



# CÓMO EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA AL ASMA

y qué es lo que puede hacer al respecto



# EL CAMBIO CLIMÁTICO ES REAL. Y ES PELIGROSO.

El cambio climático está causando más incendios forestales y más tormentas extremas.

También está dañando nuestra salud.

El cambio climático es una de las principales amenazas para la salud de las personas que sufren de asma.



A medida que el mundo se vuelva más caliente, las personas con asma sufrirán más.

Más de 24 millones de estadounidenses son asmáticos. Esta cifra incluye a más de 6 millones de niños.

Ciertas sustancias en el aire como el polen y el smog pueden desencadenar ataques de asma. El cambio climático hará que esos factores desencadenantes del asma sean cada vez peores.

La buena noticia es que podemos tomar medidas ahora mismo para proteger nuestra salud.



Trabajemos juntos por el cambio climático.

## ESTE FOLLETO RESPONDERÁ:

1. ¿Qué es el cambio climático?
2. ¿Por qué el cambio climático es malo para la gente con asma?
3. ¿Qué podemos hacer, en nuestros hogares y comunidades, para proteger nuestra salud?
4. ¿Cómo podemos ayudar a detener el cambio climático ahora y en el futuro?



## ¿QUÉ ES EL CAMBIO CLIMÁTICO?

Una capa de gases, llamada atmósfera, rodea al planeta. Durante millones de años, esta capa estaba compuesta de gases naturales, causantes del efecto invernadero.

Estos gases atrapaban la luz solar y liberaban solo el calor necesario para mantener las temperaturas aptas en la Tierra para la vida humana. La atmósfera ha funcionado como una cortina perfecta, capaz de mantener a los humanos cómodos sobre el planeta.

Hace 200 años, la atmósfera comenzó a cambiar.

Las fábricas y grandes granjas, y eventualmente los trenes, barcos, automóviles, camiones, aviones, y centrales eléctricas, comenzaron a botar en el aire grandes cantidades de gases que causan efecto el invernadero. Los niveles de gases como el dióxido de carbono, metano y óxido nitroso comenzaron a elevarse.

Hoy, hay tantos gases en la atmósfera que esto impide que el calor salga. Nuestro planeta no puede enfriarse. Eso está cambiando nuestros patrones meteorológicos.

Piense en lo que sucede si deja su auto al sol con las ventanas cerradas. El calor queda atrapado adentro. Eso es lo que le está sucediendo a nuestro planeta.

## ¿QUÉ LE ESTÁ HACIENDO EL CAMBIO CLIMÁTICO A LA TIERRA?

Las temperaturas promedio están aumentando. Se están rompiendo los récords de calor en todo el mundo.

En los últimos 100 años, las temperaturas globales han aumentado alrededor de 1.5 grados Fahrenheit. No parece mucho, pero hace una gran diferencia.

Estamos experimentando más olas de calor, tormentas y sequías como resultado de este cambio.

El cambio climático también afecta a los océanos.

Debido a la presencia de dióxido de carbono en el aire, el agua de los océanos se está volviendo más ácida y está dañando el caparazón de muchas criaturas marinas.

Los niveles del mar han aumentado debido a que el agua de los océanos se ha expandido debido al calor y porque los glaciares y los mantos de hielo se están derritiendo.

Por primera vez en la historia, las ciudades costeras están sufriendo inundaciones regulares, y lugares como Miami se enfrentan a la amenaza de inundaciones que provienen desde su lecho de roca de piedra caliza.

## UN RECONOCIDO MÉDICO ESPECIALISTA EN ASMA HACE SONAR LA ALARMA

El Dr. Jay Portnoy, director de la División de Alergia, Asma e Inmunología en el Children's Mercy Hospital en Kansas City, MO, y anterior presidente del Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología, advirtió que los niveles de polen son cada vez mayores.

“El nivel de polen nunca solía superar la marca de 1000 en primavera. Pero ahora vemos que durante tres meses seguidos el nivel de polen supera los 1000 todos los días”, dice el doctor.

