

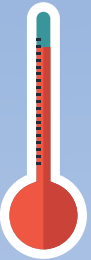
El canvi climàtic i els pulmons

El canvi climàtic és la modificació a llarg termini de la temperatura global i dels sistemes meteorològics. S'ha accelerat pel comportament humà. Cremem combustibles fòssils, com ara el carbó, el gas i el petroli, que produeixen diòxid de carboni i altres materials contaminants o gasos amb efecte d'hivernacle. Tot això s'acumula a l'atmosfera i causa l'escalfament global, que pot afectar els pulmons.

El canvi climàtic pot:

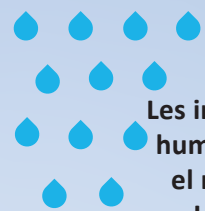
- augmentar el risc de desenvolupar una malaltia pulmonar o
- empitjorar les malalties preexistents.

La calor extrema



La calor extrema pot fer que els símptomes de les malalties pulmonars empitjorin i es produeixin amb més freqüència. Les temperatures altes augmenten els riscos de sequera. Això empitjora la qualitat de l'aire, ja que la brutícia i la pols del terra s'eleva cap a l'aire que respirem. Els incendis forestals són cada cop més freqüents i el fum contamina l'aire que respirem.

Les inundacions



Les inundacions poden provocar humitat, la qual cosa augmenta el risc d'aparició de floridures. Les floridures desencadenen al·lèrgies, provoquen infeccions pulmonars i poden empitjorar les malalties pulmonars, com ara l'asma i la rinitis.

La contaminació atmosfèrica

La contaminació atmosfèrica i el canvi climàtic estan estretament relacionats. La contaminació atmosfèrica contribueix al canvi climàtic, i el canvi climàtic augmenta els riscos de contaminació atmosfèrica.



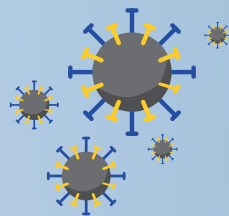
El pol·len de les plantes

L'augment de les temperatures i del diòxid de carboni fa que les plantes produeixin més pol·len durant més temps i a més llocs. El pol·len també és més ric en la substància química que causa les al·lèrgies.



Les malalties infeccioses

El canvi climàtic pot afectar la propagació, la reproducció i la supervivència dels gèrmens que causen malalties. Es probable que veiem més virus nous que es propaguin entre les persones i que hi hagi més riscos d'epidèmies i pandèmies degut al canvi climàtic.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

Què pots fer?

El canvi climàtic és un gran problema i a vegades pot semblar que no hi ha res a fer. Aquí t'ofereim algunes coses que pots fer per cuidar-te a tu mateix i al planeta.

Fes campanya a favor dels espais verds

Els espais verds urbans poden millorar el benestar físic i mental, perquè ajuden a eliminar el carboni de l'atmosfera i tenen beneficis de refrigeració. Fes campanya davant les autoritats locals per millorar l'accés als espais verds de la zona.

#TriaLopcióActiva

Si camines, vas en bicicleta o corres en lloc d'agafar el cotxe, redueixes la contribució a la contaminació i fas que els teus pulmons estiguin més forts i sans.

Menja sa

Segueix una dieta sana i equilibrada. Més fruites, verdures i llegums, i menys carn i aliments processats poden ajudar-nos a limitar l'impacte que tenim sobre el planeta i també a estar sans.

Sigues un pacient ecologista

- La salut sempre ha de ser la primera prioritat. Però hi ha maneres de limitar l'impacte que pugui tenir.
- Pren els medicaments segons la prescripció: una malaltia ben controlada pot limitar la necessitat de medicaments addicionals
- Descobreix on pots reciclar els inhaladors utilitzats o els paquets de pastilles buits
- Fes campanya a favor d'una producció de medicaments més ecològica

#NoFumis

Tots sabem que fumar és perjudicial per a la salut, però també contribueix en gran part al canvi climàtic i a la contaminació del plàstic.

Aquest document s'ha elaborat amb l'objectiu d'ensenyar al públic a mantenir uns pulmons sans tenint en compte el canvi climàtic i les maneres de lluitar contra ell i d'ajudar als professionals sanitaris a explicar els beneficis de tenir uns pulmons sans. Ha sigut elaborat per l'European Lung Foundation (ELF) dins el marc de la campanya "Pulmons sans per a tota la vida," amb el suport de la Dra. Ana María Vicedo, la professora Barbara Hoffmann, la professora Zorana Jovanovic Andersen i Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS

ELF

