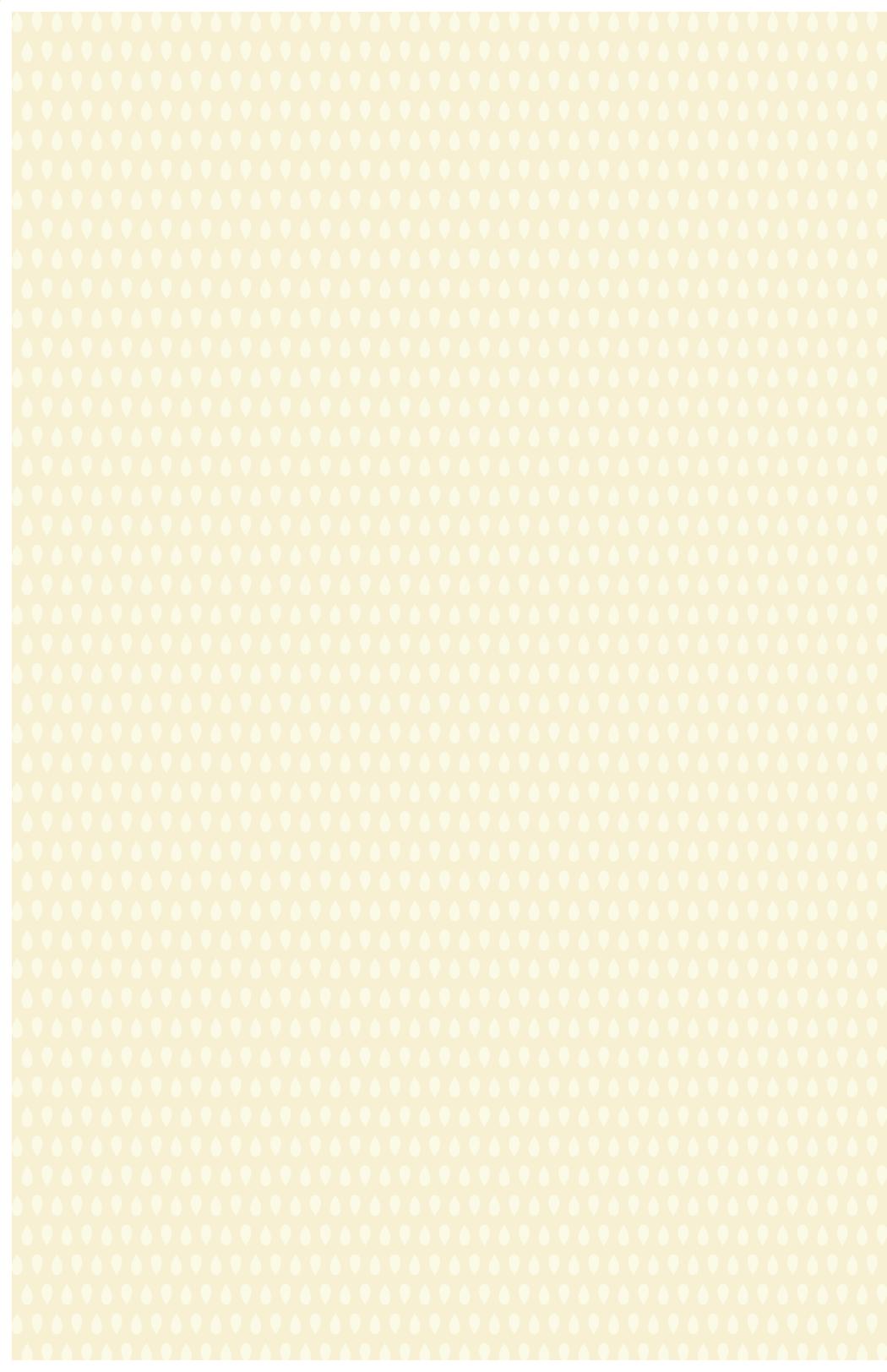
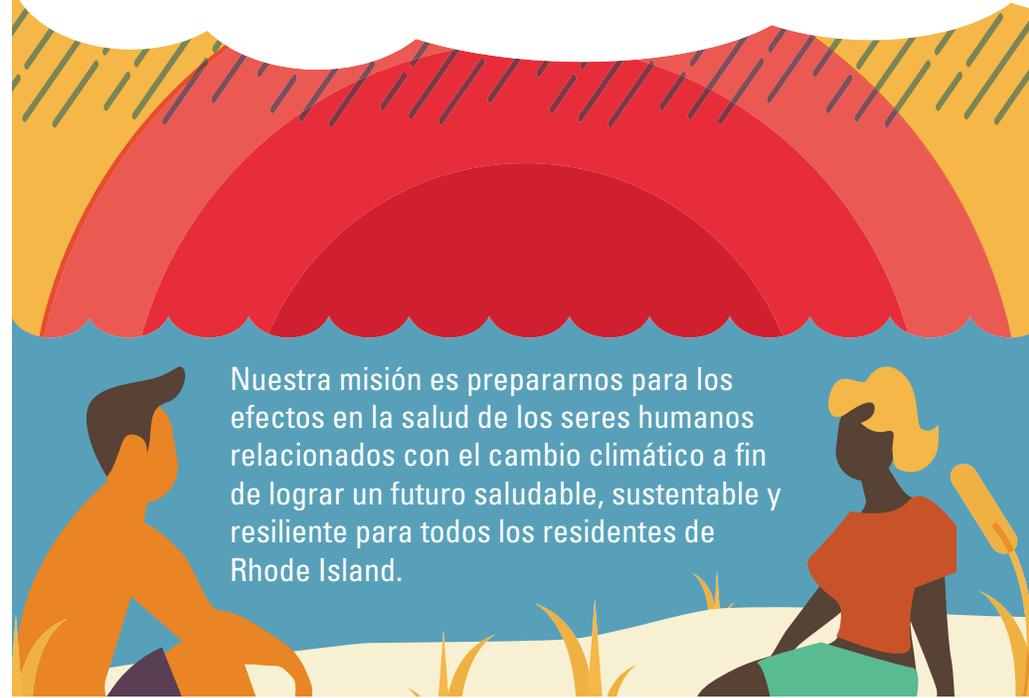


EL CAMBIO CLIMÁTICO Y SU SALUD:
GUÍA PARA RESIDENTES DE
RHODE ISLAND





DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND PROGRAMA DE CAMBIO CLIMÁTICO



Nuestra misión es prepararnos para los efectos en la salud de los seres humanos relacionados con el cambio climático a fin de lograr un futuro saludable, sustentable y resiliente para todos los residentes de Rhode Island.

QUIÉNES SOMOS

El Programa de Cambio Climático del Departamento de Salud de Rhode Island, forma parte de un grupo nacional de programas de salud, tanto estatales como locales financiados a través del marco Desarrollo de Resiliencia ante los Efectos Climáticos (BRACE) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, que les permite a las autoridades de salud desarrollar estrategias y programas con el fin de ayudar a que las comunidades se preparen para los efectos del cambio climático en la salud.



LO QUE HACEMOS



Desarrollamos una estrategia unificada de adaptación al clima y la salud para Rhode Island, basándonos en los últimos avances científicos y los estándares nacionales del programa BRACE.



Convocamos a expertos y reunimos recursos para comprender mejor los posibles cambios climáticos en Rhode Island y así predecir y controlar los efectos en la salud.



Desarrollamos programas para mitigar las consecuencias del cambio climático en la salud pública.



Identificamos las poblaciones más vulnerables al cambio climático.

