

|  |
| --- |
| Cambio climático y saludLa mayoría de personas creen que el cambio climático solo se trata de un problema medioambiental.Sin embargo, la Organización Mundial de la Salud lo ha declarado como la mayor amenaza para salud del siglo XXI.El cambio climático es un problema urgente que afecta a nuestra salud de muchas formas, tanto ahora como en el futuro.Ya hemos visto un aumento de fenómenos extremos como olas de calor, inundaciones e incendios forestales.Estas situaciones perjudican a nuestra salud, suponen un riesgo para nuestros suministros de alimentos y agua potable, y contaminan el aire que respiramos. Todos estos problemas influyen en nuestra salud física y mental.Pero no todo está perdido. Hay cosas sencillas que podemos hacer para protegernos y proteger a nuestros seres queridos frente al impacto del cambio climático.Y lo mejor de todo es que nos ayudan a mantenernos sanos y también a ahorrar dinero.Por ejemplo, actividades como caminar o ir en bicicleta en lugar de conducir; llevar una dieta a base de fruta, verdura y cereales integrales; reducir la cantidad de alimentos procesados y envasados que consumimos y optar por agua del grifo en vez de agua embotellada y bebidas azucaradas no solo ayuda a reducir el impacto en el medioambiente, sino que además mejora nuestro bienestar mental y físico.También es importante prestar atención a aquellas personas que corren un mayor riesgo de sufrir el impacto inmediato del cambio climático, como las personas mayores, los niños, las mujeres embarazadas y los que padecen enfermedades crónicas.Necesitamos trabajar juntos para adaptarnos al cambio climático y asegurarnos de que minimizamos los riesgos de cara a futuros problemas. Desde el gobierno, pasando por la industria y las comunidades, hasta los propios individuos, todos desempeñamos un papel.Cambio climático y salud: actuar hoy para tener un mañana más sano. |

|  |
| --- |
| To receive this publication in an accessible format phone 1300 761 874 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email environmental.healthunit@health.vic.gov.auAuthorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.© State of Victoria, Department of Health, October 2021.Available from the [Climate change and health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-Change-and-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-Change-and-health> on the Better Health Channel website. |