

D O S I E R P I E L

# ¿Y AHORA QUÉ?

LA POLUCIÓN ENVEJECE LA PIEL, PROVOCA MANCHAS Y ARRUGAS, Y AUMENTA UN 20% EL RIESGO DE PADECER CÁNCER DE PULMÓN. SÓLO HAY UNA SALIDA: RECUPERAR LA SALUD DEL PLANETA PARA PRESERVAR LA NUESTRA

Fotógrafo: Tarun Vishwa. Texto: Yolanda Ormazabal

**E**l último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre los efectos del cambio climático en nuestra salud, publicado en marzo de este año, es inquietante: 12,5 millones de personas mueren cada año como consecuencia de la contaminación del aire, el agua, el suelo, la exposición a productos químicos o la radiación solar. Son muertes provocadas por enfermedades no transmisibles atribuidas a la contaminación del medio. Enfermedades nada exóticas que al mundo desarrollado le resultan tristemente familiares. Los accidentes cerebrovasculares, por ejemplo, provocan la muerte de 2,5 millones de personas; las cardiopatías isquémicas, 2,3 millones; distintos tipos de cáncer, 1,7 millones; las neumopatías, 1,4 millones. «Constituyen casi dos terceras partes del total de muertes debidas a la insalubridad del medio ambiente», dicen desde la OMS. En cambio, las muertes debidas a enfermedades infecciosas —diarrea, paludismo— vinculadas a problemas con el agua, han disminuido. La mejora del acceso al agua, la inmunización y una distribución de medicamentos más eficaz y extensiva está salvando vidas.

## LOS RIESGOS AUMENTAN EN LAS CIUDADES

Las cifras son tan alarmantes que parecen 'cocinadas' para meternos un poquito de miedo en el cuerpo. Pero no. Los que hablan son los datos oficiales de la Organi-

zación Mundial de la Salud, que señalan a la contaminación urbana —incluida la exposición al humo ajeno— como una de las principales responsables de este estado de cosas. Un problema serio si tenemos en cuenta que el 54 % de la población vive en grandes ciudades. ¿A qué se enfrentan cada día los 23 millones de habitantes de Shanghái pero también los cuatro de Madrid? Pues a una combinación del dióxido de nitrógeno emitido por los coches, las partículas en suspensión constituidas por multitud de contaminantes distintos, y el ozono troposférico, un gas presente en la capa de ozono que, a 10 kilómetros de altura es muy útil, pero al que le encanta crear problemas a pie de calle. El resultado de este cóctel mortal son 1,4 millones de muertes al año sólo en Europa, una cifra escandalosa pero muy por debajo de los 3,8 millones de muertes anuales de la región de Asia Suroriental. Una 'ofrenda' bárbara en todos los sentidos. Pero además de los porcentajes más dramáticos, la contaminación deja un rastro de problemas que, sin alcanzar el estatus de enfermedad, nos amargan la vida como si lo tuviesen. A la piel, por ejemplo, nuestra marca fronteriza entre la contaminación y nuestros órganos internos, le toca lidiar con las hordas de partículas que no han tenido acceso al tracto respiratorio y se depositan sobre ella dejando su siniestra tarjeta de visita: irritaciones, manchas, eczemas, picores... El dermatólogo Ricardo Ruiz nos cuenta que se acaba de publicar un estudio en el *Journal of Investigative Dermatology* en el que

los autores han comparado durante 24 años la piel de personas que han vivido en ciudades frente a la de personas que han vivido en el campo: «El resultado demuestra que la polución envejece la piel porque provoca manchas y arrugas. La molécula responsable es el dióxido de nitrógeno, partícula implicada también en el cáncer de pulmón. La alta tasa de contaminación en las ciudades incrementa un 20% el riesgo de padecerlo».

## CÓMO SALVAR LA PIEL

Pero aquí no acaba el daño: hay micro-partículas en suspensión tan diminutas que penetran en la piel y causan alteraciones como eczemas o acné. «Un ambiente contaminado aumenta la producción de radicales libres provocando estrés oxidativo y, por consiguiente, envejecimiento cutáneo prematuro». Y esto, añade el doctor Ruiz, no sólo ocurre fuera de las casas. Dentro de los hogares también se desprenden tóxicos de las chimeneas o la calefacción que provocan irritaciones en la piel. ¿Algo que podamos hacer y que de verdad funcione? «Una buena higiene de la piel por la noche —el color gris amarillento de un disco de algodón después de pasarlo por la cara tras un día a la ciudad es muy convincente—, un antioxidante tipo vitamina C por las mañanas antes del protector solar y un exfoliante dos veces por semana», dice Ricardo Ruiz. Y por dentro: mucha agua, muchas verduras y frutas, ricas en vitaminas protectoras del sistema inmune, que tiene que ser de acero para aguantar la que está cayendo. ■