NUESTRO TRABAJO

EDUCAMOS

al público para crear conciencia sobre la conexión entre el cambio climático y la salud.

TRABAJAMOS

con socios comunitarios y agencias para desarrollar un plan de adaptación unificado y equitativo.

PROMOVEMOS

cambios de políticas y comportamientos que reducen o evitan las emisiones de gases de efecto invernadero.

NOS ENFOCAMOS

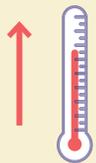
en generar soluciones holísticas, cohesión comunitaria y equidad.

COORDINAMOS

con socios locales, estatales y regionales a fin de potenciar los esfuerzos para reducir los resultados negativos en la salud.

OFRECEMOS

una variedad de programas para disminuir las consecuencias en la salud pública de las poblaciones vulnerables.



La temperatura promedio de Rhode Island ha aumentado unos tres grados desde el año 1900. En el resto de la parte continental de Estados Unidos, el aumento de la temperatura promedio ha sido de aproximadamente 1.5 °F.



En Rhode Island, se ha registrado un incremento del 76 % en la cantidad de lluvias torrenciales desde el año 1950, así como el mayor aumento de precipitaciones extremas del país desde la década de 1950.



La primavera se adelanta y trae más precipitaciones, y los veranos son más cálidos y más secos.



Las tormentas con lluvias intensas son más frecuentes. Las tormentas fuertes causan más inundaciones que dañan viviendas, negocios y servicios públicos.



Un clima más cálido podría aumentar el riesgo de enfermedades transmitidas por insectos.



Las garrapatas que transmiten la enfermedad de "Lyme" y otras enfermedades están activas cuando las temperaturas superan los 45 °F.

El mareógrafo de Newport registró, del año 1930 al 2000, un aumento promedio del nivel del mar de una pulgada por década que alcanzó un total de casi 10 pulgadas. Desde el año 2000, el nivel del mar ha crecido una pulgada cada cinco o seis años.



Asma, alergias y otras enfermedades respiratorias a causa del aumento de los alérgenos y la contaminación del aire



Más enfermedades transmitidas por mosquitos y garrapatas relacionadas con cambios en la ecología



Heridos y víctimas fatales debido a fenómenos meteorológicos adversos o extremos e inundaciones



Mayor incidencia de enfermedades transmitidas por el agua y floraciones de algas nocivas



Consecuencias en el suministro de alimentos y el acceso a agua limpia debido a fenómenos meteorológicos extremos y sequías



Aumento de la incidencia de trastornos de ansiedad, trastorno de estrés postraumático (TEPT) y otros efectos en la salud mental a largo plazo

Incremento de las temperaturas que podría aumentar la cantidad de enfermedades y muertes relacionadas con el calor

Si desea obtener más información sobre el Programa de cambio climático del Departamento de Salud de Rhode Island, visite este sitio web: <http://www.health.ri.gov/climatechange> (inglés solamente)



CALOR EXTREMO

En los últimos años, se han registrado temperaturas más altas que el promedio, veranos más calientes y más días de calor extremo. Estas condiciones cambiantes pueden provocar más enfermedades y muertes, especialmente en personas que tienen problemas cardíacos o respiratorios. Además, durante un fenómeno de calor extremo, las temperaturas nocturnas pueden ser tan elevadas que no permiten que el cuerpo se refresque. Es importante estar al tanto de la temperatura y el índice de calor. El índice de calor se obtiene de combinar la temperatura y la humedad para medir que tan caliente lo siente su cuerpo.

DATOS Y PREVISIONES

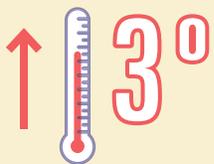


DATOS ACTUALES:
**10 DÍAS DE
90°F**

En un verano promedio en Rhode Island, el índice de calor alcanza los 90°F durante 10 días.

PREVISIONES:
**DE 13 A 44 DÍAS POR
ENCIMA DE LOS 90°F**

Entre el año 2020 y el 2099, se prevé que en Rhode Island se registren de 13 a 44 días más por verano con temperaturas que superen los 90°F.



En el siglo pasado, la temperatura promedio de Rhode Island aumentó más de 3°F.



Muchos residentes de Rhode Island no tienen aire acondicionado y algunas de estas personas pertenecen a grupos en riesgo.

LO QUE PUEDE HACER



MANTENERSE INFORMADO

Consulte las noticias locales para enterarse de alertas de calor extremo y consejos de seguridad. Manténgase en contacto con amigos, familiares y vecinos.



MANTENERSE HIDRATADO

Beba mucho líquido. No obstante, evite consumir alcohol y bebidas con cafeína.



VESTIRSE CON ROPA LIGERA

Use prendas de vestir ligeras y de colores claros. Use gorros con visera y protector solar de 30 FPS o superior.



PONERSE A LA SOMBRA

Evite exponerse al sol directo. Busque áreas sombreadas o con aire acondicionado, como bibliotecas o centros comerciales.



ORGANIZARSE

Programe las actividades al aire libre para que sean temprano en la mañana, cuando está más fresco.



CONTROLARSE

Modere la intensidad del ejercicio físico.

LO QUE PUEDE HACER



EL PELIGRO EN LOS VEHÍCULOS

Nunca deje a un niño, a una persona discapacitada, un adulto mayor o una mascota en un automóvil sin supervisión. Un vehículo cerrado puede calentarse y alcanzar una temperatura peligrosa en solo 10 minutos.



CONSERVAR ENERGÍA

Utilice energía solar para alimentar las unidades de aire acondicionado. Plante árboles que den sombra en los jardines y aplique medidas de eficacia energética en el hogar. Conservar la energía puede ayudar a que disminuyan la temperatura y las consecuencias del cambio climático.

VISITE EL SITIO WEB DE LA AGENCIA PARA EL MANEJO DE EMERGENCIAS DE RHODE ISLAND

(riema.ri.gov) y consulte los medios sociales e informes de los medios de comunicación para obtener información actualizada sobre dónde se ubican los centros para refrescarse.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR

CALAMBRE POR CALOR

Son calambres musculares que ocurren al ejercitarse o trabajar en un ambiente caluroso o después de realizar actividades en estas condiciones.

AGOTAMIENTO POR EL CALOR

Es la respuesta del cuerpo a la pérdida desmesurada de agua y sal, generalmente a causa de una sudoración excesiva, que ocasiona sed, piel fría y húmeda, pulso débil o acelerado y respiración superficial o acelerada.

GOLPE DE CALOR

Es una afección potencialmente mortal que se caracteriza por una temperatura corporal elevada, pulso acelerado, dificultad para respirar y confusión.

Los fenómenos de calor extremo, conocidos como olas de calor, son la principal causa de muerte relacionada con fenómenos meteorológicos extremos en Estados Unidos.

