



La contaminación del aire eleva el riesgo de infarto, según un nuevo estudio

Posted on Noviembre 5, 2025

Una investigación pionera en España ha establecido una conexión directa y preocupante entre la exposición a la contaminación del aire y un incremento en la incidencia de infartos, así como en la mortalidad asociada durante el ingreso hospitalario. El estudio, publicado conjuntamente por la Sociedad Española de Cardiología y la Fundación Española del Corazón, y que contó con la participación de Sanitas, alerta sobre los riesgos invisibles que acechan en el entorno urbano.

Los datos arrojados por la investigación son categóricos: la exposición a concentraciones que superan los 25 microgramos de partículas contaminantes por metro cúbico eleva en un 14% el riesgo de fallecimiento entre aquellos pacientes que ingresan en un centro hospitalario a causa de un infarto. Esta evidencia subraya la urgencia de abordar la calidad del aire como una prioridad de salud pública.

Movilidad activa

Ante este panorama, la promoción de la movilidad activa en las ciudades se presenta como una estrategia con un doble beneficio irrefutable. No solo constituye una forma de transporte intrínsecamente sostenible que contribuye a la mejora del entorno ambiental, sino que también ejerce un impacto directo y positivo

sobre la salud de los ciudadanos.

La doctora Sonia Gutiérrez, vicepresidenta de la Fundación de Investigación e Innovación de Sanitas y coautora del estudio, enfatiza la relevancia de incorporar el movimiento en los desplazamientos cotidianos. «Incorporar la actividad física en los desplazamientos cotidianos tiene un impacto directo en la reducción de factores de riesgo cardiovascular, como la hipertensión, la obesidad y la diabetes tipo 2», explica. «No hablamos únicamente de un medio de transporte, sino de una estrategia preventiva de salud pública que ayuda a disminuir la incidencia de enfermedades crónicas y a mejorar la calidad de vida de la población».

A esta evidencia se suma el recordatorio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que identifica al sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo de mortalidad prematura a nivel global. Adoptar rutinas activas, como caminar al lugar de trabajo o desplazarse en bicicleta, no solo previene enfermedades crónicas, sino que también aporta beneficios adicionales cuantificables, como el refuerzo del sistema inmunológico, la optimización de la capacidad respiratoria, la mejora de la calidad del sueño y una notable contribución a la reducción del estrés.

Transformación urbana y bienestar

En este contexto de análisis, Sanitas destaca el informe 'Influencia del medioambiente urbano en la salud de las personas', elaborado por el Instituto BIOMA en el marco de la Cátedra Sanitas Salud y Medioambiente de la Universidad de Navarra. Este documento profundiza en cómo las formas de movilidad sostenible impactan en la salud de los ciudadanos en una doble dimensión: de manera directa sobre la salud personal y de forma indirecta sobre la salud del entorno.

El informe recopila datos, como los aportados por la World Heart Federation, que cuantifican la relación directa entre la movilidad urbana sostenible y activa. El ejercicio moderado que implica caminar o usar la bicicleta en los desplazamientos diarios podría reducir hasta un 11% las muertes relacionadas con enfermedades cardiovasculares, una de las principales causas de mortalidad en el mundo.

Desde la entidad se recalca que los efectos positivos de la movilidad activa van más allá del individuo, permitiendo una transformación profunda del ecosistema urbano. La disminución en el uso del coche privado trae consigo beneficios tangibles como una menor contaminación del aire, la reducción del ruido ambiental y una disminución significativa de la congestión vial.

Jesús Miguel Santamaría, director del Instituto BIOMA y de la Cátedra Sanitas, concluye que la movilidad sostenible es mucho más que un cambio de hábito. «Cuando hablamos de movilidad sostenible no nos referimos únicamente a un cambio en la forma de desplazarnos, sino a una transformación profunda de la ciudad», asegura. «Caminar o utilizar la bicicleta favorece la salud de las personas, pero también impulsa

ciudades más limpias, silenciosas y con espacios mejor aprovechados. Este tipo de medidas ayudan a reducir la huella ambiental, a mitigar los efectos del cambio climático y a crear entornos urbanos más habitables y equitativos para todos».

El Maipo/Ambientum