Los altos niveles de polen y hongos generan más tos, sibilancia y falta de aire, particularmente al realizar actividades al aire libre.

Los culpables son los altos niveles de calor y dióxido de carbono.

“La causa es el cambio climático. Como individuos, como miembros de una comunidad y ciudadanos, deberíamos poner manos a la obra para proteger nuestro planeta y nuestra salud”, dice el Dr. Portnoy.

## ¿CÓMO EL CAMBIO CLIMÁTICO AFECTA AL ASMA?



### POLEN

Cuando los niveles de dióxido de carbono aumentan, algunos árboles y plantas producen más polen, y este polen es más potente. El clima cálido permite que los árboles y las plantas comiencen a fabricar polen más temprano en la estación.



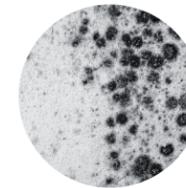
### CALOR

Las olas de calor se están volviendo más comunes. Las olas de calor pueden producir muertes, sobre todo en los ancianos y enfermos. Las olas de calor también desencadenan ataques de asma.



### HUMO

El cambio climático está haciendo que los incendios forestales sean cada vez peores. El humo de los incendios puede propagarse por cientos de millas. Para los asmáticos, el humo de los incendios puede provocar síntomas.



### MOHO

Cuando las plantas están rodeadas de altos niveles de dióxido de carbono desarrollan esporas de moho más poderosas. El cambio climático también aumenta los fenómenos meteorológicos severos como tormentas, inundaciones y lluvias torrenciales. Los daños en las casas, escuelas y otros edificios podrían aumentar el moho al interior de ellos. No importa si es en interiores o al aire libre, el moho produce asma.



### SMOG

El smog, u ozono al nivel del suelo, es un poderoso irritante de los pulmones que se forma cuando los químicos liberados por centrales eléctricas, automóviles, la extracción de gas natural, y otras fuentes se mezclan con el calor y la luz solar en el aire. Más calor se traduce en más smog, especialmente en ciudades grandes.

## MANTENERSE SALUDABLE

- Siga el Plan de Acción para el Asma que desarrolló con su médico.
- Conozca sus factores desencadenantes del asma para evitar los síntomas.
- Verifique los niveles de polen y la calidad del aire de manera rutinaria, ya sea línea, por la televisión, la radio o el periódico.
- Si es posible, adapte su rutina diaria para evitar alérgenos y contaminación.



# QUÉ PUEDE HACER

Aunque el cambio climático ya está ocurriendo, podemos ayudar a detenerlo.



## UTILICE MENOS ENERGÍA

La electricidad es parte de la vida moderna. La mayor parte de la electricidad proviene de la combustión de carbón y gas natural. La quema de estos combustibles fósiles contribuye a la contaminación del aire y al cambio climático. La extracción y el transporte de estos combustibles también son fuente del problema.

Utilice menos energía para ayudar a mejorar la calidad del aire, reducir los factores desencadenantes del asma, y ayudar a detener el cambio climático.

### Estas son algunas maneras de ayudar:

- Selle y aisle su casa para ahorrar energía.
- Coloque su termostato a una temperatura un poco más baja en invierno y un poco más alta en verano.
- Reemplace sus lámparas viejas por lámparas de bajo consumo. Estas utilizan menos energía, duran más, y le ahorran dinero.
- Apague las luces, computadoras, televisores y otros artefactos y desenchúfelos cuando no los esté usando.

### Puede hacer un poco más:

- Seleccione la opción de agua fría para lavar la ropa.
- Verifique con su proveedor de servicios públicos si tiene la posibilidad de pasarse a energía solar o eólica.
- Instale paneles solares en el techo. Obtenga más información aquí: <http://energy.gov/energysaver/planning-home-solar-electric-system>.

## CONDUZCA DE MANERA INTELIGENTE

Una de las principales fuentes de contaminación del aire en muchas comunidades es el tránsito. La contaminación que producen los automóviles, autobuses y camiones también contribuye al cambio climático.

