



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## El cambio climático



### ¿Sabía usted?

**E**l cambio climático está causando temperaturas y eventos meteorológicos cada vez más extremos. También está provocando desastres naturales graves como incendios forestales, sequías, inundaciones y huracanes. La expansión de los hábitats y la prolongación de las temporadas de garrapatas, zancudos y otras plagas que pueden llevar enfermedades también se deben al cambio climático. Los niños dependen de los adultos para mantenerse sanos y protegidos contra los efectos físicos y psicológicos del cambio climático.

### Haga esto

#### Para proteger la salud de su familia:

- ✓ **Prepare su casa para desastres naturales** en su área (como incendios forestales, huracanes e inundaciones):
  - ✓ Llene una "bolsa de viaje" con medicamentos y suministros importantes para tenerla a la mano si sucede algún desastre que amenace su hogar. Haga un plan para guardar y acceder a sus medicamentos durante un desastre.
- ✓ **Vigile** la **Calidad del Aire** y la temperatura ambiental; tome medidas como permanecer en interiores cuando la calidad del aire esté mala.
- ✓ **Manténgase fresco** y bien hidratado durante eventos de mucho calor.
- ✓ **Compre** un purificador/filtro de aire.
- ✓ **Para protegerse contra mosquitos** y garrapatas, use ropa de manga larga, repelentes de insectos y mosquiteros de ventanas y puertas.
- ✓ **Hable con los niños** sobre cómo podemos reducir el cambio climático, para ayudarlos a responder en forma positiva.

#### Para reducir la contribución de su familia al cambio climático:

- ✓ **Reúse las cosas**, deseche menos, recicle y haga composta (abono orgánico);
- ✓ **Use la energía** sabiamente;
- ✓ **Camine**, ande en bicicleta y tome el transporte público.
- ✓ **¡Vote** sabiamente!

### No haga esto

- ✗ **No fume ni vapee**, especialmente en espacios interiores.
- ✗ **No abra las ventanas** ni juegue o haga ejercicio al aire libre en días de contaminación alta.
- ✗ **Jamás deje a los niños solos** dentro de su auto, especialmente en días muy calurosos.
- Para reducir su uso de los combustibles fósiles que contribuyen al cambio climático:**
- ✗ **No deje los aparatos electrónicos encendidos** cuando no estén en uso.
- ✗ **Intente sustituir la carne** por alimentos a base de plantas, ya que la producción de la carne requiere mucha más energía.
- ✗ **No compre productos** con un exceso de empaquetado. Evite los materiales de plástico y poliestireno de un solo uso.
- ✗ **No compre** más de lo necesario.
- ✗ **Evite la acumulación de charcos de agua:** vacíe los baldes, floreros, baños de pájaros y recipientes de basura para reducir los mosquitos.