

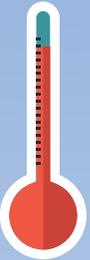
# El cambio climático y sus pulmones

El cambio climático son todas aquellas variaciones que se producen en la temperatura global y los patrones climáticos a lo largo del tiempo. Este cambio que se ha visto acelerado por la acción del ser humano. La quema de combustibles fósiles, como el carbón, el gas y el petróleo, produce dióxido de carbono y otros contaminantes y gases de efecto invernadero, que se acumulan en la atmósfera y dan lugar al denominado calentamiento global, fatal para nuestros pulmones.

## El cambio climático puede:

- aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad pulmonar, o
- agravar enfermedades ya existentes.

### Calor extremo



El calor extremo puede empeorar los síntomas de una enfermedad pulmonar y hacerlos más recurrentes. Las temperaturas elevadas incrementan el riesgo de sequía. Esto empeora la calidad del aire al elevarse el polvo y la suciedad del suelo y mezclarse con el aire que respiramos. El aire también se ve afectado por la mayor incidencia de incendios forestales, cuyo humo es muy perjudicial.

### Contaminación del aire

La contaminación del aire y el cambio climático están estrechamente vinculados, dado que la contaminación del aire favorece el cambio climático y este, a su vez, aumenta el riesgo de contaminación del aire.



### Polen

El incremento de las temperaturas y del dióxido de carbono conllevan que las plantas produzcan más polen durante periodos de tiempo más prolongados en más lugares del mundo. Además, las sustancias químicas que componen el polen y causan las alergias son cada vez mayores.

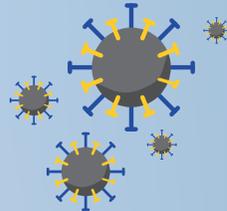


### Inundaciones



Las inundaciones incrementan la humedad, lo que favorece el crecimiento de moho. El moho provoca las alergias, causa infecciones pulmonares y puede empeorar enfermedades pulmonares, como el asma y la rinitis.

### Enfermedades contagiosas



El cambio climático puede afectar a la eficacia con que los microbios se propagan, se reproducen y sobreviven. Es muy probable que volvamos a ser testigos de la aparición de nuevos virus que acabarán propagándose con la consecuente probabilidad de surjan más epidemias y pandemias.

# ¿Qué puede hacer?

El cambio climático es un grave problema y es muy probable que piense que no puede hacer nada para frenarlo. Estas son algunas de las cosas que puede hacer para cuidar de usted mismo y del planeta.

## Defensa de las zonas verdes

Las zonas verdes urbanas pueden mejorar el bienestar físico y mental, ayudan a eliminar el carbono de la atmósfera y contribuyen al enfriamiento. Promueva iniciativas para que las autoridades locales mejoren el acceso a las zonas verdes.

## #PorElBuenCamino

Caminar, pedalear o correr siempre será mejor que ir en coche. Así evitará seguir contribuyendo a la contaminación y conseguirá que sus pulmones estén mucho más fuertes y sanos.

## Alimentación saludable

Opte por una alimentación sana y equilibrada. Con una dieta rica en frutas, verduras y legumbres, y menos carne y alimentos procesados, ayudaremos a limitar nuestro impacto sobre el planeta y nos mantendremos más sanos.

## Sea un paciente ecológico

- Aunque su salud es lo primero, puede colaborar de muchas formas para limitar su impacto en el planeta.
- Tome su medicación tal como se lo hayan prescrito, ya que una enfermedad bien controlada limitará el uso de medicamentos adicionales.
- Averigüe dónde puede reciclar sus inhaladores usados o los envases de medicamentos vacíos.
- Abogue por una producción de medicamentos más ecológica.

## #NoAlTabaco

Todos sabemos lo mucho que perjudica el tabaco a nuestra salud, pero no debemos olvidar lo mucho que afecta también al cambio climático y a la contaminación por plásticos.

La finalidad de este documento es enseñar al público la forma de mantener sus pulmones sanos ante el creciente cambio climático y mostrarles cómo pueden luchar contra él y ayudar a los profesionales sanitarios a explicar las ventajas de contar con unos pulmones sanos. Ha sido redactado por la European Lung Foundation (ELF) como parte de la campaña «Healthy Lungs for Life», con la ayuda de la Dra. Ana María Vicedo, las profesoras Barbara Hoffmann y Zorona Jovanovic Andersen, y el Dr. Kjeld Hansen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

