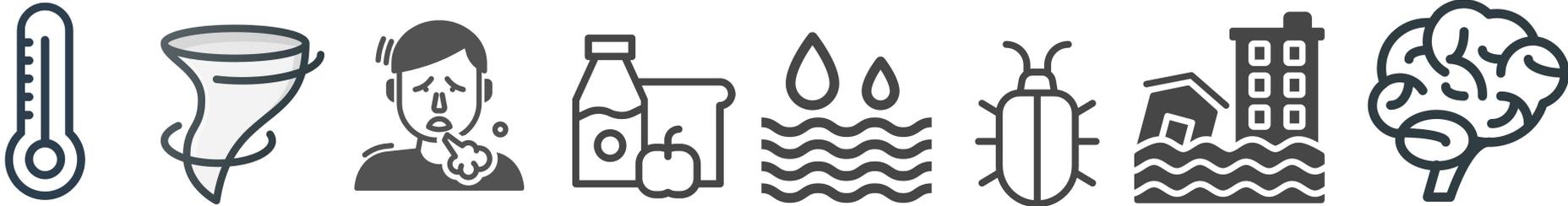


Clima y Salud Rx

Guía Anticipatoria y Recursos con Contenido Específico para Proteger a los Niños ante el Cambio Climático



Enfermedades Relacionadas con el Calor



Plan de Acción

- **Vístase apropiadamente:** Usar ropa que le proteja del sol (ropa de colores claros y/o con protección solar (“SPF”), gorras y gafas de sol)
- **Proteja la piel:** Aplicar protector solar SPF 30 o más, (re-aplicar al menos cada 2 horas y luego de nadar/sudar)
- **Limite la Exposición:** Evitar actividades al aire libre durante las horas de más sol (10 am-4 pm) y buscar áreas con sombra
- **Esté preparado:** Tomar suficientes líquidos para mantenerse bien hidratado y tomar tiempos de descanso frecuentes
- Estar alerta a síntomas de enfermedad asociada al calor (dolor de cabeza, calambres, fiebre, sudoración excesiva, mareos y confusión) y buscar ayuda médica de inmediato
- **Cuidar unos de otros:**
 - Verifique que sus vecinos estén bien (sobre todo los niños y envejecientes)
 - Colabore con su comunidad para promover la creación y uso de centros de enfriamiento

¿Sabía usted que...?

El cambio climático está asociado a un aumento en la temperatura de nuestro planeta Tierra. Las ciudades urbanas tienen temperaturas más calientes en comparación con las áreas rurales ya que el acero, el concreto y el asfalto de edificios y calles atrapan el calor. Las temperaturas calientes impactan la salud física y mental de los niños y adolescentes y su capacidad de aprender. Los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor incluyen mareos, deshidratación, dolor de cabeza, calambres musculares, dificultad para enfocarse e irritabilidad, entre otros.

Recursos en la Comunidad

- **Evalúe** su riesgo orientándose acerca del [índice de calor](#) (en informes meteorológicos) y los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor
- **Busque información y visite los** [centros de enfriamiento](#) en su comunidad
- **Aprenda [más](#)** acerca de las maneras para prepararse y estar seguro y saludable en días de calor extremo (disponible en español y otros idiomas)



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Clima Extremo



¿Sabía usted que...?

El cambio climático aumenta la intensidad y frecuencia de las tormentas tropicales, los huracanes y las olas de calor. Estos eventos climáticos extremos representan riesgos significativos para la salud física, mental y emocional de los niños y niñas.

