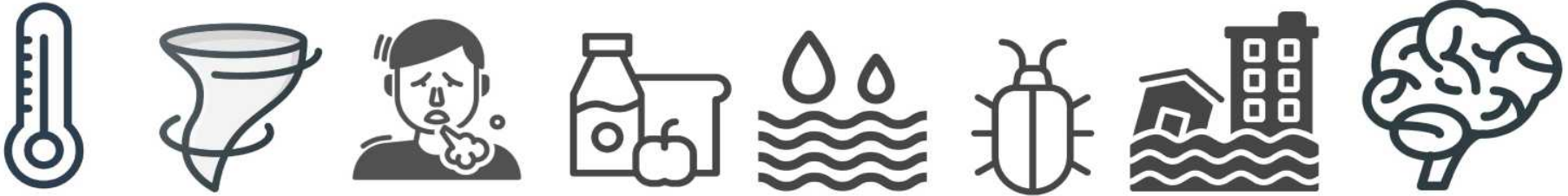


ClimateRx - Nuevo Hampshire

Guía anticipada y recursos específicos según el contexto para proteger a los niños en un clima cambiante



Temperaturas excesivas y estrés por calor



¿Sabía que...? El cambio climático aumenta la temperatura de la Tierra. Las ciudades son más cálidas comparadas con los pueblos vecinos debido a que los edificios de acero, el concreto y las calles pavimentadas absorben el calor. Las temperaturas altas afectan la salud física y mental de los niños y su capacidad de aprender. Las señales de efectos en la salud relacionados con el calor incluyen mareos, deshidratación, dolores de cabeza, calambres musculares, dificultad para concentrarse, aumento de la irritabilidad y más. Estos efectos en la salud pueden ocurrir durante o en los días posteriores a una ola de calor.

Plan de acción - Descanso, sombra, rehidratarse

- **Vístase con colores claros/telas ligeras:** use ropa protectora (ropa de colores claros, sombreros, gafas de sol, con protección solar).
- **Proteja su piel:** use protector solar SPF ≥ 30 (vuelva a aplicarlo al menos cada 2 horas y después de nadar o sudar).
- **Limite la exposición:** evite la actividad al aire libre durante las horas de mayor sol (10:00 a. m.-04:00 p. m.) y busque áreas con sombra.
- **Esté preparado:** beba abundante líquido para mantenerse hidratado y tome descansos frecuentes.
- **Esté atento** a los síntomas de enfermedades relacionadas con el calor (dolores de cabeza, calambres musculares, fiebre, sudoración excesiva, mareos o confusión) y **busque atención médica.**
- **Cúidense entre ustedes:**
 - Comuníquese con sus vecinos, adultos mayores, etc.
 - Participe en su comunidad local para crear y transmitir conciencia sobre los centros donde pueden enfriarse.

Recursos de la comunidad

- **Obtenga** más información sobre [enfermedades relacionadas con el calor](#) en NH.
- **Busque** un centro para enfriarse mediante el [NH 2-1-1](#).
- **Vaya** a un [centro para enfriarse](#) local que tenga aire acondicionado o un centro de recreación ([biblioteca](#), [centro de actividades para adultos mayores](#), [cine](#), [centro comercial](#), [restaurante](#), [museo](#)).
- **Dé un vistazo** a las [fuentes](#) en Manchester, NH.

Clima extremo



Plan de acción

- **Esté preparado:** desarrolle un plan de emergencia para usted, su familia y su barrio.
 - Inscribese para recibir alertas/advertencias de emergencia.
 - Arme un kit de emergencia.
 - Cree un plan de evacuación con su familia.
 - Sepa cómo buscar refugio (aplicación de FEMA).
 - Desarrolle un plan de comunicación familiar.
- **El poder de las multitudes:** comuníquese y cuide a los vecinos (especialmente a los adultos mayores, aquellos con niños pequeños o con condiciones médicas crónicas que puedan estar en mayor riesgo) si su comunidad tiene un evento climático extremo. Trabajen como comunidad para desarrollar y compartir planes de evacuación.
- **Tome medidas:** busque ayuda de su proveedor médico si tiene preocupaciones médicas.

