

22/06/2026

Más allá del colesterol: el impacto del medio ambiente sobre el corazón



Aparte de los factores clásicos como el colesterol, el medio ambiente también es un determinante clave de la salud cardiovascular. Un nuevo documento de la Sociedad Europea de Cardiología, con participación de un investigador de la UAB, revisa cómo la contaminación, el ruido o el cambio climático incrementan el riesgo de enfermedades del corazón.

Cuando pensamos en el riesgo cardiovascular, a menudo nos vienen a la cabeza factores como el colesterol, la hipertensión arterial, el tabaquismo, la obesidad o la diabetes. Sin embargo, cada vez existe más evidencia científica que demuestra que el medio ambiente en el que vivimos también tiene un impacto directo sobre la salud cardiovascular. La contaminación atmosférica, el ruido, las temperaturas extremas derivadas del cambio climático, la contaminación química o incluso el exceso de luz artificial durante la noche pueden aumentar el riesgo de infarto, ictus, insuficiencia cardíaca o arritmias.

Recientemente, la Sociedad Europea de Cardiología ha publicado un documento de consenso, en el que hemos participado investigadores de distintos países. El objetivo era resumir la evidencia científica disponible sobre estos factores ambientales y su relación con las enfermedades cardiovasculares, así como las acciones individuales y colectivas que pueden contribuir a proteger la salud cardiovascular.

La contaminación del aire es el factor ambiental más conocido. Las partículas finas generadas por el tráfico, la industria o la combustión de combustibles fósiles pueden penetrar en los pulmones y pasar a la sangre. Esto favorece procesos inflamatorios, estrés oxidativo y alteraciones de los vasos sanguíneos que aceleran la aterosclerosis y aumentan el riesgo cardiovascular. Actualmente, sabemos que incluso niveles de contaminación inferiores a los límites legales pueden tener efectos perjudiciales para la salud.

El cambio climático también representa una amenaza creciente. Las olas de calor, los incendios forestales o los fenómenos meteorológicos extremos incrementan el estrés sobre el sistema cardiovascular. A medida que aumenta la temperatura ambiental, también aumenta el riesgo de mortalidad cardiovascular. La población infantil, las personas mayores, los pacientes con enfermedades cardiovasculares previas y las poblaciones socialmente más vulnerables son especialmente sensibles a estos efectos.

Otros factores menos visibles también tienen un impacto importante. El ruido del tráfico altera el sueño y activa mecanismos hormonales relacionados con el estrés y la hipertensión. La luz artificial nocturna desregula los ritmos circadianos, esenciales para el correcto funcionamiento metabólico y cardiovascular. Además, la exposición continuada a sustancias químicas presentes en el agua, el suelo o los productos de uso cotidiano también podría contribuir al riesgo cardiovascular a largo plazo.

Este nuevo conocimiento nos obliga a entender la salud cardiovascular de una forma más global. No solo depende de nuestros hábitos individuales y de nuestra genética, sino también de las características de las ciudades donde vivimos, de las políticas medioambientales y de la calidad de los entornos urbanos.

Por ello, reducir las emisiones contaminantes, promover el transporte sostenible, aumentar las zonas verdes y diseñar ciudades más saludables no es únicamente una cuestión medioambiental: también es una estrategia de prevención cardiovascular.

Jordi Bañeras

Departamento de Medicina
Universitat Autònoma de Barcelona
jordi.baneras@vallhebron.cat

Referencias

Piepoli M, Weidinger F, Aboyans V, Abreu A, Andersen ZJ, Bañeras J, et al. **Environmental risk factors and cardiovascular health: a clinical consensus statement of the European Society of Cardiology.** *Eur Heart J.* 2026;00:1-25.
doi:10.1093/eurheartj/ehag270.