Plan de Acción

- **Esté preparado:** desarrolle un plan de emergencia para usted, su familia y su vecindario en caso de un desastre climático
 - Regístrese para recibir alertas/advertencias de emergencia
 - Prepare un kit de emergencia
 - Cree un plan de evacuación con su familia
 - Sepa cómo buscar refugio (aplicación de FEMA)
 - Desarrolle un plan de comunicación familiar
- **En la unión está la fuerza:** En caso de un evento de clima extremo, procure cuidar de sus vecinos (especialmente aquellos que pueden estar en mayor riesgo, como los ancianos, familias con niños pequeños o personas con enfermedades crónicas). Promueva el trabajo en comunidad para desarrollar y compartir planes de evacuación y respuesta a desastres.
- **Tome medidas:** busque ayuda de su proveedor médico para abordar problemas de salud después de un evento clima extremo

Recursos para la comunidad:



Cree un [plan de emergencia](#) con su(s) hijo(s)

Prepare un [kit de emergencia](#) para su familia

Trabajar un [libro de actividades](#) con su(s) hijo(s) para ayudarles a lidiar con los desastres climáticos

Regístrese para recibir [alertas de emergencia](#); y si tiene un dispositivo móvil, descargue aplicaciones que le ayuden a mantenerse bien informado.



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England

PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Asma y Alergias



Plan de ACCIÓN

- **Prepárese para el éxito:**
 - Desarrolle y revise un *Plan de Acción para el Asma* con su proveedor médico y manténgalo disponible para su referencia.
 - Evite la exposición al humo del cigarrillo y al vapor de los cigarrillos electrónicos.
 - Pregunte a su proveedor médico acerca del tratamiento de alergias.
- **Tenga en cuenta:**
 - Consulte diariamente el índice de alergias en su localidad para evaluar sus riesgos
 - Evite las principales fuentes de contaminación del aire, como las carreteras o los vehículos encendidos.
- **Esté preparado:**
 - Sepa cómo acceder rápidamente a sus inhaladores
 - Guarde los medicamentos a temperatura ambiente *Nota: los inhaladores pueden ser menos efectivos si se mantienen en un calor extremo.
- **Actúe rápidamente:**
 - Conozca los signos del empeoramiento del asma (dificultad para respirar, dolor de pecho, tos persistente, falta de aire, etc.); y busque ayuda si desarrolla estos síntomas.

¿Sabía usted que...?

El cambio climático causa temporadas de polen más largas y fuertes, lo que puede desencadenar asma y causar dificultad respiratoria. Las temperaturas extremas provocadas por el cambio climático también se asocian a mayor riesgo de ataques de asma.

Recursos para la Comunidad:



Consulte el [Índice de Calidad del Aire](#) de su comunidad.

Este recurso monitorea los cinco principales contaminantes presentes en el aire.

Consulte el [Pronóstico de Alergias](#) de su comunidad. Este recurso rastrea el nivel de polen diario y proyectado.

Planifique con anticipación, desarrollando y revisando un [Plan de Acción para el Asma](#) con su proveedor médico.



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England

PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Nutrición



Sabía usted que...?

El cambio climático impacta la disponibilidad, el costo y el valor nutricional de los alimentos. A medida que el clima extremo impacta negativamente la agricultura, se afecta nuestra capacidad de acceso a alimentos saludables, impactando cómo los niños crecen y se desarrollan.

Plan de Acción

- **Coma con conciencia de que:**
 - La producción de la carne y los productos lácteos contribuye grandemente a las emisiones de gases de efecto invernadero que provocan el cambio climático. Si usted incorpora comidas a base de plantas en su dieta, puede mejorar tanto su salud como la del planeta!
 - Apoye a las granjas agrícolas y negocios locales.
 - Las dietas sostenibles son buenas para la Tierra, su comunidad y su salud
- **No desperdicie los alimentos:** el exceso de producción de alimentos contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. Intente preparar comidas, donar a despensas locales y compostar para reducir su impacto.
- **Ayude a detectar deficiencias nutricionales:** discuta la dieta, el crecimiento y los hábitos alimenticios de su hijo con su pediatra.

