

|  |
| --- |
| Cambio climático y salud: Reducir nuestro impacto y mejorar nuestra salud (beneficios en la salud al mitigar el cambio climático)Actuar contra el cambio climático no solo es bueno para el medioambiente, sino que también mejora xu salud y lo ayuda a ahorrar.Al andar o ir en bicicleta en lugar de conducir puede reducir las emisiones de gas invernadero y el riesgo de padecer afecciones como obesidad, diabetes y cardiopatías.Estas acciones también ayudan a reducir la contaminación atmosférica, igual que utilizar el transporte público.Comer más fruta, verduras y cereales integrales, junto con un estilo de vida activo, mejorará su bienestar físico y mental ayudándolo a tener un peso saludable y unos niveles correctos de colesterol y presión sanguínea.Y al reducir la cantidad de alimentos procesados y envasados que consume, también está reduciendo el volumen de residuos que va a los vertederos.Optar por agua del grifo en lugar de agua embotellada o bebidas azucaradas es mejor para su salud y para el medioambiente, pero también es mucho más barato.Utilizar de una manera eficiente la calefacción y el aire acondicionado en su hogar le ayudará a sentirse cómodo y sano durante todo el año, y ahorrará dinero en la factura energética.Todos estos beneficios no solo son buenos para su salud, sino que también favorecen la reducción de la demanda en el sistema sanitario y mejoran nuestro medioambiente. Todos salimos ganando.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 – Reducing your impact and improving your health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health> on the Better Health Channel website. |