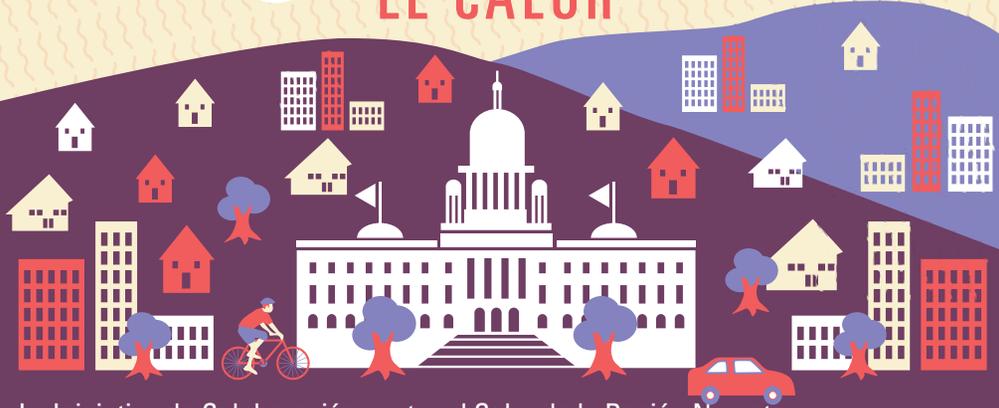


POBLACIONES EN RIESGO

- ☀️ Bebés y niños pequeños
- ☀️ Residentes de bajos ingresos
- ☀️ Personas con afecciones médicas crónicas a largo plazo
- ☀️ Ancianos
- ☀️ Discapacitados
- ☀️ Personas obesas o con sobrepeso
- ☀️ Personas que trabajan al aire libre
- ☀️ Mujeres embarazadas
- ☀️ Personas que toman ciertos medicamentos o consumen drogas ilegales
- ☀️ Deportistas
- ☀️ Personas aisladas socialmente



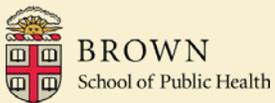
INICIATIVA DE COLABORACIÓN DE LA REGIÓN NORESTE CONTRA EL CALOR



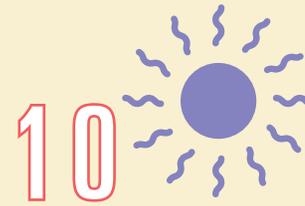
La Iniciativa de Colaboración contra el Calor de la Región Noreste (NERHC) fue implementada el Programa Cambio Climático del Departamento de Salud de RI. La iniciativa tiene como objetivo reducir la cantidad de enfermedades y muertes relacionadas con el calor en Nueva Inglaterra mediante el análisis de datos, nuevas asociaciones, mejoras en la comunicación sobre salud pública y cambios de políticas. El grupo se dedica a coordinar respuestas para proteger a las poblaciones vulnerables y advertir al público sobre los riesgos. La iniciativa trabaja para mejorar la comunicación sobre salud en toda la región y facilitar la colaboración en diversas cuestiones relacionadas con el cambio climático.



SOCIOS



DATOS Y DESCUBRIMIENTOS CLAVES



DÍAS ACTUALMENTE POR ENCIMA DE LOS 90°F

En un verano promedio en Rhode Island, el índice de calor alcanza los 90 °F durante 10 días.



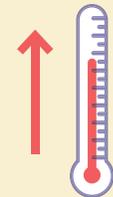
DÍAS PREVISTOS POR ENCIMA DE LOS 90°F

Entre el año 2020 y el 2099, se prevé que en Rhode Island se registren de 13 a 44 días más por año que superen los 90 °F.



AUMENTO DE HOSPITALIZACIONES Y MUERTES

Las visitas a la sala de emergencias y las muertes por todas las causas en Rhode Island, Maine y New Hampshire fueron un 7,5 % y un 5,1 %, respectivamente, más altas en los días en los que el índice de calor alcanzó los 95 °F, en comparación con los días en los que el máximo fue de 75 °F.



ÍNDICE DE CALOR

El índice de calor es una medida que combina el calor y la humedad para cuantificar cómo se sienten las condiciones meteorológicas.

CAMBIOS DE POLÍTICAS



ADVERTENCIA DE ALTAS TEMPERATURAS

Sobre la base de los resultados de sus estudios, la NERHC trabajó con el Servicio Meteorológico Nacional a fin de bajar el umbral para la emisión de una advertencia de altas temperaturas en Nueva Inglaterra. El nuevo umbral para emitir esta advertencia es cuando se pronostica que el índice de calor alcanzará los 95 °F durante cualquier período en dos o más días consecutivos, o los 100 °F durante cualquier período en un solo día.



ALERTA DE CALOR

El umbral del Servicio Meteorológico Nacional para emitir una alerta de calor en la región que incluye a Nueva Inglaterra se mantiene en un índice de calor de 105 °F o superior.

PRÓXIMOS PASOS



La iniciativa continuará trabajando con socios regionales, estatales, locales y académicos para mejorar de forma colectiva los sistemas de comunicación y se centrará en proteger a las poblaciones vulnerables de los peligros de las altas temperaturas.



TORMENTAS E INUNDACIONES

Con más de 400 millas de costa y varios ríos que han crecido por encima del nivel de inundación en el pasado, es posible que en Rhode Island se observe un aumento de enfermedades transmitidas por el agua, crecimiento de moho, contaminación bacteriana, casos de trauma psicológico y efectos a largo plazo en las economías locales. El aumento del nivel del mar magnificará estas consecuencias.

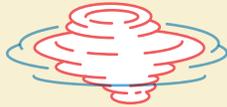
DATOS Y PREVISIONES



En RI, se prevé un mayor impacto en las personas, las viviendas, los negocios y los servicios públicos durante las tormentas y después de estas.



Residentes de Rhode Island tienen sus viviendas o negocios en zonas propensas a inundaciones.



La intensidad y la frecuencia de los huracanes del Atlántico Norte han aumentado desde principios de la década de 1980.



En posible exposición residencial al daño causado por las mareas tormentosas provocadas por huracanes (~ \$7.2 mil millones).



El nivel del mar en RI está creciendo más rápido que el promedio mundial, que se prevé que será de hasta 6.6 pies para el año 2100.



Residentes de RI están expuestos a los efectos de las inundaciones costeras. Para 2050, 8,000 personas más podrían estar en situación de riesgo.

Lecciones de la super tormenta Sandy: “[...] **Rediseñe su modelo de negocio. Reflexione. Piense en el futuro. Piense en que la madre naturaleza está llamando a su puerta y esta no será la última vez.**” — Lisa Konićki, presidenta de Cámara de Comercio de la Comunidad Oceánica en Westerly

LO QUE PUEDE HACER



ADQUIRIR UN SEGURO

Si su vivienda o negocio se encuentran en una zona propensa a inundaciones, adquiera un seguro contra inundaciones. La mayoría de las pólizas estándar no cubren los daños provocados por las inundaciones.



PREPARAR UN PAQUETE

Reúna provisiones. Incluya una linterna y baterías de repuesto, un botiquín de primeros auxilios, dinero en efectivo, comida y agua, medicamentos indispensables y copias de documentos importantes guardados en contenedores impermeables.



DISEÑAR UN PLAN

Durante una emergencia, es importante que sepa cómo comunicarse con sus familiares. Acuerden puntos de reunión y designen a un familiar como contacto en caso de emergencia en Rhode Island. Reúna la información médica y de contacto y haga copias. Planifique qué hará con sus mascotas. Asegúrese de que todos conozcan las rutas de evacuación.



INSCRIBIRSE HOY MISMO

Se recomienda que los adultos y niños con discapacidades, afecciones crónicas y necesidades especiales de atención médica de Rhode Island, se inscriban en el Registro de Personas con Necesidades Especiales en Casos de Emergencia de Rhode Island. Visite este sitio web: health.ri.gov/emregistry (en inglés).



SABER CÓMO INTERRUMPIR LOS SUMINISTROS

Sepa cómo interrumpir los suministros de energía eléctrica y gas a través de la válvula general. Esto ayuda a prevenir incendios y explosiones.



MANTENERSE INFORMADO

Esté atento a las alertas del teléfono, la televisión o la radio para obtener actualizaciones de las condiciones meteorológicas, instrucciones de emergencia u órdenes de evacuación.