Recursos para la Comunidad

Localice el banco de alimentos de su localidad a través de [Alimentando América](#)

Pruebe algo nuevo: prepare diferentes recetas amigables al clima como las que se encuentran en recetas climáticas del [Comidista](#) para incorporar más alimentos de origen vegetal en su dieta

Explore estos consejos sobre [cocina ecológica](#)

Aprenda a preparar agua segura durante emergencias, haciendo clic [aquí](#)

Aprenda acerca del agua de grifo haciendo clic [aquí](#)



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England

PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Enfermedades Infecciosas



Plan de Acción:

- **Evite la exposición** a áreas con arbustos y periferias de los bosques
- **Vístase apropiadamente:** Cubra la piel con pantalones largos, medias largas y zapatos cerrados. La ropa de colores claros hace que las garrapatas sean más fáciles de encontrar. Use repelente de insectos con DEET/permetrina en las áreas de piel expuestas
- **Realice controles de garrapatas:** busque cuidadosamente la ropa y el cuerpo, incluso detrás de las rodillas, entre los dedos de las manos y los pies, en las axilas y la ingle, el ombligo, dentro/detrás de las orejas, el cuello, la línea del cabello y la parte superior de la cabeza
- **Lávese las manos** con frecuencia para evitar la propagación de enfermedades contagiosas
- **Sea consciente** de los efectos nocivos de la fumigación de pesticidas y la exposición a sustancias químicas en su comunidad durante los brotes
- **Busque atención médica** si presenta síntomas como fiebre, erupciones cutáneas, dolores en las articulaciones, dolor abdominal, diarrea, etc.

¿Sabía usted que...?

Usted podría estar a riesgo de contraer enfermedades que son nuevas en el lugar donde vive. El cambio climático se ha relacionado con la creciente propagación geográfica de enfermedades como *Lyme disease* y a un aumento en el riesgo para enfermedades transmitidas por mosquitos y a través del agua, como la malaria, el virus del Nilo Occidental y otras.

Recursos para la comunidad

Aprenda sobre la [higiene del agua](#) y cómo mantenerse seguro cuando el agua no es segura para beber.

Explore este [sitio web de Nueva York](#) con detalles sobre cómo identificar garrapatas, quitar las garrapatas correctamente, y aprender acerca de las enfermedades transmitidas por garrapatas.

Black-Legged Tick



Deer Tick



Lone Star Tick



Imagen:
Department
o de Salud
de MA



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Salud Mental



Plan de Acción

- **Converse acerca de este tema:**
 - Hable con amigos, familiares y niños sobre cómo el cambio climático está afectando nuestras vidas.
 - Promueva la concienciación sobre los efectos del clima en la salud mental en su comunidad
- **Esté atento a las señales de advertencia de salud mental:** busque cambios en el comportamiento, la actitud, la motivación, el apetito, los patrones de sueño y el rendimiento escolar de los niños.
- **Tome acción:**
 - Desarrolle un plan de seguridad
 - Elimine el acceso a objetos dañinos como armas de fuego y municiones
 - Busque ayuda profesional con su proveedor médico para hablar sobre la terapia y/u otras opciones para mejorar la salud mental.

¿Sabía usted que...?

Los desastres climáticos y la migración forzada se han relacionado con desorden de estrés postraumático, la depresión y la ansiedad. A medida que los niños aprenden más sobre el cambio climático, se está viendo un aumento en la “ansiedad ecológica” o el “duelo ecológico” o preocupación por un futuro con las amenazas serias de un clima cambiante. Los sentimientos asociados a esto pueden ser miedo, ira, tristeza, etc. El clima extremo asociado al cambio climático limita las oportunidades para actividades físicas/al aire libre y eventos sociales, lo que puede empeorar el aislamiento de nuestros niños y adolescentes.

Recursos para la Comunidad:

Complete este [libro de actividades](#) con su(s) niño/a(s) para ayudarle a lidiar con desastres climáticos

Llame a la *Línea Nacional para la Prevención del Suicidio* al **988** si usted o algún ser querido está experimentando estrés emocional, pensamientos de hacerse daño o una crisis suicida.



