

¡A cuidarse! Todo lo que debes saber sobre la contingencia ambiental



Daniel Linas, Fernando Villafaña y Paola Alanís | Campus Toluca

La contingencia ambiental que actualmente amenaza al Valle de México y al Valle de Toluca **es una situación que pone en riesgo la salud de la comunidad y es necesario conocerla.**

Es por esto que **Cecilia Franco**, directora de la carrera de Ingeniería en Biotecnología del Tecnológico de Monterrey campus Toluca, detalla la **gravedad de la situación y qué medidas se pueden tomar para conservar la salud.**

*“La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalla que los **efectos negativos** en nuestra salud a corto y largo plazo debido a la contaminación atmosférica **incrementan el riesgo de padecer enfermedades como neumonía, cáncer de pulmón y varias enfermedades cardiovasculares**”*, comenta la profesora.

*“Según estimaciones del 2016, **la contaminación provoca anualmente 4.2 millones de muertes prematuras**”, asevera Franco.*



width="1080"

loading="lazy">

En caso de que esta situación se prolongue, el pronóstico es que la cifra de defunciones prematuras se incremente considerablemente en un corto y mediano plazo.

*“**Debemos tomar acciones inmediatas** para revertir esta situación, teniendo en cuenta que sus efectos se observarán hasta el mediano plazo”,* resalta Cecilia, quien enlista las siguientes acciones con las que cada persona puede colaborar para disminuir los índices de contaminación desde lo individual:

1. Reducir el uso del automóvil, compartir auto y/o utilizar bicicleta o transporte público.
2. No fumar.
3. Sembrar árboles en las zonas urbanas, si no tienes espacio, adopta una jardinera.
4. Evitar la quema de bosques y pastizales.
5. Evitar el uso de pirotecnia.
6. Disminuir el consumo de carne.
7. Realizar consumo consciente: consume local y de manera medida.
8. La más importante: **planificación familiar**, asegura Franco.



width="1080"

loading="lazy">

*“Asimismo es de **vital importancia** tomar medidas para cuidar nuestra salud durante esta situación”.* Cecilia Franco también brinda estos cinco tips que pueden ser muy útiles para mantenernos sanos durante esta situación:

1. Evita actividades al aire libre.
2. No fumes.
3. No utilices lentes de contacto
4. Utiliza cubrebocas.
5. No te olvides de tus **mascotas**: es importante estar atentos a síntomas como estornudos, secreción nasal o problemas para respirar que puedan presentar nuestros animales de compañía.

“Por último, si sientes algún tipo de molestia, sobre todo respiratoria, acude inmediatamente al médico”, aconseja Franco, quien invita a toda la comunidad a no olvidar **que lo más importante es y siempre será su salud.**

LEE TAMBIÉN: