

EL AIRE QUE RESPIRAMOS TAMBIÉN SE ESTÁ ENFERMANDO

OAXACA DE JUÁREZ, OAXACA. SEPTIEMBRE DE 2026

CAMBIO CLIMÁTICO Y CONTAMINACIÓN SON DOS CRISIS QUE YA NO PUEDEN TRATARSE POR SEPARADO. LA EVIDENCIA DEMUESTRA QUE ACTUAR SOBRE AMBAS AL MISMO TIEMPO NO SOLO PUEDE SALVAR MILLONES DE VIDAS: TAMBIÉN REPRESENTA UNA DE LAS INVERSIONES MÁS RENTABLES PARA LA ECONOMÍA Y EL BIENESTAR.

Respirar es probablemente el acto más cotidiano de nuestra existencia y, al mismo tiempo, uno de los que menos cuestionamos. Lo hacemos miles de veces al día sin detenernos a pensar qué entra con cada inhalación a nuestros pulmones.

Pero el aire dejó de ser un elemento invisible del paisaje para convertirse en una de las grandes variables de la salud pública, la economía y el futuro de las comunidades.

Un nuevo análisis del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) y la Coalición Clima y Aire Limpio advierte que, **durante 2025, la exposición a contaminación atmosférica exterior causada por actividades humanas**—principalmente partículas finas PM_{2.5} y ozono a nivel del suelo— **estuvo relacionada con 6.4 millones de muertes prematuras en el mundo. La contaminación del aire dentro de los hogares añadió otros 2 millones de muertes prematuras**, entre ellas alrededor de **300 mil niñas y niños**. (UNEP - UN Environment Programme)

Las cifras obligan a cambiar la conversación. El problema no es solamente ambiental. Tampoco pertenece exclusivamente a las grandes ciudades. Es, sobre todo, un asunto de salud, desigualdad, productividad y calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud estima, además, que **casi toda la población mundial —99 %— vive en lugares donde los niveles de contaminación atmosférica superan sus directrices de calidad del aire**. (Organización Mundial de la Salud)



CUANDO EL CLIMA TAMBIÉN EMPEORA EL AIRE

El cambio climático está haciendo todavía más compleja esta crisis.

Los incendios forestales extremos, las olas de calor y otros fenómenos asociados con el calentamiento del planeta pueden deteriorar la calidad del aire y prolongar la exposición de las poblaciones a contaminantes peligrosos. El humo de un incendio tampoco respeta fronteras administrativas: puede desplazarse cientos o incluso miles de kilómetros y afectar comunidades muy alejadas del lugar donde comenzó el fuego.

Por eso, un incendio forestal ya no puede entenderse únicamente como una emergencia de bosques, fauna o pérdida territorial. También es una emergencia sanitaria.

Entre los contaminantes más preocupantes están las partículas PM_{2.5}, tan pequeñas que pueden penetrar profundamente en los pulmones y asociarse con daños cardiovasculares, respiratorios y cerebrovasculares. La evidencia científica las relaciona con enfermedades como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica y cáncer de pulmón. (Organización Mundial de la Salud)

El costo humano no termina ahí. El nuevo análisis del PNUMA estima que, en 2025, la contaminación atmosférica exterior estuvo relacionada con 5.5 millones de nuevos casos de asma infantil, además de millones de casos de enfermedades cardiovasculares, pulmonares, diabetes, accidentes cerebrovasculares y demencia. (UNEP - UN Environment Programme)

DURANTE 2025, LA EXPOSICIÓN A CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA EXTERIOR CAUSADA POR ACTIVIDADES HUMANAS ESTUVO RELACIONADA CON 6.4 MILLONES DE MUERTES PREMATURAS EN EL MUNDO.

EL CALOR TAMBIÉN CAMBIA LA QUÍMICA DEL AIRE

El aumento de las temperaturas añade otra presión.

Cuando el calor se intensifica, determinadas reacciones químicas en la atmósfera favorecen la **formación de ozono a nivel del suelo**. No debe confundirse con la capa de ozono estratosférica que protege a la Tierra de parte de la radiación ultravioleta: aquí hablamos de un contaminante que, cerca de la superficie, puede irritar las vías respiratorias y agravar enfermedades pulmonares.

El riesgo tampoco se distribuye de manera uniforme. **Niñas y niños, personas mayores, mujeres embarazadas, personas con enfermedades crónicas y quienes viven en condiciones socioeconómicas más desfavorables se encuentran entre los grupos más vulnerables a los efectos de la contaminación atmosférica.** (Organización Mundial de la Salud)

La contaminación, por tanto, también es una cuestión de desigualdad.

Quien tiene mayores recursos puede vivir en zonas menos expuestas, acceder a mejores sistemas de climatización y filtración, trasladarse a entornos menos contaminados o recibir atención médica con mayor rapidez. Quien vive en condiciones precarias suele tener menos capacidad para protegerse.

El aire que respiramos puede ser el mismo para todos, pero el riesgo no lo es.



UNA INVERSIÓN QUE PUEDE SALVAR VIDAS

Hasta aquí, el diagnóstico podría parecer desalentador. Sin embargo, el nuevo informe de Naciones Unidas introduce una idea que merece mucha más atención: combatir simultáneamente el cambio climático y la contaminación atmosférica no debe verse únicamente como un costo; **puede ser una de las inversiones con mayores beneficios sociales y económicos.**

El PNUMA y la Coalición Clima y Aire Limpio **identificaron 25 medidas aplicables en seis grandes sectores: energía y combustibles fósiles, industria, transporte, agricultura y sistemas alimentarios, cocina y calefacción residenciales, y gestión de residuos.** (UNEP - UN Environment Programme)

La conclusión económica es contundente: por cada dólar invertido en estas acciones integradas pueden generarse alrededor de 15 dólares en beneficios, al considerar tanto los beneficios económicos de mercado como aquellos relacionados con una mejor calidad de vida, menos enfermedades y menos muertes prematuras. Incluso si se contabilizan únicamente los beneficios directos de mercado, el retorno sería de aproximadamente cuatro dólares por cada dólar invertido. (UNEP - UN Environment Programme)

El mensaje es difícil de ignorar.

Prevenir una enfermedad suele ser menos costoso que atender sus consecuencias. Reducir emisiones puede resultar más eficiente que asumir los costos derivados de la contaminación. Mejorar la eficiencia energética puede disminuir gastos familiares y, al mismo tiempo, reducir emisiones. Una movilidad más limpia puede beneficiar la calidad del aire y la productividad.

La prevención ambiental no compite con la economía: puede fortalecerla.

El PNUMA calcula que la aplicación de las 25 medidas podría generar beneficios económicos anuales equivalentes a 2.8 % del PIB mundial en 2035, 4.5 % en 2050 y



BIENESTAR TAMBIÉN SIGNIFICA RESPIRAR MEJOR

Desde esta perspectiva adquiere relevancia el trabajo de organizaciones sociales que intervienen en distintos componentes del bienestar.

Congregación Mariana Trinitaria ha desarrollado durante años acciones relacionadas con **vivienda, agua, energía, medio ambiente y bienestar social**. A primera vista, estos temas podrían parecer independientes. En realidad, **forman parte de un mismo ecosistema.**

Una vivienda con mejores condiciones puede contribuir a reducir vulnerabilidades. **El acceso a tecnologías más eficientes puede disminuir el consumo energético y los costos familiares.** Las soluciones sustentables pueden reducir presiones sobre los recursos naturales. **El acceso al agua y a mejores condiciones ambientales puede fortalecer la salud de las comunidades.**



Y existe otro componente indispensable: la **prevención médica**.

El **Centro de Medicina Preventiva Integral (CMPI)** parte precisamente de esa lógica: **acercar servicios de salud a las comunidades y actuar antes de que un problema se convierta en una emergencia.**

En un planeta que se calienta y en un contexto donde el aire contaminado puede enfermar incluso antes de que una persona perciba los primeros síntomas, la respuesta no puede consistir únicamente en construir más hospitales.

