

## **CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 09: “Día Mundial del medio ambiente”**

### **INTRODUCCION:**

Proteger el medio ambiente es cuidar la salud de nuestro planeta y de todos los que vivimos en él. Bajo esta premisa se celebra cada 5 de junio el Día Mundial del Medio Ambiente, que representa una oportunidad para recordar el enorme valor de la naturaleza y la importancia de preservarla.

Este año, el lema de la fecha es **«reimagina, recupera, restaura»**. Con él se busca reafirmar la importancia de la restauración de los ecosistemas, que son el sustento de la vida en el planeta. En el marco de este día, se lanzará el Decenio de las Naciones Unidas sobre la Restauración de los Ecosistemas 2021-2030, liderado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente. Los próximos diez años serán claves para detener y revertir la degradación ambiental de los ecosistemas, y cumplir así con los objetivos globales marcados en la Agenda 2030 de desarrollo sostenible.

La degradación ambiental también perjudica la salud de toda la población. Entre los factores de riesgo principales se encuentra la salud cardiovascular. Preservar el ambiente, entonces, es proteger nuestra calidad de vida y la de toda la población.



### **INFORMACION:**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la contaminación ambiental es el quinto factor de riesgo para la salud humana luego del tabaco, el alcohol, la alimentación no saludable y el sedentarismo.

La contaminación del aire genera efectos nocivos en la salud cardiovascular. La inducción del estrés oxidativo genera un estado proinflamatorio y de disfunción endotelial y plaquetaria, con riesgo aumentado para el desarrollo de la aterotrombosis, la hipertensión arterial y la arritmogénesis, todo lo que incrementa la mortalidad por las enfermedades cardiovasculares.

Cuanto más bajos sean los niveles de contaminación del aire mejor será la salud cardiovascular y respiratoria de la población, tanto a largo como a corto plazo.

Las acciones en pro de medios de transporte menos contaminantes, viviendas energéticamente eficientes, generación de electricidad y mejor gestión de residuos industriales y municipales permitirían reducir importantes fuentes de contaminación del aire tanto en las zonas urbanas como rurales.

### **CONCLUSION:**

**“Cuidemos nuestro hogar, cuidemos el medio ambiente”**



**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CÚDALA Y PROTÉGETE”**