TENER PRECAUCIÓN

Nunca toque equipos eléctricos si está mojado o con los pies sumergidos en agua. Podría electrocutarse.

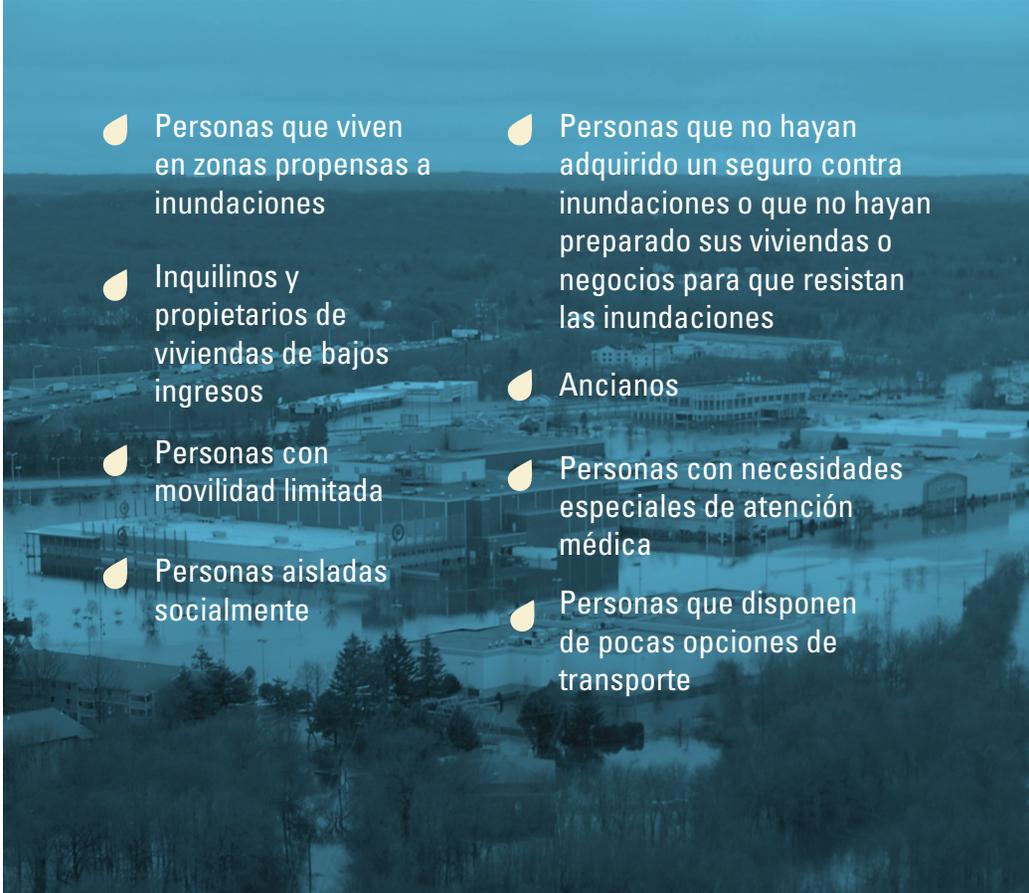


SER PRUDENTE

Evite caminar o conducir por el agua en lugares inundados. Si ve agua en el camino, ¡dé la vuelta, no se ahogue! Solo seis pulgadas de agua en movimiento pueden derribar a una persona y un pie de agua puede arrastrar un automóvil.



En Rhode Island, se ha registrado el mayor aumento de precipitaciones extremas de Estados Unidos desde la década de los 1950.

- 
- Personas que viven en zonas propensas a inundaciones
 - Personas que no hayan adquirido un seguro contra inundaciones o que no hayan preparado sus viviendas o negocios para que resistan las inundaciones
 - Inquilinos y propietarios de viviendas de bajos ingresos
 - Ancianos
 - Personas con movilidad limitada
 - Personas con necesidades especiales de atención médica
 - Personas aisladas socialmente
 - Personas que disponen de pocas opciones de transporte





DEPARTAMENTO DE SALUD DE RHODE ISLAND PROYECTO RESISTENCIA DEL ANCIANO

Patrocinado por el programa de cambio climático del RIDOH, el "Senior Resiliency Project" (Proyecto de Resiliencia de Residencias para Adultos Mayores) ofreció asistencia de planificación gratuita para emergencias en el lugar a residencias para ancianos en Rhode Island. El programa se desarrolló en asociación con la División de Asuntos de la Tercera Edad de Rhode Island y se financia a través de la Oficina de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Rhode Island y los programas federales Subvención en Bloque para el Desarrollo Comunitario y Subvención para Recuperación ante Desastres del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano. El programa cuenta con la colaboración de consultores de "Yale New Haven Health Systems Corporation."

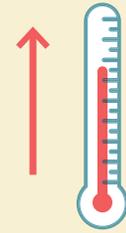
Se prevé que la población de Rhode Island que tiene 65 años o más, se duplique para el año 2050. Un cuarto de la población de Rhode Island tendrá 65 años o más para el 2030. Casi la mitad de las personas mayores de 65 años tienen una discapacidad.

LOS MÁS VULNERABLES AL CAMBIO CLIMÁTICO



LIMITACIONES

Las limitaciones físicas y mentales asociadas al envejecimiento, pueden disminuir la capacidad de las personas mayores para protegerse en situaciones de emergencia.



RIESGO DE MUERTE

El calor extremo puede aumentar el riesgo de enfermedad y muerte, particularmente en las personas que tienen insuficiencia cardíaca congestiva, diabetes y otras afecciones crónicas. Las personas que padecen ciertas enfermedades o toman determinados medicamentos tienen una menor capacidad para tolerar las temperaturas extremas.



CORTES DE ENERGÍA

El funcionamiento de ascensores, equipos médicos electrónicos y aire acondicionado puede interrumpirse, por lo que las personas que utilizan un equipo médico de soporte vital o si tienen problemas de movilidad pueden verse afectadas por interrupciones de energía prolongadas.



EMERGENCIA

En una emergencia, las interrupciones de la atención médica pueden ser perjudiciales o, incluso, mortales para los pacientes más vulnerables.

PREPARACIÓN

Se trabajó con socios, partes interesadas y consultores para ayudar a que los centros de cuidado prolongado, las residencias de vida asistida y los hogares para ancianos independientes con habilitación estén preparados para fenómenos meteorológicos extremos y desastres.

AUDITORÍAS

Se ofrecieron auditorías de resiliencia energética gratuitas y específicas para cada sitio y se asistió en el desarrollo de planes contra todo riesgo, lo que incluye medidas para refugiarse en el lugar donde uno se encuentra.



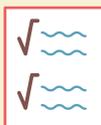
LOGROS DEL PROGRAMA



Se trabajó en 15 sitios que fueron directamente afectados por el huracán Irene, la super tormenta Sandy o la tormenta de invierno Nemo.



Se trabajó en estrecha colaboración con los socios para desarrollar planes de resiliencia energética, planes de refugio en el lugar y capacitación del personal y los residentes.



Se distribuyeron evaluaciones y modelos de planes contra todo riesgo. Todos los socios adoptaron medidas integrales para mejorar su resiliencia y preparación para casos de desastre en el futuro.

“Nos parecieron excelentes las evaluaciones de los sitios personalizadas que examinaron nuestras instalaciones específicamente, sus equipos y sus planes de preparación... La identificación de nuestras fortalezas y los desafíos fueron muy útiles, pero aún más destacable fue el hecho de que el RIDOH nos ofreció soluciones para reducir o eliminar las debilidades. Los modelos de planes y las listas de verificación nos ayudaron a mantenernos preparados y nos permitieron evaluar qué áreas necesitan mejorar.”