Puerto Rico Chapter

INCORPORATED IN PUERTO RICO

American Academy of Pediatrics

DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN



Aumento del Nivel del Océano y las Inundaciones



Plan de Acción:

- **Esté Consciente:** Verifique si usted vive en un área a riesgo para inundaciones. Regístrese para recibir alertas de emergencias en su área.
- **Esté Preparado:** Cree un plan de evacuación y enseñe a su(s) niño/a(s) cómo comunicarse con usted en caso de emergencia.
- **Evite Aguas Estancadas,** de ser posible. Las aguas de lluvia pueden ser fuente de enfermedades infecciosas, contener sustancias químicas peligrosas y causar lesiones. Evite nadar en las aguas luego de tormentas.
- **Conozca los Riesgos:** Luego de inundaciones, el exceso de humedad y el agua estancada contribuyen al crecimiento de hongos (moho) en los hogares. *Exposición a hongo (moho) puede ser un riesgo a la salud de los niños con enfermedades subyacentes como el asma. Busque ayuda del proveedor médico de su niño/a(s) para asuntos relacionados con su salud.

Sabía usted que...?

El nivel del océano está aumentando más rápido de lo debido al aumento en temperaturas y la precipitación. Esto puede causar inundaciones y contaminar el agua que niño/as toman y los cuerpos de agua donde juegan y se recrean. Las inundaciones de casas y edificios puede causar el crecimiento de hongos (moho), lo que es dañino para la salud.

Recursos para la Comunidad:

Use esta [herramienta](#) para ver si su casa está localizada en una zona designada por la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA) como una zona inundable o con un plan para inundaciones.

Cree un [plan de emergencia](#) con su niño/a(s)

Prepare un [kit de primeros auxilios](#) para su familia.

Regístrese para [alertas de emergencia](#) y descargue aplicaciones para mantenerse informado/as si tiene un dispositivo móvil.

Aprenda acerca de cómo [limpiar](#) de manera segura y eliminar la humedad luego de inundaciones para prevenir el crecimiento de hongos (moho)



Abogacía por el Clima- Qué usted puede hacer?



Plan de Acción

- **Vote & Abogue:** Envuélvase con organizaciones comunitarias en la lucha contra el cambio climático
- **Reduzca, reúse, recicle (en ese orden!)**
 - Evite los productos de un sólo uso y considere donar productos que ya no usa
 - Apague los electrodomésticos y las luces cuando no las usa
 - Reduzca el desperdicio de alimentos y limite el consumo de carne incorporando más alimentos basados en plantas en la dieta y composte los restos de comida
- **Sea consciente de cómo se transporta:** Caminar y correr bicicleta reducen su huella de carbono y son buenos para su salud, todos ganan! Use transportación pública siempre que pueda
 - Disminuya su uso personal de energía y considere usar fuentes de energía renovable para energizar su hogar y vehículos de ser posible

Sabía usted que...?

El cambio climático puede ser un tema abrumador, pero usted puede ser parte de la solución. Podemos adaptarnos, prepararnos y progresar en limitar los efectos del cambio climático a través de acciones individuales y de alcance comunitario.

Recursos para la Comunidad

Comience un grupo de conciencia climática usando esta herramienta: [Kit de herramientas](#) para promover la acción climática

Planifique su transportación usando este recurso: [public transport](#)

Conéctese con [creadores de clima](#) en las plataformas sociales

Regístrese para votar [aquí](#)



Puerto Rico Chapter
INCORPORATED IN PUERTO RICO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health

This Climate Rx was supported by the American Academy of Pediatrics (AAP) and funded (in part) by a cooperative agreement with the Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry (CDC/ATSDR). The U.S. Environmental Protection Agency (EPA) supports the PEHSUs by providing partial funding to CDC/ATSDR through an Inter-Agency Agreement. The findings and conclusions presented have not been formally disseminated by CDC/ATSDR or EPA and should not be construed to represent any agency determination or policy. Use of trade names that may be mentioned is for identification only and does not imply endorsement by the CDC/ATSDR or EPA.

PEHSU
Pediatric Environmental Health Specialty Unit
Region 2: NJ | NY | PR | USVI



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit