

Hoja de consejos: Qué puede hacer

De qué forma las personas con enfermedad pulmonar pueden protegerse mejor
de los riesgos para la salud del cambio climático

El cambio climático daña la salud humana ahora. Las temperaturas más cálidas y las temporadas de incendios forestales más prolongadas e intensas crean más contaminación ambiental. Las épocas de cultivo más largas producen más polen. El clima más severo debido a inundaciones, huracanes y tornados aumenta el riesgo de daños y pérdida de viviendas.

Estas amenazas generan riesgos especiales para las personas con enfermedad pulmonar.

Cómo Disminuir El Riesgo

Aspectos básicos

- Obtenga atención médica regular y siga las indicaciones de su médico sobre el tratamiento y los medicamentos.
- Asegúrese de tener un plan de control para mantener su mejor salud. Pida a su médico que le prepare un plan. Conozca más sobre estos planes [aquí](#) y [aquí](#).
- Mantenga todos sus medicamentos y herramientas, como los medidores de flujo máximo, listos para usar.
- Si utiliza oxígeno suplementario, obtenga una fuente de energía alternativa y portátil en caso de que se corte la electricidad. Diga a su proveedor de electricidad que lo ponga en una lista de prioridades para el restablecimiento de la energía.
- Siempre mantenga abundante cantidad de agua con usted para beber.
- Preste atención a los informes diarios sobre calidad del aire. Por ejemplo, www.airnow.gov brinda información sobre la calidad del aire actual y pronósticos para mañana.
- Limite sus actividades al aire libre cuando la contaminación del aire se encuentre en niveles considerados "insalubres para grupos sensibles" (un día "naranja") o peor. Las personas con enfermedades pulmonares, los adultos mayores y los niños son considerados "grupos sensibles".
- Revise el nivel de polen existente al aire libre si tiene alergias o asma provocada por el polen.
- Permanezca adentro y mantenga las ventanas y puertas cerradas si hay altos niveles de contaminación del aire en el exterior.
- Si se corta la electricidad, mantenga cualquier generador de combustión al aire libre y por lo menos a 20 pies de distancia de los edificios.



El cambio climático genera riesgos especiales para las personas con enfermedad pulmonar.



Socios coordinadores:



Planificación De Evacuación

Nadie quiere evacuar, pero siempre es una posibilidad. Usted debe prepararse para la evacuación, especialmente si vive en un área de alto riesgo de inundaciones o incendios forestales.

- Siga las instrucciones de las autoridades locales.
- Mantenga preparados los suministros de medicamentos y equipos de respiración. Una buena lista de verificación puede ayudarlo a no olvidar nada.
- Junte las recetas y las tarjetas de seguro junto con su plan de tratamiento para estar listo para partir.
- Si es necesario, asegúrese de tener energía eléctrica portátil para cualquier equipo o dispositivo médico. Usted puede recargar algunos dispositivos en su auto, pero eso puede no funcionar en todas las situaciones.
- Antes de evacuar, trate de encontrar respuestas a estas preguntas:
 - ¿Cómo evacuará? Asegúrese de que el conductor del auto o autobús entienda sus necesidades, especialmente si necesita oxígeno constante.
 - ¿Su futura ubicación tendrá electricidad para alimentar su equipo? Si no, ¿puede ir a algún lugar que tenga energía?
 - ¿Hay atención médica profesional en la nueva ubicación?
- Es posible que necesite la ayuda de familiares, amigos o vecinos. No tenga miedo de pedir ayuda.

Regreso Al Hogar

Cuando las autoridades dicen que es seguro regresar, las personas con enfermedad pulmonar deben recordar que los riesgos probablemente continúen, especialmente después de una inundación o un incendio forestal. Asegúrese de seguir estos pasos:

- Si todavía hay humo en el aire, asegúrese de permanecer adentro tanto como sea posible. Preste aún más atención a sus síntomas.
- Es posible que necesite ayuda para limpiar su casa, jardín o lugar de trabajo. Después de una inundación, el moho y los químicos en el agua pueden representar riesgos para la salud. La ceniza después de un incendio puede contener no sólo polvo de madera, sino también otros productos quemados de su casa o garaje. No incremente los riesgos mediante la quema de escombros.
- Si la lluvia o las inundaciones han dañado los materiales, recuerde que mantener las cosas secas es la clave para controlar el moho. Si no puede limpiar y secar todos los materiales húmedos en un día o dos, sáquelos y reemplácelos. Si no lo hace, el moho crecerá. Más información disponible aquí.
- Si todavía no hay electricidad, mantenga los generadores de combustión al aire libre y al menos a 20 pies de distancia de los edificios.
- Más información aquí sobre el regreso a casa.



Socios coordinadores:



Para más información sobre el cambio climático y sus pulmones, visite Lung.org/climate-change