

Sobre Nosotros

¿Qué es el Centro Climático de la Sierra Oeste?

El Centro Climático de la Sierra Oeste es una colaboración dedicada a promover la resiliencia climática y la equidad en salud para comunidades rurales y urbanas. Nuestra sede se encuentra en la Escuela de Salud Pública de Colorado.

¿Cuál es nuestro objetivo?

Buscamos entender cómo las comunidades rurales y urbanas en el Oeste de las Sierras están experimentando factores de estrés climático (sequías, calidad del aire y incendios forestales) y cuáles son las acciones actuales y futuras que visualizan para construir resiliencia climática y avanzar en la equidad en salud.



Más información sobre el Centro Climático de la Sierra Oeste



<https://www.mw-climatehealth.com>

Más información sobre la Escuela de Salud Pública de Colorado



CAMBIO CLIMÁTICO Y SALUD

Preparado por el Centro Climático de la Sierra Oeste.



Contexto

¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático se refiere al cambio continuo en las temperaturas y patrones climáticos, principalmente debido a la actividad humana.

Los efectos del cambio climático ya están ocurriendo. Las olas de calor, los eventos climáticos extremos, las sequías y las inundaciones son cada vez más comunes.

¿Cómo puede afectar la salud?

Estos impactos ambientales pueden aumentar la intensidad o frecuencia de problemas de salud existentes y también pueden crear nuevos problemas de salud en personas o lugares que no los habían encontrado antes.



EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA A TODOS, PERO ALGUNAS PERSONAS SE VEN AFECTADAS DE MANERA MÁS SEVERA.

Trabajadores agrícolas



Los trabajadores agrícolas principalmente trabajan afuera haciendo diversas formas de trabajo físico, lo que aumenta su exposición al estrés por calor, a la calidad del aire y a plagas que pueden portar enfermedades.

Además, estos trabajadores pueden tener un acceso limitado a la atención médica debido a su ubicación rural o a barreras financieras.

Adultos mayores



A medida que envejecemos, nuestros cuerpos tienen menos capacidad para tolerar el estrés por calor y la mala calidad del aire. Esto pone a los adultos mayores en peligro de sufrir problemas de salud relacionados con condiciones de salud nuevas o existentes.

Ciertos medicamentos también pueden dificultar la tolerancia al calor extremo.

Niños



El cuerpo humano atraviesa muchas etapas de desarrollo durante la niñez y la adolescencia. Este puede ponerlos en peligro de resultados de salud permanentes debido a las exposiciones infantiles.

Los niños suelen beber más agua y respirar más aire por libra de peso corporal que los adultos. Esto aumenta el peligro de exposiciones que se consideran "pequeñas" para los adultos.

NO ESTAMOS INDEFENSOS ANTE EL CAMBIO CLIMÁTICO. EXISTEN HERRAMIENTAS Y HÁBITOS QUE PODEMOS ADOPTAR PARA MANTERNOS SEGUROS.



Hable con su proveedor de salud sobre sus preocupaciones específicas de salud.



Reduzca el tiempo afuera en días de mala calidad del aire o altas temperaturas.



Verifique la calidad del aire local en [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) cuando vas a pasar mucho tiempo afuera.



Descanse en la sombra cada hora cuando las temperaturas superen los 77°F.



Beba 8 oz de agua fresca cada 20 minutos de trabajo. Cambie a una bebida con electrolitos si el trabajo dura más de 2 horas.



Reduzca la intensidad del trabajo y use una mascarilla N95 cuando el humo degrade la calidad del aire.



Permita que su cuerpo se adapte a trabajar en temperaturas altas durante varias semanas.



Tome descansos en un edificio o vehículo donde se mantengan la temperatura y la calidad del aire.