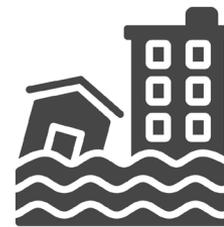




Climate Rx

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



Enfermedades relacionadas con el calor

Plan de acción

- **Vístase para el éxito:** use ropa protectora (colores claros, sombreros/antejos de sol, con SPF)
- **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 las actividades al aire libre durante las horas de mayor sol (de 10:00 a. m. a 4:00 p. m.) y busque áreas con sombra
- **Esté preparado:** beba mucha agua y otros líquidos para evitar la deshidratación
- **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
 - Esté atento a las señales y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor y busque ayuda médica si aparecen



¿Sabía qué?

El cambio climático aumenta la temperatura de la Tierra. Boston es más cálida comparado con las ciudades vecinas porque los edificios de acero, el cemento y las carreteras pavimentadas absorben el calor y hacen que sea más calurosa. Las temperaturas altas afectan la salud física y mental de los niños y su capacidad de aprender en la escuela. Las señales de los 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.

Recursos de la comunidad

- ★ Diríjase a un [centro para enfriarse](#) en Boston
 - ★ Visite las [atracciones de agua](#) de los Parques públicos de Boston
 - ★ Visite los [Centros para Jóvenes y Familias de Boston \(BCYF\)](#) para encontrar la piscina más cercana
 - ★ Pase por el [autobús del Centro de recursos familiares de Blum](#), el centro de evaluación de seguridad solar
 - ★ Use el [mapa Climate Ready](#) para explorar qué áreas en Boston tienen más riesgo
- Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.**



Clima extremo



Plan de acción

- **Esté preparado:** desarrolle un plan de evacuación de emergencia para usted, su familia y su barrio
 - Inscríbase para recibir alertas/advertencias de emergencia
 - Prepare un kit de emergencia con su familia
 - Sepa cómo buscar refugio (aplicación de FEMA)
 - Desarrolle un plan de comunicación familiar
- **La unión hace la fuerza:** comuníquese y cuide a los vecinos (particularmente a los adultos mayores o a los que tienen condiciones médicas crónicas que puedan ser más vulnerables) si la comunidad tiene un evento climático extremo. Trabajen como comunidad para desarrollar y compartir planes de evacuación
- **Tome medidas:** busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación médica

¿Sabía qué?

El cambio climático aumenta la intensidad y la frecuencia de las tormentas tropicales, los grandes huracanes y las olas de calor en Boston. Estos eventos climáticos extremos son un riesgo médico para la seguridad de los niños y su salud física y emocional.

Recursos de la comunidad



Inscríbase para recibir las [alertas de emergencia](#) de Boston

Cree un [plan de emergencia](#) con su hijo

Prepare un [kit de emergencia](#) para su familia

Inscríbase para recibir [alertas de emergencia](#) y **descargue las aplicaciones** para mantenerse informado si tiene un dispositivo móvil.



Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Asma y alergias



Plan de acción

- **Prepárese para el éxito**
 - Conozca el plan de acción recetado contra el asma
 - Evite las exposiciones al humo y a los vaporizadores
 - Hable con su médico sobre los medicamentos antialérgicos
- **Esté atento**
 - Consulte el índice de alergias de Boston para evaluar el riesgo diario
 - Evite las principales fuentes de contaminación del aire, como las carreteras
- **Esté preparado**
 - Sepa cómo acceder rápidamente a sus inhaladores
 - Guarde los medicamentos a temperatura ambiente
 - Nota: Los inhaladores son menos eficaces si se conservan en condiciones de calor extremo
- **Actúe rápidamente**
 - Esté atento a las señales de una crisis de asma (tos, opresión en el pecho, respiración rápida o irregular)
 - Busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación

¿Sabía qué?

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 que causa el cambio climático también pueden dar lugar a crisis de asma. Boston tiene el mayor índice de visitas al Departamento de Emergencias relacionadas con el asma en MA.

Recursos de la comunidad

Consulte el [índice de calidad del aire](#) de Boston. Este recurso monitorea los cinco principales contaminantes presentes en la ciudad.

Consulte el [pronóstico de alergias](#) para Boston. Este recurso hace un seguimiento del nivel de polen diario y previsto.

Pregunte a su proveedor si una remisión de [visita a domicilio por asma](#) sería adecuada para la atención de su hijo. (Formulario de [remisión del proveedor](#))

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Nutrición



¿Sabía qué?

El cambio climático afecta la comida disponible para nosotros en Boston, cuánto 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

- **Evalúe si hay deficiencias nutricionales:** hable con su pediatra sobre la dieta, el crecimiento y los hábitos alimentarios de su hijo
- **Coma conscientemente**
 - La carne y los productos lácteos contribuyen en gran medida a las emisiones de gases de efecto invernadero, incorporando 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, la comunidad y la salud
- **Limite los desechos:** el exceso en la 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
- **Tome medidas:** busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación sobre su crecimiento o nutrición

Recursos de la comunidad

Pregunte a su proveedor sobre la remisión a [Family Food Connections](#) situada en Mildred C. Hailey Apartments. Este recurso suministra a las familias productos frescos y otras comida básicas

Busque el banco de comida local para acceder a comida con [Feeding America](#)

Inscríbese en el [Sistema de alerta de recursos de comida](#). Este recurso conecta a los que tienen comida disponible para donar a personas que la necesitan o que pueden distribuirla entre su comunidad

Más información sobre [Food Forests](#) y dónde encontrarlos en Boston

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Enfermedad de Lyme



Plan de acción

- **Evite la exposición:** evite los arbustos bajos y los bordes de los bosques
- **Vístase apropiadamente:** cubra la piel expuesta usando pantalones largos, calcetines altos y zapatos cerrados. Use repelente de insectos con un ingrediente activo registrado por EPA (DEET o permethrin) para las áreas expuestas
- **Haga revisiones para ver si hay garrapatas** buscando en la ropa y el cuerpo de su hijo, incluyendo:
 - detrás de las rodillas, entre los dedos de manos y pies, axilas e ingle
 - ombligo, en y detrás de las orejas, cuello, nacimiento del pelo y en la parte superior de la cabeza
 - cualquier lugar donde la ropa presione la piel
- **Cómo reconocer las exposiciones y los síntomas**
 - Las garrapatas del ciervo tienen aproximadamente el tamaño de una semilla de amapola. Pueden crecer al tamaño de una semilla de sésamo (o más grande) cuando están hinchadas
 - Los síntomas típicos incluyen sarpullido (en forma de ojo de buey), fiebre, fatiga, dolores de cabeza y dolores de las articulaciones
 - Busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación

¿Sabía qué?

El cambio climático aumenta nuestra exposición a las garrapatas portadoras de la enfermedad de Lyme (garrapatas de patas negras o del ciervo) y otras enfermedades que transmiten los artrópodos infectados como mosquitos, garrapatas y moscas. Las garrapatas están en los bosques y en los arbustos bajos de los senderos y parques urbanos del barrio.

Recursos de la comunidad

Use el [Tick Bite Bot de CDC](#) para aprender cómo quitar garrapatas correctamente y determinar si necesita buscar atención médica.

Lea los [Reportes mensuales sobre enfermedades transmitidas por garrapatas](#) publicados por MA DPH

Si tiene más preguntas: Comuníquese con MA DPH al (617) 983-6800 o en línea [haga clic aquí](#)



Garrapata de patas negras Garrapata del ciervo Garrapata estrella solitaria



Garrapatas más frecuentes en Boston, MA
Imagen: Departamento de Salud de Massachusetts

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Elevación del nivel del mar e inundaciones



¿Sabía qué?

