vida. En dicha relación reciben estímulos del entorno natural como los rayos solares, las diferencias de temperatura, el aire, la brisa, la oxigenación de la vegetación, los aromas de las plantas y flores...sin los cuales la vida no sería posible o quedaría muy mermada.

Todos los efectos contraídos con el cambio climático (aumento de la temperatura ambiental por exceso de CO₂, efecto invernadero, lluvia ácida, deforestación, desertización de los campos y de los bosques...)

perjudican directa o indirectamente la salud del hombre y de otros seres vivos. Un caso muy particular es el deterioro de la capa de ozono. La capa de ozono está encargada de filtrar los rayos ultravioleta excesivos y perjudiciales que pasan a la atmósfera del planeta tierra y que son, en gran parte, responsables - cuando se abusa del sol- de la producción del cáncer de piel.

Aparte de los perjuicios causados sobre cada persona en particular, el cambio climático está originando ciertos efectos negativos globales que pueden - a la larga -hacer peligrar la vida del planeta tierra.

Para que las personas en general, y también las personas mayores interactúen positivamente con su medio ambiente se requieren unas condiciones básicas que menciono a continuación:

1) Ser conscientes de la importancia que tienen el clima y el medio ambiente natural en la conservación de la salud. No solo eso, sino que el clima puede ser también un agente curativo importante de algunas enfermedades. Así, pues, el clima de altura (de montaña) va bien en el tratamiento del asma, de la tuberculosis, de la anemia, y algunos reumatismos. El clima marítimo va bien en el tratamiento de la arteriosclerosis e hipertensión arterial. Podría poner más ejemplos.

2) Controlar y valorar los alimentos que se ingieren, que sean saludables y estén libres de adulteración, de microbios, toxinas y venenos. Lo mismo con respecto al aire que se respira y al agua que se bebe.

3) Debemos ser conscientes también y estar enterados, de que estamos expuestos diariamente a radiaciones, campos electromagnéticos, etcétera provenientes de aparatos e instrumentos como las antenas de telefonía y televisión, tendidos eléctricos, televisores, ordenadores, teléfonos móviles, microondas, ... y que una vez sobrepasado el umbral de tolerancia perjudican la salud.

Para valorar sus riesgos confíe solamente en los resultados de investigaciones serias, independientes, bien diseñadas y que hayan sido confirmados por la medicina basada en la evidencia.

4) Evitar los ruidos y las vibraciones en exceso, así como también la exposición desmesurada a los rayos solares- como he mencionado anteriormente- que son inductores reconocidos del envejecimiento prematuro de la piel y del cáncer cutáneo.

5) Crear un entorno físico favorable, libre hasta donde sea posible de obstáculos, riesgos, barreras arquitectónicas, etcétera que permitan los accesos, movilidad y deambulación sobre todo de las personas mayores o en situación de discapacidad.

6) Mantengamos una actitud intelectual y social abierta, cooperativa y positiva- aunque crítica - en todo lo que concierne al progreso.

El progreso tiene su lado bueno y su lado malo que hay siempre que sopesar en pro de una calidad de la vida humana optima.

A este respecto, seamos conscientes que pertenecemos al mundo natural, a nuestro planeta tierra, que es nuestro hogar cósmico y que es como un ser vivo más, y tengamos presente que nuestra salud y calidad de vida, dependen mucho de esa interacción e interdependencia favorable que mantenemos con nuestro entorno ecológico y con los demás seres vivos.

Yo me uno desde aquí al clamor y llamamiento que está haciendo el mundo entero a favor de la conservación de la Naturaleza y de todas sus riquezas.

Para entender que todo está conectado en la Naturaleza y en el Universo recuerdo una bella frase de Francis Thompson, poeta inglés, que dice: " Todas las cosas están unidas entre sí, de tal manera que no puedes agitar una flor sin trastornar una estrella"

7) Luche con el poder de su voto y a través de grupos de presión que se proteja la naturaleza y el entorno natural, porque son el sostén de la vida que ha de transmitirse a las siguientes generaciones.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Marzo, 2019