



CAMBIO CLIMÁTICO, LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE Y LAS ALERGIAS

LO QUE LAS FAMILIAS NECESITAN SABER PARA MANTENERSE MÁS SANAS

Las alergias son una de las principales causas de enfermedades crónicas en Estados Unidos, con un costo económico anual de 18 mil millones de dólares. Las enfermedades alérgicas abarcan desde alergias estacionales al polen hasta alergias alimentarias, y los síntomas pueden variar desde molestias leves hasta enfermedades que ponen en peligro la vida. Las investigaciones demuestran que el calentamiento global está empeorando las enfermedades alérgicas de diversas maneras.

Temporadas de polen más largas

Más de 65 millones de adultos y 14 millones de niños en Estados Unidos sufren de rinitis alérgica, a menudo llamada “hay fever” o “fiebre del heno”. El polen es la causa más común de la rinitis alérgica, cuyos síntomas incluyen estornudos, secreción nasal, congestión, picazón y lagrimeo en los ojos.

A medida que el cambio climático calienta el planeta, hay más días sin heladas, lo que permite que las plantas crezcan, florezcan y produzcan polen. Las concentraciones de polen han aumentado en más del 21% en Norteamérica durante las últimas tres décadas, y la temporada de polen es más de 20 días más larga que en 1990. En gran parte de los Estados Unidos la temporada de alergias primaverales ahora puede comenzar en febrero y durar hasta principios del verano.

Las temporadas de las alergias no sólo duran más, sino que las tormentas, impulsadas por el cambio climático, son más frecuentes y pueden dispersar el polen y otros alérgenos en el aire. Esto facilita su inhalación y, en algunos casos, empeora los síntomas de la rinitis alérgica.



Mayor exposición al moho

El calentamiento global, el cual contribuye a mayores precipitaciones y temperaturas más altas, puede provocar un aumento en el crecimiento del moho, el cual también afecta las alergias. El moho puede convertirse en un problema de salud importante después de una inundación. Las esporas del moho, junto con partículas de moho más pequeñas como las hifas y los fragmentos de esporas, son desencadenantes comunes de alergias, tanto en espacios cerrados como abiertos. Estas partículas de moho más pequeñas pueden llegar a ser más numerosas que las esporas mismas. Los efectos del moho y las partículas más pequeñas en la salud pueden variar desde producir síntomas leves de alergia hasta afecciones más graves, como la aspergilosis broncopulmonar alérgica. El inhalar esporas de moho, hifas o fragmentos de esporas también puede empeorar el asma en algunas personas.

El aumento del dióxido de carbono

Una de las principales causas del calentamiento global es el aumento de la contaminación por dióxido de carbono (CO2) proveniente de la quema de combustibles fósiles. El aumento de las concentraciones de CO2 en el aire puede hacer que algunas plantas, como la ambrosía, produzcan más polen, y pueden causar que aparezcan más plantas de hiedra venenosa, las cuales contienen una alta concentración de una sustancia aceitosa y tóxica llamada urushiol, que a su vez convierte a esta planta en un potente irritante para la piel.

La contaminación del aire y las alergias

Algunos contaminantes del aire como las partículas y por ozono, contribuyen al calentamiento global y, a su vez, son empeoradas por éste. Cuando ciertos contaminantes de aire entran en contacto con los granos de polen en el aire, pueden generar una respuesta inmune más fuerte que el polen por sí solo, lo que provoca síntomas de alergia más intensos. El ozono a nivel de suelo, el cual es un irritante pulmonar nocivo, se forma cuando ciertas sustancias químicas reaccionan con el calor y la luz solar. El calor extremo causado por el calentamiento global ha provocado un aumento en la contaminación por ozono en muchas partes del mundo. Los niños se ven más afectados por este tipo de contaminación que los adultos, porque están más cerca del suelo, juegan más al aire libre y tienen vías respiratorias más pequeñas. La exposición persistente al ozono a nivel del suelo puede aumentar el riesgo de inflamación y la susceptibilidad a los alérgenos.

¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable si tengo alergias?

Si tú o tu hijo o hija sufren de alergias, asegúrate de consultar con tu médico sobre las mejores maneras de proteger tu salud en tu lugar de residencia, ya que algunas alergias pueden ser problemas de salud graves.

Otras maneras de mantenerte sano incluyen:

- Monitoreo de los niveles de polen, moho, contaminación por partículas y contaminación por ozono cerca de tu hogar, por ejemplo, a través de sitios web como Pollen.com o AirNow.gov.
- Cuando los niveles de polen son altos o la calidad de aire es mala, permanece en espacios cerrados, siempre y cuando sea posible mantenerlos frescos durante los meses de verano, y mantén las ventanas cerradas para evitar la entrada de alérgenos.
- Habla con tu médico sobre los medicamentos contra las alergias antes de que comience la temporada de las alergias, para tener los medicamentos a mano cuando los necesites.
- Si es posible, compra un filtro de aire para tu hogar o dormitorio. El uso del aire acondicionado también puede ayudar a mantener el polen fuera de la casa.



¡Toma acción!

Las soluciones al cambio climático están a nuestro alcance, y podemos y debemos exigirlos. Insta a tus legisladores a que tomen medidas audaces contra el cambio climático, y que reduzcan nuestra dependencia de los combustibles fósiles y fortalezcan los reglamentos contra la contaminación, para que podamos proteger mejor a nuestros hijos de la prolongada temporada de alergias al polen, y de las visitas a la sala de emergencias por síntomas alérgicos graves.

Únete a Moms Clean Air Force para defender la salud y el futuro de nuestros hijos.



Los impactos del polen en la salud

Asma

Las alergias al polen pueden desencadenar episodios de asma, una enfermedad respiratoria que afecta a más de 24 millones de personas en Estados Unidos, incluyendo a más del 6% de los niños. Las comunidades afroamericanas, indígenas y puertorriqueñas se ven afectadas de manera desproporcionada por el asma, y las comunidades latinas en general tienen el doble de probabilidad de acudir a salas de emergencias por problemas relacionados con el asma, que las comunidades blancas no latinas.

Salud inmunológica

La exposición al polen puede debilitar las defensas inmunitarias innatas, lo que hace que las personas sean más susceptibles a los virus respiratorios.

Menor rendimiento escolar

Se sabe que las alergias al polen afectan ciertos aspectos de la función cognitiva, y para los estudiantes, los exámenes de primavera y verano suelen coincidir con la temporada de polen. Un estudio reveló que el aumento de los niveles de polen provocaba una disminución correspondiente en las calificaciones de los exámenes, con un impacto potencialmente mayor en los estudiantes que sufren de alergias.

Alergias alimentarias

Para algunas personas, las alergias al polen están relacionadas con alergias alimentarias. Los cambios en la intensidad del polen relacionados al clima, también pueden afectar algunas alergias alimentarias.

Fuentes:

www.momscleanairforce.org/sources-climate-allergies

JULIO DE 2025

MOMS
clean air
FORCE

EcoMadres

AAAAI
American Academy of
Allergy Asthma
& Immunology

La misión de Moms Clean Air Force es proteger a los niños de la contaminación del aire y el cambio climático. Imaginamos un futuro seguro, estable y equitativo donde todos los niños respiren aire limpio. www.momscleanairforce.org

La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI, por sus siglas en inglés) es la principal organización de membresía con más de 7,100 alergistas/inmunólogos y un recurso de confianza para los pacientes. www.aaaai.org