

# El cambio climático y su salud



## ¿Qué es el cambio climático?

Existen claras evidencias de que a nivel mundial los patrones climáticos habituales están cambiando. Esto es debido a actividades humanas, como el funcionamiento de las fábricas, la conducción de vehículos y la contaminación. El cambio climático podría tener graves consecuencias para la salud pública, tales como:

- Variaciones de temperatura que provocan olas de calor y tormentas
- Aumento del nivel del mar
- Fenómenos atmosféricos extremos como sequías, inundaciones, incendios forestales y huracanes
- Mala calidad del aire debido a los mayores índices de contaminación y polvo
- Cambios en los suministros de alimentos y agua limpia



## ¿Cómo puede afectar mi salud el cambio climático?

El cambio climático afectará a todas las personas, especialmente a los niños y ancianos. Traerá problemas de salud tales como:

- **Enfermedades asociadas al calor:** deshidratación, golpes de calor y agotamiento. También puede empeorar muchas enfermedades, como las cardíacas y pulmonares.
- **Problemas respiratorios:** La contaminación del aire es peligrosa, puede irritar sus pulmones y hacer que empeoren el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica.
- **Suministro de agua inseguro:** Una inundación podría hacer que los sistemas de alcantarillado se desborden y contaminen el agua potable. Esto podría causar brotes de diarrea y de cólera.
- **Enfermedades propagadas por insectos:** El cambio climático podría aumentar el número de insectos que transmiten enfermedades. Estos insectos, como los mosquitos y las pulgas, pueden propagar enfermedades como el virus del Zika, la malaria y el dengue.
- **Menos alimentos y agua:** El suministro de alimentos puede afectarse. Las cosechas pueden dañarse y el suministro de alimentos de origen marino puede volverse escaso. Las sequías afectan el suministro de agua limpia para beber y bañarse.
- **Problemas de salud mental:** las inundaciones, los huracanes y las olas de calor pueden afectar al bienestar emocional de su familia. Estos fenómenos pueden provocar estrés, el cual podría derivar en problemas como la ansiedad y la depresión.

# El cambio climático y su salud



## ¿Cómo puedo protegerme y proteger a mis seres queridos?

- Prepárese para los fenómenos atmosféricos extremos. Visite [www.ready.gov](http://www.ready.gov) para asesorarse. Si usted sufre una enfermedad, asegúrese de tener una cantidad suficiente de sus medicamentos antes de que se presente cualquier fenómeno atmosférico.
- Protéjase de las picaduras de insectos usando un repelente. Use mangas largas, pantalones y calcetines cuando esté al aire libre.
- Durante una ola de calor, use ropa holgada, beba mucha agua y evite exponerse al sol. Vigile a menudo a los niños y ancianos de la familia para asegurarse de que estén bien.
- Compruebe la calidad del aire en su área visitando [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov). Limite las actividades al aire libre durante los días en que el aire es de mala calidad.
- Lave bien las frutas y los vegetales antes de consumirlos. Esto ayuda a eliminar bacterias, pesticidas e insectos que podrían causar enfermedades.
- Hable con su profesional de atención médica sobre cualquier inquietud que usted pueda tener.



## ¿Qué puedo hacer para ayudar?

- Comparta el vehículo, use la bicicleta, camine o tome el transporte público cuando necesite ir a un lugar. Si debe usar su automóvil, manténgalo en buenas condiciones. Cosas como mantener las llantas adecuadamente infladas e instalar filtros de aire nuevos ayudan a ahorrar combustible.
- Reduzca sus desperdicios de comida y trate de consumir menos carne.
- Compre electrodomésticos que tengan la etiqueta "Energy Star". Para obtener más información, visite [www.energystar.gov](http://www.energystar.gov).
- Desenchufe los aparatos electrónicos cuando no los esté usando.
- Instale focos de luz LED ahorradores de energía.
- Aísle su hogar y las ventanas para reducir el uso de la calefacción y el aire acondicionado.
- Para ver más sugerencias, visite [www3.epa.gov/climatechange/wycd/](http://www3.epa.gov/climatechange/wycd/).

### Más información

- **The Centers for Disease Control:** [www.cdc.gov/climateandhealth/](http://www.cdc.gov/climateandhealth/)
- **Environmental Protection Agency:** <https://www3.epa.gov/climatechange/basics/>
- **The National Resource Defense Council:** <https://www.nrdc.org/resources/climate-change-threatens-health>

### Notes:

---



---



---



---



---