



Contaminación del aire y riesgo cardiovascular: el impacto real en la salud según la ciencia

Posted on Mayo 3, 2026

Por Jordi Company

La **contaminación del aire y el riesgo cardiovascular** están directamente relacionados: la exposición a contaminantes aumenta la probabilidad de infarto, enfermedades cardíacas y mortalidad, con más de 8 millones de muertes al año en el mundo.

Contaminación del aire y el riesgo cardiovascular

La contaminación del aire **y el riesgo cardiovascular** están estrechamente relacionados, hasta el punto de que la exposición a contaminantes se ha convertido en uno de los principales factores de mortalidad a nivel mundial.

Diversos estudios científicos evidencian que respirar aire contaminado incrementa el riesgo de **infarto, enfermedades cardíacas y muerte prematura**, especialmente en entornos urbanos.

Contaminación del aire y riesgo cardiovascular: el impacto real en la salud global.

Por qué la contaminación del aire aumenta el riesgo cardiovascular

La exposición prolongada a contaminantes atmosféricos provoca efectos directos en el organismo, como **inflamación sistémica, estrés oxidativo y alteraciones en la circulación sanguínea**.

Estos procesos favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares incluso en personas sin antecedentes, lo que convierte la contaminación en un **factor de riesgo global y silencioso**.

Qué contaminantes del aire afectan más a la salud del corazón

Las partículas finas **PM2,5 y PM10** son especialmente peligrosas, ya que pueden penetrar profundamente en los pulmones y alcanzar el torrente sanguíneo.

A esto se suman gases como el **ozono troposférico, el dióxido de nitrógeno y el monóxido de carbono**, que contribuyen al deterioro del sistema cardiovascular.

Cuántas muertes provoca la contaminación del aire en el mundo

Cada año, la contaminación atmosférica causa aproximadamente **8,1 millones de muertes**, según datos internacionales.

Una gran parte de estas muertes está vinculada a enfermedades cardiovasculares, especialmente la cardiopatía isquémica, lo que confirma su impacto directo sobre el corazón.

Cómo influye vivir en ciudades en el riesgo cardiovascular

Las áreas urbanas concentran los niveles más altos de contaminación debido al tráfico, la industria y el uso de combustibles fósiles.

Esto implica que millones de personas están expuestas diariamente a contaminantes que aumentan su riesgo de sufrir **problemas cardíacos a medio y largo plazo**.

Por qué la contaminación del aire debe ser un factor clave en la prevención

Los expertos coinciden en que la contaminación debe considerarse al mismo nivel que otros factores de riesgo como **tabaquismo, obesidad o hipertensión**.

Incorporar medidas para reducir la exposición es esencial para disminuir la carga global de enfermedades cardiovasculares.

Conclusiones:

¿La contaminación del aire afecta al corazón?

Sí, aumenta el riesgo de infarto y enfermedades cardiovasculares.

¿Qué contaminante es más peligroso?

Las partículas finas PM_{2,5}.

¿Cuántas muertes causa?

Más de 8 millones al año.

¿Se puede reducir el riesgo?

Sí, disminuyendo la exposición y mejorando la calidad del aire.

La relación entre contaminación del aire y salud cardiovascular es cada vez más evidente y preocupante.

Reducir la exposición a contaminantes no solo mejoraría la calidad del aire, sino que también podría prevenir millones de muertes en todo el mundo.

Actuar sobre este problema es clave para proteger la salud pública en un contexto de creciente urbanización y cambio climático.

El Maipo/Ecoticias