Rhonda Mitchell, Autoridad de Vivienda de Newport

Para obtener más información y descargar modelos y guías del “Senior Resiliency Project”, visite el sitio web: health.ri.gov/srp (inglés solamente)





MOSQUITOS

El cambio climático puede causar precipitaciones más intensas, estaciones cálidas más prolongadas e inviernos más cálidos. Esto puede hacer que el entorno sea más propicio para ciertos tipos de mosquitos. Los mosquitos pueden portar o transmitir muchas enfermedades, entre ellas, el virus del Nilo Occidental (WNV), la encefalitis equina oriental (EEE) y el virus del Zika. Las especies de mosquitos que transmiten el WNV y la EEE se encuentran en Rhode Island y continúan activas hasta la primera helada fuerte (por lo general, a fines de octubre). Las especies de mosquitos que portan el zika, la chikunguña, el dengue, la malaria y la fiebre amarilla no habitan en Rhode Island en este momento. Los residentes de Rhode Island que viajan a otras áreas pueden entrar en contacto con estos mosquitos.



PREVISIONES



Se prevé que el cambio climático influya en los mosquitos y los virus que portan.

Los cambios en las precipitaciones y la temperatura pueden alterar el hábitat principal y la diversidad de mosquitos, como también afectar la supervivencia y propagación de los virus que se transmiten de los mosquitos a los seres humanos.

El cambio climático puede hacer que el virus del Nilo Occidental y la encefalitis equina oriental se vuelvan más comunes.



LO QUE PUEDE HACER



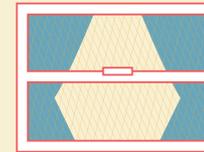
VESTIRSE ADECUADAMENTE

Cuando pase tiempo al aire libre en días de calor, use camisetas de manga larga o pantalones largos siempre que sea posible, especialmente durante el amanecer o el atardecer.



ARROJAR EL AGUA ESTANCADA

Vacíe toda el agua de piscinas, piscinas para niños, botes, macetas, contenedores de basura y para reciclaje, neumáticos y cualquier otro objeto que esté en desuso en el que se retenga agua. Cúbralos para que no vuelva a acumularse agua.



MALLAS / MOSQUITEROS

Coloque mosquiteros/mallas en puertas y ventanas. Repare los mosquiteros/mallas que tengan agujeros.



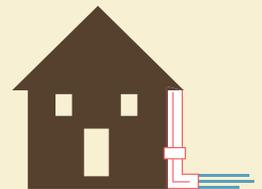
MALLAS

Coloque mallas para insectos sobre sillas de bebé y corralitos.



REPELENTE PARA INSECTOS

Utilice repelentes para insectos aprobados por la EPA que contengan alguno de los siguientes ingredientes activos: DEET (concentración de 20-30 %), picaridina, IR3535 y aceite de eucalipto de limón o para-mentano-diol. No utilice repelentes con DEET en bebés.



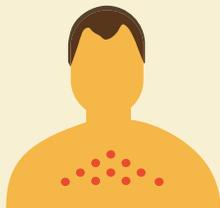
LIMPIAR LAS CANALETAS

Retire todo lo que se encuentre alrededor de su casa y en el patio donde pueda acumularse agua. Limpie las canaletas y las tuberías de desagüe para garantizar que el agua drene correctamente.



ENCEFALITIS EQUINA ORIENTAL

Entre los síntomas de la EEE, se incluyen la aparición abrupta de escalofríos, fiebre, sensación de malestar general, dolor en las articulaciones y dolor muscular. Los signos y síntomas de pacientes con encefalitis (inflamación cerebral) son fiebre, dolor de cabeza, irritabilidad, agitación, somnolencia, pérdida de apetito, vómitos, diarrea, coloración azulada, convulsiones y estado de coma.



VIRUS DEL NILO OCCIDENTAL

Los síntomas graves del virus del Nilo Occidental son, entre otros, los siguientes: fiebre alta, dolor de cabeza, rigidez de nuca, estupor, desorientación, estado de coma, temblores, convulsiones, debilidad muscular, pérdida de visión, entumecimiento y parálisis. Algunos de los síntomas más leves son fiebre, dolor de cabeza, dolores corporales, náuseas, vómitos, ganglios linfáticos inflamados o sarpullido en el pecho, el abdomen y la espalda.



VIRUS DEL ZIKA

Los síntomas comunes del zika son, entre otros, fiebre, sarpullido, dolor en las articulaciones, dolor de cabeza, dolor muscular y conjuntivitis aguda. El zika también puede transmitirse de una mujer embarazada al feto y puede causar anomalías congénitas (defectos de nacimiento).



GARRAPATAS

Las garrapatas se encuentran en todo Rhode Island. Las enfermedades que portan las garrapatas se transmiten a través de la picadura de una garrapata infectada. Las garrapatas están más activas durante la primavera, el verano o el otoño; sin embargo, pueden sobrevivir en el invierno si las temperaturas están por encima del punto de congelación. Los inviernos más cálidos podrían aumentar la cantidad de garrapatas y el riesgo de que se propaguen las enfermedades que estas transmiten, como la enfermedad de Lyme, babesiosis, anaplasmosis, erliquiosis, fiebre maculosa de las Montañas Rocosas y el virus Powassan.

Las garrapatas pueden infectarse con bacterias, virus o parásitos. Si recibe una picadura de una garrapata infectada, puede infectarse. Las garrapatas generalmente se encuentran en el pasto alto y en las áreas donde hay hojas, y suelen prenderse en las axilas, la ingle, la cintura o el cuero cabelludo.

DATOS Y PREVISIONES

900+

CASOS POR AÑO

La enfermedad de Lyme es muy común en Rhode Island.

Nº 4



Rhode Island tiene la cuarta tasa más alta de enfermedad de Lyme en el país.



El cambio en los patrones de temperatura y precipitación podría hacer que las condiciones sean más propicias para las garrapatas.

2X



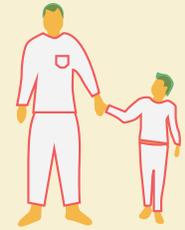
El condado de Washington tiene la tasa más alta de enfermedad de Lyme en el estado: casi el doble de la tasa de los condados de Newport y Bristol.

LO QUE PUEDE HACER

EVITAR EL CONTACTO DIRECTO CON GARRAPATAS



Evite las áreas de árboles y arbustos donde el pasto esté alto y haya hojarasca, y camine por el centro de los senderos.



Use pantalones largos y prendas con mangas largas siempre que sea posible. Use ropa de color claro para que pueda ver las garrapatas con mayor facilidad.



Métase los pantalones en los calcetines para que las garrapatas no se metan por debajo de la ropa.



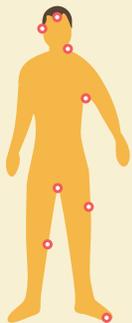
Utilice productos que contengan permetrina en el calzado y la ropa.



Cuando esté al aire libre, utilice repelentes que contengan DEET con concentración del 20%, picaridina, IR3535 o aceite de eucalipto limón o para-mentano-diol. Siga las instrucciones del envase.

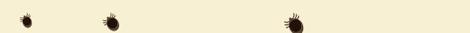
Dónde buscar las garrapatas:

Línea del cuero cabelludo
Orejas
Nuca
Axilas
Ingle
Detrás de las rodillas
Piernas
Entre los dedos del pie



Tamaño real de una garrapata de ciervo:

Ninfa Macho adulto Hembra adulta



LO QUE PUEDE HACER

CONTROLAR QUE NO TENGA GARRAPATAS



Dese un baño o una ducha tan pronto como sea posible después de regresar a su casa (preferiblemente dentro de las 2 horas posteriores) para lavarse y encontrar más fácilmente las garrapatas que puedan haberse prendido.