La reducción del tránsito puede mejorar la calidad del aire y ayudar a detener el cambio climático.

### Estas son algunas maneras de ayudar:

- Al conducir, no exceda el límite de velocidad.
- Cuando su auto está detenido, no deje el motor encendido. Si va a estar detenido por 30 segundos o más, apague el auto. Esto le ahorrará combustible.
- Verifique la presión de los neumáticos en forma regular.
- Si puede: Conduzca menos. Comparta el vehículo. Vaya en autobús o en bicicleta. Camine.

### Puede hacer un poco más:

- No permita que los automóviles y autobuses dejen encendidos los motores cuando están detenidos afuera de la escuela de su hijo.
- Averigüe si el autobús escolar de su hijo tiene un motor diésel sucio. Si es así, hable con el distrito de su escuela para controlar la contaminación por diésel.
- Antes de comprar o alquilar un automóvil, considere vehículos que ahorren combustible. Los vehículos con un mejor consumo de combustible por milla son menos contaminantes.

## HAGA USO DE SUS DERECHOS COMO CIUDADANO

### Afrontar el cambio climático es un gran trabajo.

Necesitamos que los funcionarios del gobierno aprueben soluciones a gran escala. Usted puede ayudar a hacer que esto suceda.

### ¡Pida mejores leyes y políticas!

Su alcalde, los concejales de su ciudad, los representantes y senadores de su Estado, su gobernador, y sus representantes y senadores de los Estados Unidos, todos trabajan para USTED.

### Hágase oír.

Hable con los funcionarios del gobierno acerca de su interés por el asma, la contaminación del aire y el cambio climático. No es tan difícil como parece:

- Primero, averigüe quiénes son sus representantes del gobierno. Averigüelo aquí: <https://www.usa.gov/elected-officials>.
- Llame a su legislador por teléfono. Hable con él o su personal acerca de su interés por el asma, la contaminación del aire y el cambio climático. Solo le tomará un minuto.
- Escriba un correo electrónico o carta a sus funcionarios electos.
- Vote. ¡Los legisladores lo representan!
- Escriba una carta al periódico local explicando por qué le interesa este tema. Los funcionarios del gobierno le prestan atención a las fuentes de noticias.
- Conéctese en su comunidad con otros que se interesen por estos temas.
- Únase a Moms Clean Air Force. [www.MomsCleanAirForce.org](http://www.MomsCleanAirForce.org).
- Únase a Allergy & Asthma Network. [www.AllergyAsthmaNetwork.org](http://www.AllergyAsthmaNetwork.org).

## LOS PADRES OCUPADOS PUEDEN LUCHAR POR EL AIRE LIMPIO

Julie Novel ya era una mujer muy ocupada. Ella es una madre trabajadora de Columbus, Ohio y voluntaria regular en su iglesia, y además tiene un hijo con asma "muy impredecible".

Un día, una mujer de la iglesia le contó sobre Moms Clean Air Force. Esto despertó algo en Julie. "La mayoría de la gente que conozco tiene hijos asmáticos, y cada vez más niños van a sufrir debido al cambio climático".

Entonces, ella se involucró con la causa. Con la ayuda de Moms Clean Air Force, Julie escribió varias cartas al periódico local y se unió a una conferencia de noticias en Columbus, la capital del estado.

"Escribir una carta o leer un artículo pequeño no lleva mucho tiempo", dice Julie. "Especialmente sobre algo como el aire limpio. Si puedo actuar como voluntaria para servir a los pobres, puedo hacerlo por el aire limpio".



Juntos, podemos proteger nuestros pulmones y nuestro clima.



PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE NUESTRAS ORGANIZACIONES, VISITE:

[www.MomsCleanAirForce.org](http://www.MomsCleanAirForce.org)

[www.AllergyAsthmaNetwork.org](http://www.AllergyAsthmaNetwork.org)