¿Sabía que...? El cambio climático aumenta la intensidad y la frecuencia de las tormentas tropicales, los grandes huracanes y las olas de calor. Nuevo Hampshire ocupa el puesto # 8 en el país en cuanto a riesgo de inundaciones y el puesto # 21 en cuanto a riesgos de precipitación (tormentas). Estos eventos climáticos extremos son un riesgo médico para la seguridad de los niños, y la salud física y emocional.

Recursos de la comunidad

- Cree un [plan de emergencia](#) con su hijo.
- Arme un [kit de emergencia](#) para su familia.
- Escuche [NOAA Weather Radio](#) o las estaciones de radio locales [95.7FM](#) y 1370AM para escuchar la información actualizada.
- Vea el canal de televisión local [WMUR Channel 9](#) para ver la información actualizada del clima (Manchester, NH).
- Inscribese para recibir [alertas de emergencia](#) y **descargue las aplicaciones** en un dispositivo móvil para mantenerse informado (como FEMA).
- Prepárese para, monitoree y reporte [cortes de electricidad](#) locales.
- Infórmese sobre la [seguridad de los alimentos](#) después de un evento climático extremo.

Asma y alergias



¿Sabía que...? NH tiene índices altos de asma en los Estados Unidos que afectan al 13.2 % de los adultos y al 7.2 % de los niños. El cambio climático crea temporadas de polen más largas y fuertes, lo que puede provocar asma y hacer que sea más difícil respirar. Las temperaturas excesivas causadas por el cambio climático o la contaminación por moho o ambiental después de eventos climáticos extremos también pueden dar lugar a ataques de asma.

Plan de acción

- **Prepárese para el éxito:**
 - Tenga a mano el Plan de acción contra el asma que le recetaron y revíselo con su proveedor médico.
 - Evite las exposiciones al humo y al vaporizador.
 - Hable con su proveedor médico sobre los medicamentos antialérgicos.
 - Manténgase al día con las vacunas contra la gripe y el COVID.
- **Esté al tanto que:**
 - Consulte su índice de alergia local para evaluar el riesgo diario.
 - Evite las principales fuentes de contaminación del aire, como las carreteras o los vehículos que dejan parados, limitando el tiempo prolongado al aire libre o haciendo ejercicio en estas áreas, si es posible.
- **Esté preparado:**
 - Sepa cómo acceder rápidamente a sus inhaladores.
 - Guarde los medicamentos a temperatura ambiente *Nota: los inhaladores pueden ser menos efectivos si se mantienen en calor extremo.
- **Actúe rápidamente:** conozca las señales de cuándo empeora el asma (dificultad para respirar, dolor de pecho, tos persistente, falta de aire, etc.) y ¡busque ayuda si desarrolla estos síntomas!

Recursos de la comunidad

- **Obtenga más información sobre cómo [El cambio climático afecta el asma](#).**
- **Explore [recursos específicos del estado de NH](#) para el asma (incluyendo educación, asistencia con medicamentos y recursos para niños/adolescentes).**
- **Haga un seguimiento diario de las [condiciones de la calidad del aire](#).**
- **Revise el [pronóstico de alergias](#).**
- **Planifique con antelación desarrollando y revisando un [plan de acción para el asma](#) con su proveedor médico.**

Nutrición



¿Sabía que...? El cambio climático afecta la comida disponible, lo que cuesta y su nivel nutritivo. A medida que el clima extremo afecta la agricultura, los cambios en nuestra capacidad para acceder a comida saludable afectan el crecimiento y desarrollo de los niños.

Plan de acción

- **Coma conscientemente**
 - La carne y los productos lácteos contribuyen en gran medida a las emisiones de gases de efecto invernadero. Cuando incorpora comida de origen vegetal a su dieta, puede mejorar tanto su salud como la del planeta.
 - Apoye a las granjas y empresas locales.
 - Las dietas sostenibles son buenas para la Tierra, su comunidad y su salud.
- **Limite los desechos:** el exceso de elaboración de alimentos contribuye a las emisiones de gases de efecto invernadero. Intente preparar comidas, donar a despensas locales y hacer abono para reducir su efecto.
- **Evalúe para ver si hay deficiencias nutricionales:** hable con su pediatra sobre la dieta, el crecimiento y los hábitos alimentarios de su hijo.