Cuando regrese de áreas infestadas de garrapatas, realice un control de cuerpo completo con un espejo de mano o de cuerpo entero que le permita verse todas las partes del cuerpo.



Examine la vestimenta y a las mascotas. Las garrapatas pueden ingresar a la casa en la ropa y las mascotas y, luego, prenderse a una persona, así que examine cuidadosamente a las mascotas, los abrigos y las mochilas.



QUITARSE LAS GARRAPATAS DEL CUERPO



Para quitarse una garrapata prendida, tómela con una pinza lo más cerca posible del punto de fijación (es decir, de la piel) y tire hacia arriba y hacia afuera ejerciendo una presión firme y constante. Si no tiene una pinza, utilice los dedos protegidos con un papel de seda o guantes de goma.

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR GARRAPATAS Y SÍNTOMAS

SÍNTOMAS COMUNES

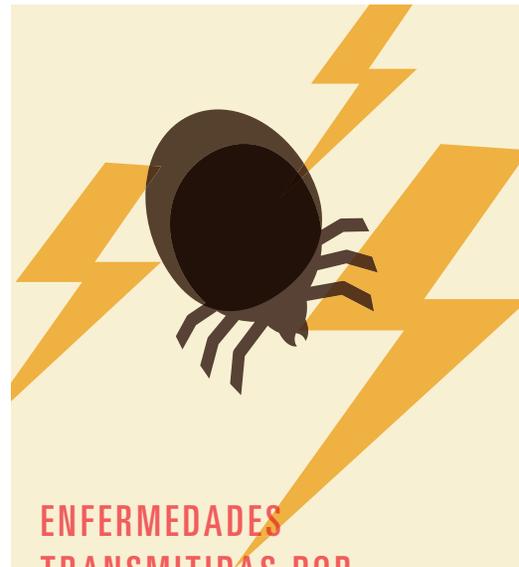
son cansancio, dolores musculares o corporales, dolor en las articulaciones, fiebre, sarpullido, rigidez de nuca y parálisis facial. El tipo y la gravedad de los síntomas varían con cada enfermedad en particular.

APARICIÓN DE LOS

SÍNTOMAS desde unos días hasta incluso algunos meses después de haber recibido una picadura de garrapata. Algunas personas pueden no tener ningún síntoma.

DIAGNÓSTICO TEMPRANO

es fundamental para el tratamiento adecuado de las enfermedades transmitidas por garrapatas. Es importante que se comunique con su proveedor de atención médica (cuidado de la salud) si presenta alguno de estos síntomas.



ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR GARRAPATAS

son enfermedad de Lyme, anaplasmosis, erliquiosis, babesiosis, virus Powassan y fiebre maculosa de las Montañas Rocosas (poco frecuente en Rhode Island).

POBLACIONES EN RIESGO



Personas que realizan actividades recreativas al aire libre



Personas que trabajan al aire libre



Propietarios de mascotas



Jardineros



CALIDAD DEL AIRE



El cambio climático afecta el aire que respiramos, tanto en lugares cerrados como en exteriores. El clima cambiante ha modificado los patrones meteorológicos que, a la vez, influyen en los niveles y la ubicación de los contaminantes del aire exterior, como el ozono al nivel del suelo y las partículas finas en suspensión.

El aumento de los niveles de dióxido de carbono (CO₂) y las estaciones más cálidas y prolongadas también propician el crecimiento de plantas que liberan polen. Estos cambios en la calidad del aire exterior también afectan la calidad del aire interior debido a que los contaminantes y alérgenos ingresan a las viviendas, escuelas y demás edificios a través de conductos de ventilación, ventanas abiertas u otros sistemas de tratamiento del aire. La mala calidad del aire, tanto exterior como interior, puede afectar negativamente a los sistemas respiratorio y cardiovascular de los seres humanos.

DATOS



Uno de cada diez residentes de Rhode Island tiene asma.



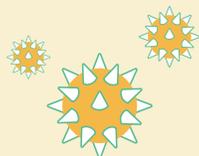
El humo de los incendios forestales cada vez más numerosos y que abarcan mayores extensiones, incluso en otras partes del país, afecta la calidad del aire local.



Clasificación de la calidad del aire en Rhode Island según la Asociación Americana del Pulmón.



El inicio de la floración de primavera cada vez ocurre más temprano y la primera helada, cada vez más tarde.



Una estación de crecimiento extendida da lugar a períodos más largos de exposición al polen y al moho.



Una mayor exposición a alérgenos y contaminantes del aire puede causar reacciones alérgicas más grave.

DATOS

40 %

MÁS PROPENSOS



Los adultos de bajos ingresos en Rhode Island tienen un 40 % más de probabilidades de tener asma que el resto de los adultos.



El ozono al nivel del suelo puede ocasionar un funcionamiento pulmonar reducido, más visitas al hospital e ingresos por asma, y muertes prematuras. Además, este componente principal del smog se asocia a una variedad de riesgos para la salud.



Los cambios en la temperatura y/o las precipitaciones pueden conducir a un aumento de las afecciones respiratorias agudas y crónicas.



ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El ozono al nivel del suelo se relaciona con muchos problemas de salud, entre ellos, disminución del funcionamiento pulmonar, enfisema y EPOC, así como el aumento de los ingresos al hospital y las visitas al departamento de emergencias por asma.

La contaminación del aire causa 200,000 muertes prematuras cada año.

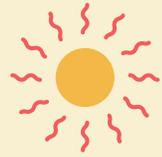
Las tasas de asma en Rhode Island son un 33 % más altas que los promedios nacionales en adultos y un 40 % más altas en los niños.





CAMBIAR DE MEDIO DE TRANSPORTE

Ande en bicicleta, camine, use el transporte público o comparta viajes en automóvil para ayudar a reducir la contaminación del aire y usar menos gasolina.



UTILIZAR ENERGÍAS RENOVABLES

Utilice energías renovables, como la solar y la eólica, y aproveche las auditorías energéticas gratuitas.



MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE

Mejore la calidad del aire en los ambientes cerrados de su casa mediante el uso de productos de limpieza no tóxicos y la colocación de plantas de interior.



LIMITAR LA ACTIVIDAD

Realice menos actividad física cuando el nivel de polen sea elevado.



TOMAR PRECAUCIONES

Evite usar cortadoras de césped y parrillas de carbón cuando la calidad del aire sea deficiente.



MANTENERSE INFORMADO

Manténgase al tanto de la alerta de ozono de Rhode Island y consulte los niveles de calidad del aire en airnow.gov (inglés solamente).

La exposición a alérgenos y contaminantes del aire al mismo tiempo puede causar reacciones alérgicas más graves.

Las personas que padecen alergia al polen tienen un mayor riesgo de sufrir efectos agudos en el sistema respiratorio.

Estos efectos pueden ser irritación de los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones.



POBLACIONES EN RIESGO

- Personas que trabajan o realizan actividades al aire libre, como deportistas, excursionistas, jardineros y paisajistas
- Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares
- Ancianos
- Niños
- Personas con afecciones médicas como hipertensión (presión arterial elevada), EPOC o asma



ALIMENTOS

El cambio climático tiene el potencial de afectar el acceso a alimentos seguros y asequibles a nivel local, nacional e internacional. El aumento de las temperaturas, la sequía, los cortes de energía y los cambios en la ecología ponen en riesgo la seguridad y disponibilidad de los alimentos y pueden representar un riesgo importante para la salud general de los residentes de Rhode Island. Los alimentos que consumimos todos los días pueden causar un impacto en el cambio climático. Consumir más alimentos cultivados o producidos localmente ayuda a reducir el impacto del cambio climático.