El nivel del mar en el puerto de Boston está aumentando más rápidamente debido al aumento de las temperaturas y las precipitaciones. El aumento del nivel del mar puede provocar inundaciones y contaminar el agua de la que toman y en la que 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

- **Esté atento**
 - Descubra si su lugar de residencia está en riesgo de inundación
 - Inscríbase para recibir alertas de emergencia
- **Esté preparado**
 - Cree un plan de evacuación
 - Enseñe a sus hijos cómo comunicarse con usted
- **Evite el agua estancada**, si es posible
 - El agua de lluvia puede ser una fuente de enfermedades infecciosas, contener peligros químicos y causar lesiones
 - No nade después de las tormentas
- **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 es peligrosa para los niños con condiciones médicas subyacentes como el asma
 - Busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación

Recursos de la comunidad

Inscríbase para recibir las [alertas de emergencia](#) de Boston

Use esta [herramienta para hacer un mapa de las zonas de inundación](#) para saber si su residencia está situada en la zona de inundación designada o plan de inundación de la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA)

Use el [mapa Climate Ready](#) para explorar qué áreas de la ciudad se proyecta que pueden estar en riesgo de inundación debido al aumento del nivel del mar y de las precipitaciones

Revise la [calidad del agua](#) de las playas públicas de Boston después de las tormentas

Aprenda cómo [limpiar](#) correctamente la humedad después de una inundación para evitar el moho

Lea sobre los [riesgos](#) del aumento del nivel del mar y las inundaciones en Boston

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Salud mental



¿Sabía qué?

El cambio climático afecta nuestra salud mental. 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.

Plan de acción

- **Participe en conversaciones**
 - Hable con amigos, familiares y niños sobre el clima y cómo está afectando nuestras vidas
 - Haga énfasis en los puntos fuertes de su hijo y en sus capacidades de afrontamiento
 - Ayude a los niños a ver que pueden ser héroes y ayudantes en la comunidad
- **Esté atento a las señales de advertencia**
 - Los niños pueden mostrar el estrés y la ansiedad de diferentes maneras dependiendo de su madurez
 - Busque cambios en el comportamiento, la actitud, la motivación, el apetito, los patrones de sueño y el desempeño escolar de los niños
- **Tome medidas**
 - Desarrolle un plan de seguridad con sus hijos
 - Quite el acceso a objetos dañinos como objetos afilados, armas de fuego y municiones
 - Busque ayuda con el pediatra de su hijo si tiene alguna preocupación

Recursos de la comunidad

Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al [1 \(800\) 273-8255](tel:18002738255) si usted o un ser querido está pasando por angustia emocional o una crisis de suicidio

Llame al Programa de Servicios de Emergencia de Boston (Boston Emergency Services Program) al [1 \(877\) 382-1609](tel:18773821609), *en cualquier momento* si usted o un familiar están pasando por una crisis de salud mental

Complete un [libro de actividades](#) con sus hijos para ayudarlos a afrontar después de un desastre climático

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.



Haga su parte



Plan de acción

- **Vote y defienda**
 - Participe con organizaciones de la comunidad en la lucha contra el cambio climático
 - Dígalos a los legisladores que esto es importante para usted
- **Reduzca, reúse, recicle (¡en ese orden!)**
 - Evite comprar productos de un solo uso
 - Apague los electrodomésticos y las luces cuando no estén en uso
 - Reduzca el desperdicio de comida y limite el consumo de carne
 - Haga abono con los restos de comida
 - Considere donar la ropa de los niños que les queda pequeña
- **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 sea posible
 - Disminuya el consumo personal de energía y considere usar fuentes de energía renovables para dar energía a su casa/vehículos, si es posible

¿Sabía qué?

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

Explore el [mapa Climate Ready](#) para ver cómo afecta el cambio climático a su barrio

Revise esta [guía específica de Boston](#) que describe las maneras en que puede combatir el cambio climático y prepararse para este

Haga un grupo sobre el clima usando la [herramienta para líderes jóvenes](#) para fomentar la acción por el clima

Más información por medio de programas locales:

- El [Programa de liderazgo climático juvenil \(Youth Climate Leadership Program\)](#) de Mass Audubon, un programa de inmersión en la acción climática dirigido por jóvenes y orientado a la acción
- [Cumbre Juvenil Harvard Chan C-CHANGE sobre clima, equidad y salud](#), un curso de verano para estudiantes de secundaria en Boston

Conéctese con [Climate Creators](#) en las plataformas de redes sociales

Siga el código QR para ver enlaces en directo y más recursos.