Recursos de la comunidad

- **Obtenga más información sobre** los beneficios de una [dieta de origen vegetal](#).
- **Únase al** [Programa NH Snap](#) para obtener acceso a ayuda para comida, si es elegible.
- **Busque** un Banco de comida de NH local mediante el [Programa de ayuda para comida](#) o vaya a la [Despensa móvil de comida](#).
- **Envíe una solicitud** para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños ([WIC](#)).
- **Envíe una solicitud** para el Programa de ayuda de emergencia para comida del sur de NH (Southern NH Emergency Food Assistance Program) ([TEFAP](#)).
- **Visite** un [mercado de productos agrícolas del jardín de la comunidad](#).
- **Utilice** los servicios de despensa de comida y cenas de [Families in Transition](#).
- **Comuníquese con** el administrador o enfermero de la escuela local de su hijo para obtener información de comidas gratuitas en la escuela.

Enfermedades infecciosas



Plan de acción

- **Evite la exposición** en áreas con arbustos de bajo nivel y orillas de bosques.
- **Vístase apropiadamente:** cubra la piel con pantalones largos, calcetines altos y zapatos cerrados. La ropa de colores claros hace que sea más fácil encontrar las garrapatas. Use repelente de insectos con DEET/permetrina en las áreas expuestas.
- **Haga revisiones para ver si hay garrapatas:** busque cuidadosamente en la ropa y el cuerpo, incluso detrás de las rodillas, entre los dedos de las manos y de los pies, las axilas y la ingle, el ombligo, dentro o detrás de las orejas, el cuello, la línea del pelo y la parte superior de la cabeza
- **Lávese las manos** con frecuencia para evitar la transmisión de enfermedades contagiosas.
- **Tenga en cuenta** la fumigación con pesticidas y la exposición a sustancias químicas en su comunidad durante los brotes.
- **Busque atención médica** si tiene síntomas como fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones, dolor abdominal, diarrea, etc.

¿Sabía que...? El cambio climático está empeorando la enfermedad de Lyme (y otras enfermedades que se transmiten por vectores como la malaria y el virus del Nilo Occidental) aumentando su transmisión geográfica. Las tasas en EE. UU. casi se han duplicado desde 1991 y NH estuvo entre los tres estados que tuvieron este aumento (por debajo de ME y VT). Con el cambio climático, usted también puede estar en riesgo de contraer enfermedades nuevas en el lugar donde vive.

Recursos de la comunidad

- Use el [Tick Bite Bot de CDC](#) para aprender a quitar las garrapatas correctamente y determinar si necesita buscar atención médica.
- **Vea** este video para aprender cómo [quitar correctamente una garrapata](#).
- Use [TickEncounter](#) para obtener más información sobre las garrapatas activas en el área de Nueva Inglaterra.



Imagen:
Departamento de Salud de MA
(MA Department of Health).

Elevación del nivel del mar e inundaciones



¿Sabía que...? El nivel del mar está subiendo más rápidamente debido al aumento de las temperaturas y las precipitaciones. Para 2050, el noreste de EE. UU. verá un aumento general del 50 % en las precipitaciones y un aumento tres veces mayor en las tormentas intensas. El aumento del nivel del mar puede provocar inundaciones y contaminar el agua que toman y donde juegan los niños. Las inundaciones en los edificios también pueden tener como consecuencia el crecimiento de moho, que es perjudicial para nuestra salud.

Plan de acción

- **Tenga en cuenta:** revise si hay riesgo de inundación donde usted vive. Inscríbase para recibir alertas de emergencia en su área.
- **Esté preparado:** cree un plan de evacuación y enseñe a sus hijos cómo comunicarse con usted si hay una emergencia.
- **Evite agua estancada,** si es posible. Las aguas pluviales pueden ser una fuente de enfermedades infecciosas, contener peligros químicos y causar lesiones. No nade después de las tormentas. Si debe entrar en contacto con el agua de una inundación, use botas de hule, guantes y gafas protectoras.
- **Conozca los riesgos:** después de una inundación, el exceso de humedad y el agua estancada contribuyen al crecimiento de moho en las casas. *La exposición al moho puede ser un riesgo médico para los niños con condiciones médicas subyacentes como el asma. Busque ayuda del proveedor médico de su hijo si tiene preocupaciones relacionadas con la salud.