\$\$



\$\$

Los efectos del cambio climático pueden generar fluctuaciones considerables en los precios de los alimentos y la seguridad alimentaria.

LO QUE PUEDE HACER

PREVISIONES

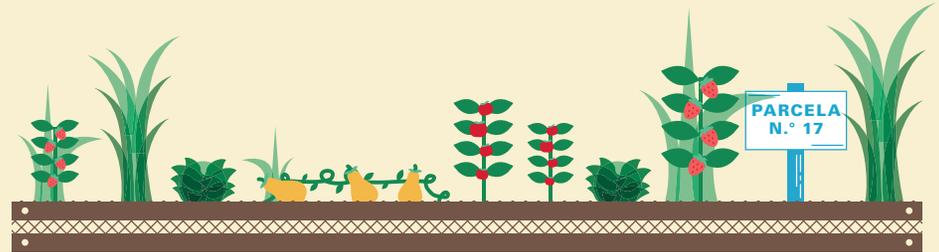
Los cambios ecológicos y climáticos están generando una disminución del valor nutricional de algunos cultivos básicos.

Esto se debe a que puede afectar la duración y calidad de la estación de crecimiento.

Sequías, inundaciones, incendios y fenómenos meteorológicos extremos más frecuentes, pueden tener un gran impacto en los rendimientos de los cultivos.

El cambio climático hace que sea cada vez más difícil producir alimentos a nivel local y mundial.

El cambio climático plantea un riesgo de aumento de las enfermedades transmitidas por los alimentos.



Cultive sus propios alimentos.

LOCALES

ORGÁNICOS

ORGÁNICOS Y LOCALES

Compre alimentos orgánicos o producidos localmente siempre que sea posible. Esto ayuda a mitigar el cambio climático a la vez que apoya el trabajo de nuestros agricultores y la industria de los alimentos marinos.



COMIDAS SIN CARNE

Propóngase que al menos una de las comidas del día no contenga carne. Si ya lo hace, aumente gradualmente la cantidad de comidas sin carne.

LO QUE PUEDE HACER



COCINAR LOS ALIMENTOS DEBIDAMENTE

Cocine los alimentos a las temperaturas internas adecuadas para evitar enfermedades. Mantenga calientes los alimentos calientes y refrigere los alimentos que deben estar fríos.



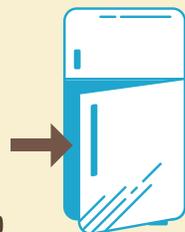
SEPARAR LA CARNE

Mantenga alejada la carne roja y de ave de corral que está cruda de los alimentos que no se cocinarán.



LAVAR Y DESINFECTAR

Lávese las manos y lave, enjuague y desinfecte los utensilios y las tablas de cortar antes y después del contacto con carne roja, carne de ave de corral, mariscos, pescados y huevos crudos.



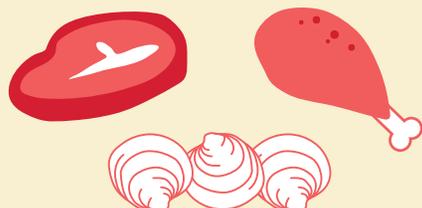
REFRIGERAR

Refrigere las sobras de comida antes de pasadas dos horas; guárdelas en el refrigerador a una temperatura máxima de 41°F.



PROHIBICIÓN DE MARISCOS

Esté al tanto de las prohibiciones locales de pesca de mariscos debido a la contaminación bacteriana.



CRUDOS Y POCO COCIDOS

Tenga en cuenta los riesgos de comer alimentos crudos y poco cocidos o directamente evite hacerlo.

ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

Las enfermedades transmitidas por alimentos, pueden producirse por consumir alimentos o bebidas que estén contaminados con bacterias, virus, parásitos, toxinas o productos químicos. Estas enfermedades también pueden ser provocadas por la ingesta de alimentos que se almacenaron, manipularon, elaboraron o cocinaron de manera inadecuada.



Los síntomas típicos son vómitos, diarrea y cólicos, entre otros, y las enfermedades pueden contagiarse a otras personas si no se practican hábitos de higiene adecuados.

Los vibriones (que producen vibriosis) son un grupo diverso de bacterias marinas que se encuentra naturalmente en las aguas costeras. El mayor riesgo de contraer esta enfermedad procede del consumo de alimentos marinos crudos o poco cocidos.



POBLACIONES EN RIESGO

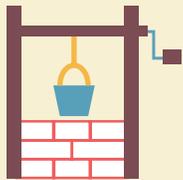
- Personas que comen alimentos crudos o poco cocidos, especialmente mariscos
- Personas que se quedan sin energía eléctrica por más de 48 horas
- Personas con sistema inmunitario debilitado
- Personas o familias de bajos ingresos
- Niños
- Ancianos



AGUA

La calidad y el suministro del agua afectan la salud pública, la infraestructura, la agricultura y los ecosistemas. Las bacterias, los virus, los parásitos y las algas transmitidas por el agua presentan riesgos para la salud y pueden provocar, por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, daño hepático y renal o problemas nerviosos y respiratorios. A medida que el cambio climático contribuye al calentamiento de las aguas de Rhode Island, los contaminantes pueden volverse más comunes y dar lugar a una mayor cantidad de casos de enfermedad o muerte.

DATOS Y PREVISIONES



Alrededor del 12 % de los residentes de Rhode Island obtienen agua potable de sus propios pozos.



El cambio climático puede empeorar las condiciones de sequía.



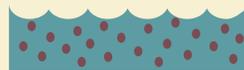
Es probable que ocurran sequías al menos una vez por verano.



Tormentas más extremas causarán más escorrentías de aguas pluviales y aumentarán las concentraciones de nutrientes que incrementan el riesgo de muerte de peces en la bahía de Narragansett.



Las microalgas, las algas verdeazuladas y la cercariosis (erupción) cutánea pueden volverse más comunes.



La contaminación por bacterias fecales puede aumentar debido a la saturación de las plantas de tratamiento de aguas residuales.



AGUA INESTABLE

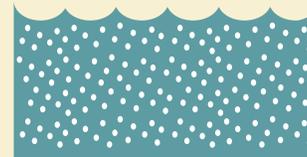
Las lluvias torrenciales aumentan la cantidad de escorrentías (corrientes con desechos y basuras) y pueden ocasionar que los recursos hídricos queden inutilizables o sean inseguros, o bien, que sea necesario tratar el agua.



PROHIBICIÓN DE MARISCOS

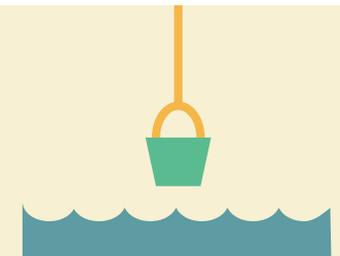
Puede haber más prohibiciones de pesca de mariscos durante el verano porque las bacterias tóxicas se desarrollan mejor en aguas más cálidas.

SUMINISTRO DE AGUA



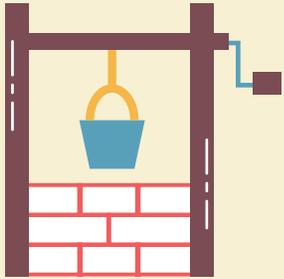
SALINIDAD

El aumento del nivel del mar y de la incidencia de sequías puede incrementar la salinidad de las aguas superficiales y subterráneas.