Necesitamos hospitales, por supuesto. Pero también **necesitamos menos enfermedad evitable.**

Necesitamos viviendas más dignas, energía más limpia, transporte menos contaminante, comunidades preparadas ante fenómenos extremos, sistemas de prevención más cercanos y políticas públicas capaces de conectar lo que durante décadas hemos tratado por separado: salud, medio ambiente, vivienda, agua, energía y desarrollo económico.



11.4 % en 2100. Además, una implementación inmediata podría evitar aproximadamente 0.34 °C de calentamiento para 2050 y 1.4 °C para finales de siglo. (UNEP - UN Environment Programme)

No actuar también tiene un precio. Según el mismo análisis, **cada año de retraso supone renunciar a más de 1.5 billones de dólares anuales en beneficios.** (UNEP - UN Environment Programme)

LA PREVENCIÓN EMPIEZA MUCHO ANTES DEL HOSPITAL

Hay una lección profunda detrás de todos estos datos: **la salud no comienza en un consultorio ni termina en un hospital.**

Comienza mucho antes.

Comienza en la vivienda que habitamos, en la energía que utilizamos, en el agua que consumimos, en los alimentos disponibles, en las condiciones del entorno y, desde luego, en el aire que respiramos.

Esta mirada obliga a superar una concepción tradicional de la salud basada exclusivamente en atender la enfermedad una vez que aparece. Una comunidad verdaderamente saludable necesita también condiciones que reduzcan la posibilidad de enfermar.

En México, donde millones de personas enfrentan condiciones de vulnerabilidad y donde distintas regiones están expuestas a sequías, temperaturas extremas, incendios y otros fenómenos climáticos, la prevención ambiental debe entenderse como una política de bienestar.

No podemos resolver desde una comunidad la crisis climática mundial. Pero sí podemos reducir riesgos concretos en nuestro entorno.

Y ahí está una de las claves: la acción global necesita convertirse en soluciones locales.



RESPIRAR TAMBIÉN ES UN DERECHO

La discusión sobre el aire limpio ya no puede quedarse en los informes científicos ni en las agendas internacionales.

Tiene que llegar a los presupuestos públicos, a las decisiones empresariales, a las comunidades y a los hogares.

Cada árbol conservado, cada fuente de emisión reducida, cada vivienda que incorpora mayor eficiencia energética, cada familia que abandona combustibles altamente contaminantes, cada sistema de transporte limpio y cada acción preventiva puede parecer pequeña frente a la magnitud del problema.

Pero millones de acciones coordinadas dejan de ser pequeñas.

La evidencia disponible demuestra que esperar a que la crisis se agrave es una decisión mucho más costosa que prevenirla. La pregunta ya no es si podemos permitirnos actuar. Los datos comienzan a mostrar que, en realidad, no podemos permitirnos no hacerlo.

El aire no se ve, pero sus efectos sí.

Se ven en los hospitales, en las enfermedades respiratorias, en las jornadas laborales perdidas, en la productividad, en los hogares vulnerables y, en el extremo más doloroso, en las muertes prematuras.

Por eso, hablar de aire limpio es hablar de salud. Hablar de salud es hablar de dignidad. Y hablar de dignidad implica asumir una responsabilidad que corresponde a gobiernos, empresas, organizaciones sociales y ciudadanos.

Respirar no debería ser un riesgo.

Convertir esa certeza en una realidad exige dejar de pensar en el clima, la contaminación y la salud como problemas separados. Exige prevención, inversión, corresponsabilidad y decisiones que comiencen hoy.

Porque el futuro del planeta no solamente se decide en las grandes cumbres internacionales.

También se decide en el aire que una niña respira camino a la escuela, en la vivienda de una familia, en la energía que utilizamos y en las decisiones que tomamos para construir comunidades donde vivir más y vivir mejor sea realmente posible.