Recursos de la comunidad

- **Obtenga más información** sobre los [peligros de las inundaciones](#) y cómo proteger a su familia.
- **Inscríbase** para recibir [alertas de emergencia](#) para mantenerse informado.
- **Busque su dirección** usando [ClimateCheck](#) para ver diferentes riesgos climáticos en su área, incluyendo el riesgo de inundaciones.
- **Aprenda** cómo [limpiar la humedad](#) después de una inundación para prevenir el moho.
- **Consulte** el [Healthy Swimming Mapper](#) para conocer las condiciones actuales de la calidad del agua de las playas, lagos y estanques locales.
- **Obtenga más información** sobre [servicios públicos del agua de la llave de NH](#) con infracciones de la calidad del agua.

Salud mental



Plan de acción

- **Participe en conversaciones**
 - Hable con amigos, familiares y niños sobre el clima y cómo está afectando nuestras vidas.
 - Promueva la conciencia sobre los efectos del clima en su comunidad.
- **Esté atento a las señales de advertencia:** busque cambios en el comportamiento, la actitud, la motivación, el apetito, los patrones de sueño y el rendimiento escolar de los niños.
- **Tome medidas**
 - Desarrolle un plan de seguridad.
 - Elimine el acceso a objetos dañinos como armas de fuego y municiones.
 - Busque ayuda profesional con su proveedor médico para analizar la terapia u otras opciones.

¿Sabía que...? Los desastres climáticos y la migración forzada se han relacionado con PTSD, la depresión y la ansiedad. A medida que los niños aprenden más sobre el cambio climático, estamos viendo un aumento de la “ansiedad ecológica” o el “duelo ecológico”, ya que se preocupan por un futuro con las amenazas de un clima cambiante. Los sentimientos pueden ser miedo, ira, tristeza, etc. El clima extremo debido al cambio climático limita las oportunidades para hacer actividades físicas/al aire libre y eventos sociales, lo que puede empeorar el aislamiento.

Recursos de la comunidad

- **Únase** a un [grupo de apoyo](#) local de NH o **pruebe** [terapia individual](#) para la angustia mental relacionada con el clima.
- Busque una Asociación de salud conductual de la comunidad local de NH [Centro de salud mental](#).
- **Llame al 211** para obtener una remisión a recursos de salud mental en NH.
- **Llame a** la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al [988](#) o escriba al [chat en vivo](#) en línea si usted o un ser querido está pasando por angustia emocional o una crisis suicida.
 - Para personas sordas y con dificultades de audición, llame al [711](#) y luego [1-800-273-8255](#).
- **Complete** un [libro de actividades](#) con sus hijos para ayudarlos a afrontar después de un desastre climático.

Apoyo climático - ¿Qué puede hacer?



Plan de acción

- **Vote y defienda:** participe con organizaciones de la comunidad en la lucha contra el cambio climático.
- **Reduzca, reúse, recicle (¡en ese orden!)**
 - Evite los productos de un solo uso y considere donar productos que ya no le quedan o que ya no usa.
 - Apague los electrodomésticos y las luces cuando no estén en uso.
 - Reduzca el desperdicio de comida y limite el consumo de carne incorporando más comida de origen vegetal en su dieta y compostando restos de comida.
- **Sea consciente de su transporte:** caminar y andar en bicicleta reducen su huella de carbono y son buenos para su salud, ¡todos ganan! Use el transporte público cuando pueda.
 - Disminuya su uso personal de energía y considere usar fuentes de energía renovables para dar energía a su casa/vehículos, si es posible.

¿Sabía que...?

El cambio climático puede ser abrumador, pero usted puede ser parte de la solución. Podemos adaptarnos, prepararnos y avanzar para limitar los efectos del cambio climático mediante nuestras acciones individuales y la participación de la comunidad.

Recursos de la comunidad

- **Inscríbese** para [votar](#).
- **Obtenga más información** sobre cómo el [Departamento de Salud y Servicios Humanos](#) de NH (NH Department of Health) participa en la salud y el clima.
- **Obtenga más información** sobre los pasos de [compostaje](#) para reducir su huella de carbono.
- **Use** el [transporte público de NH](#) cuando sea posible
- **Únase** a un [grupo de apoyo ambiental de NH](#) para fomentar la acción y protección del clima.
- **Conéctese** con [Climate Creators](#) en las plataformas de redes sociales.