

# La contaminación atmosférica causa estrés y depresión

Un estudio de Harvard basado en datos de salud de más de 315 millones de estadounidenses demuestra que el aire que respiran las personas afecta la salud mental y aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.

SHUTTERSTOCK



Agencia EFE

Un estudio basado en datos de salud de más de 315 millones de estadounidenses ha constatado que la contaminación atmosférica también provoca problemas de salud mental como el estrés o la depresión, lo que aumenta el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en los adultos menores de 65 años.

El estudio, realizado por investigadores del Hospital General de Massachusetts y la Facultad de Medicina de Harvard (Boston, Estados Unidos) se ha presentado durante la jornada de ayer en el congreso de la Sociedad Europea de Cardiología (ESC) que se celebra en Atenas.

“Nuestro estudio muestra que el aire que respiramos afecta a nuestro bienestar mental, lo que a su vez repercute en la salud cardíaca”, subraya Shady Abohashem, autor principal e investigador en Harvard.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la contaminación atmosférica causó 4,2 millones de muertes prematuras en todo el mundo en 2019. A su vez, la enfermedad mental también se ha relacionado con la muerte prematura.

## SALUD MENTAL

El estudio quiso examinar si la contaminación atmosférica y la mala salud mental están interrelacionadas y si tienen un im-



LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL COMO LOS QUE INDICA LA INVESTIGACIÓN PUEDEN REPERCUTIR EN DISTINTAS ÁREAS DE LA VIDA.



**Nuestro estudio muestra que el aire que respiramos afecta a nuestro bienestar mental, lo que a su vez repercute en la salud cardíaca”.**

Shady Abohashem  
 Autor principal del estudio

pacto conjunto en la muerte por enfermedad cardiovascular.

Para ello, los expertos se centraron en las partículas PM2,5, partículas muy pequeñas en el aire que tienen un diámetro de 2,5 micrómetros y que son las que mayor riesgo pre-

sentan para nuestra salud. Estas partículas finas se generan en los tubos de escape de los vehículos, en la combustión de las centrales eléctricas y en la quema de madera.

En paralelo, el equipo obtuvo datos de los Centros estadounidenses para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) sobre los niveles anuales de PM2,5 en más de 3.000 condados y clasificó la exposición a estas partículas como alta o baja, según las normas de la OMS.

También recopilaron datos sobre el número medio de días (estandarizados por edad) que los residentes de los condados sufrían problemas de salud mental, como estrés, depresión y problemas emocionales.

A continuación, clasificaron a cada condado en tres grupos en función de estas cifras, y obtuvieron

las tasas de mortalidad cardiovascular prematura (menores de 65 años) por edad y condado.

El estudio incluyó 3.047 condados estadounidenses, que representaban 315 millones de residentes (más de 207 millones con edades comprendidas entre los 20 y los 64 años, y un 50% de mujeres) en 2013. Entre 2013 y 2019, más de un millón de personas, (el 0,34% de los participantes) murieron por enfermedad cardiovascular antes de los 65 años.

## RESULTADOS

A partir de estos datos, el equipo analizó las asociaciones entre contaminación, salud mental y mortalidad cardiovascular prematura y descubrió que los condados con mayores concentraciones de PM2,5 tenían un 10% más de probabilidades de notificar

**4,2**

**millones de muertes prematuras causó la contaminación atmosférica el 2019.**

peores niveles de salud mental, en comparación con los condados con aire limpio. Además, ese riesgo era notablemente mayor en los condados con alta prevalencia de grupos minoritarios o pobreza.

A su vez, la relación entre salud mental y mortalidad cardiovascular prematura fue más elevada en los condados con niveles más altos (por encima de los niveles recomendados de contaminación atmosférica recomendados por la OMS).

En estos condados, los

niveles más altos de problemas de salud mental se asociaron con un aumento tres veces mayor de la mortalidad cardiovascular prematura en comparación con los niveles más bajos de salud mental.

“Estos resultados revelan una doble amenaza de la contaminación atmosférica: no sólo empeora la salud mental, sino que también amplifica significativamente el riesgo de muertes relacionadas con el corazón asociadas a una mala salud mental”, advierte Abohashem.

Para el investigador, este estudio demuestra que “hacen falta urgentemente estrategias de salud pública que aborden tanto la calidad del aire como el bienestar mental para preservar la salud cardiovascular”.

