



KIM MANRESA

Vivir a pocos metros de zonas arboladas mitiga la gravedad de los ictus

Los ictus, más graves con el ruido, más leves con verdor

Vivir rodeado de tráfico afecta al endotelio de los vasos

ANA MACPHERSON
 Barcelona

El ruido constante, como el del tráfico, agrava los ictus. Hay un 30% más riesgo de que la obstrucción de un vaso en el cerebro sea grave si se vive cerca de una vía ruidosa.

“En función del ruido que tenían su vivienda, comparamos a pacientes que habían pasado por un ictus. La fuente principal del ruido en Barcelona es el tráfico, y realmente todos los participantes pasaban de los límites que la Organización Mundial de la Salud (OMS) marca como tope saludable. Pero a pesar de ello, los que estaban en viviendas más ruidosas por el tráfico tenían un riesgo muy superior de tener un ictus grave que quienes estaban en las zonas menos ruidosas, que no silenciosas”, explica la neuróloga del hospital del Mar e investigadora el IMIM Rosa Maria Vivanco.

La razón o razones que barajan los investigadores –el estudio se ha llevado a cabo junto a ISGlobal, centro impulsado por La Caixa y dedicado en especial a la salud medioambiental– es que el

ruido incide en el endotelio de los vasos, la capa interna de cada arteria o vena. “El endotelio es responsable de que la sangre fluya bien y si está estresado tenderá a hacer coágulos y habrá trombos más grandes, y por tanto ictus más graves, que afectan a una zona mayor del cerebro”, dice la neuróloga. Además, el ruido causa picos de hipertensión, lo que también favorece que vaya peor.

El hospital del Mar e ISGlobal han analizado el impacto del entorno de 3.000 de sus pacientes

El estudio no ha permitido determinar qué umbral es el que marca una línea roja de peligro. “Pudimos establecer la diferencia de gravedad entre quienes tenían los niveles más bajos y los que tenían los más altos”.

La cara contraria en cuanto a factores ambientales en la gravedad del ictus es la exposición al verdor. Entre los pacientes estu-

diados por el hospital del Mar, los más expuestos al arbolado y a la masa verde tuvieron accidentes vasculares un 25% menos graves que el resto. Los investigadores consiguieron elaborar un gradiente de verde y gravedad gracias a información cartográfica sobre las zonas verdes y su densidad y dividieron la exposición según los afectados vivieran a 100, 200 o 500 metros del verde.

El impacto positivo es notable. El verde reduce el estrés, facilita las relaciones sociales, invita a una mayor actividad física. “Pero también hay una mejor fisiología en quienes viven más próximos a él”, señala Vivanco. Hay una respuesta inflamatoria menor, hay menos estrés oxidativo, menos adrenalina... “Todo eso hace que el trombo sea menor y que se deshaga mejor”.

Solapando ambos resultados se llega a la conclusión de que “el efecto verde modifica el daño cerebral, mitiga el efecto del ruido y de la contaminación”, explica Vivanco. Y reafirma que el medio que nos rodea tiene influencia determinante en la carga de enfermedad y sus secuelas.●