SUMINISTRO DE AGUA

Los sistemas hídricos municipales que obtienen agua potable de las fuentes subterráneas son más vulnerables cuando se produce un corte considerable y prolongado del suministro de agua.



ANALIZAR EL AGUA DE POZO

Analice el agua de pozo todos los años. Para obtener más información, visite este sitio web: <http://www.health.ri.gov/wells> (en inglés).



RESPETAR EL CIERRE DE PLAYAS

Consulte este sitio web del RIDOH sobre el cierre de playas: health.ri.gov/beaches (en inglés).



CONSULTAR A LAS AUTORIDADES LOCALES

Consulte a las autoridades locales qué medidas se han tomado para mitigar los efectos del cambio climático en el agua potable.



CONSIDERAR UNA INFRAESTRUCTURA VERDE

Evalúe la posibilidad de implementar mejoras que puedan reducir el riesgo de inundación y contaminación.

Tiverton lucha contra la sequía: “La falta de agua conduce a problemas de salud... y es una cuestión de salud y seguridad que preocupa a toda la comunidad. Los sistemas sanitarios no funcionan si no tenemos agua.”

Robert Lloyd, jefe de bomberos de Tiverton

POBLACIONES EN RIESGO

- ⚠ Personas que viven en áreas con sistemas de agua potable tratada que son vulnerables a sequías, mareas tormentosas, aumento del nivel del mar o inundaciones
- ⚠ Personas que dependen de un pozo propio para obtener agua potable
- ⚠ Niños
- ⚠ Ancianos
- ⚠ Personas con sistema inmunitario debilitado



INFRAESTRUCTURA VERDE

La infraestructura verde (GI) se refiere a técnicas de manejo de las aguas pluviales en un sitio (lugar) específico y basadas en la naturaleza. Estas técnicas se implementan para reducir el volumen de la escorrentía de aguas pluviales que ingresa a los sistemas de alcantarillado, al mismo tiempo que se restaura el ciclo hidrológico natural. A diferencia de la infraestructura gris tradicional, la infraestructura verde maneja las aguas pluviales a través de una variedad de elementos del paisaje sencillos y económicos.

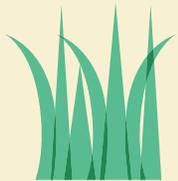


CÓMO FUNCIONA LA INFRAESTRUCTURA VERDE



RECOLECTAR Y REUTILIZAR AGUAS PLUVIALES

Se almacena la escorrentía para el riego de plantas, la descarga de inodoros, etc.



EVAPORACIÓN TRANSPIRACIÓN

Se utiliza vegetación nativa.



INFILTRACIÓN

Permite que el agua penetre lentamente en el suelo.

BENEFICIOS AMBIENTALES

Mejora la eficiencia energética.

Proporciona un método natural de manejo de las aguas pluviales.

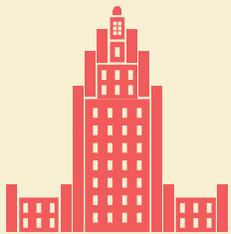
Mejora el hábitat acuático y de la flora y la fauna silvestres al reducir la erosión.

Mejora la calidad de las aguas subterráneas y superficiales.

Reduce el efecto de isla térmica urbana (temperaturas más elevadas en áreas urbanizadas).



BENEFICIOS SOCIALES



Mejora la estética y habitabilidad de las comunidades urbanas.



Mejora la calidad del agua y el aire.



Aumenta los espacios recreativos.



Fomenta oportunidades de educación ambiental.

TIPOS DE INFRAESTRUCTURA VERDE

- ▲ Árboles
- ▲ Jardines de lluvia
- ▲ Humedales pequeños (sistemas de pantanos poco profundos diseñados para controlar o descontaminar las aguas pluviales)
- ▲ Agricultura urbana (en patios, azoteas, balcones y jardines comunitarios)
- ▲ Áreas con vegetación
- ▲ Techos verdes
- ▲ Canteros de infiltración (contenedores con fondos abiertos que permiten que las aguas pluviales se infiltren lentamente en el suelo)
- ▲ Zanjas de infiltración (excavaciones poco profundas con escombros o piedras que permiten el almacenamiento de la escorrentía de aguas pluviales)
- ▲ Pavimento permeable
- ▲ Cisternas o barriles de lluvia

BENEFICIOS ECONÓMICOS

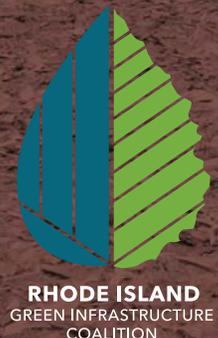


Aumenta los valores de las propiedades.

Reduce los costos actuales y los posibles costos a futuro de la infraestructura gris.

Reduce los costos del consumo de energía.

Para obtener más información, visite este sitio web de la Coalición para una Infraestructura Verde (Green Infrastructure Coalition, por su nombre en inglés):



DEXTER STREET

PROYECTO NATURE AT WORK

En 2015, el Programa de Cambio Climático del RIDOH se asoció con TRI-Lab de Brown University (una iniciativa dedicada a la enseñanza, la investigación y el impacto), Clean Water Action y Groundwork Rhode Island para ofrecer un curso de un año centrado en el cambio climático y la justicia ambiental.

Como parte del curso y teniendo en cuenta los aportes y comentarios de los residentes de West End, los estudiantes desarrollaron proyectos de adaptación al cambio climático. Se identificó que Dexter Street es un lugar que se beneficiaría de mejoras como el manejo de aguas pluviales, más espacios verdes y mejores medidas de seguridad pública y sendas peatonales. Varias organizaciones y residentes del vecindario participaron en reuniones y encuestas puerta a puerta. En la primavera de 2017, se diseñó e implementó un proyecto basado en la naturaleza.

SOCIOS DEL PROYECTO



DESCRIPCIÓN GENERAL DEL PROYECTO

En Dexter Street, entre Potters Avenue y Cranston Street, se plantaron 13 árboles, 32 arbustos ornamentales y césped. Como resultado, se eliminaron 425 pies cuadrados de pavimento y se realizaron cortes en los bordes de las aceras para ayudar a dirigir las aguas pluviales hacia el suelo en lugar de hacia los desagües pluviales. Estos árboles y plantas ofrecen un entorno agradable y sombra a los residentes del vecindario, especialmente a los niños que caminan por Dexter Street para ir a la escuela. Groundwork Rhode Island se encargará del mantenimiento de los árboles y las plantas, y trabajará con socios comunitarios para que lo continúen en los próximos años.

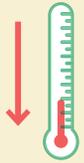


BENEFICIOS DEL PROYECTO



PROTECCIÓN

Absorbe el agua y reduce las inundaciones



AMBIENTES FRESCOS

Refresca los ambientes naturales y urbanizados



DESCONTAMINACIÓN

Usa las plantas y los suelos para que filtren la contaminación y absorban CO₂



ECONOMÍA

Reduce las facturas de servicios públicos y crea empleos



BIENESTAR

Mejora los aspectos sociales de la comunidad



HÁBITAT

Atrae animales como mariposas, tortugas y ranas

UN EJEMPLO PARA RHODE ISLAND

El proyecto de Dexter Street sirve como modelo para futuros proyectos de infraestructura verde en Providence y en todo Rhode Island. Representa una iniciativa de base con socios estatales y sin fines de lucro que trabajan en colaboración con el fin de desarrollar soluciones para el cambio climático basadas en la naturaleza.

Para obtener más información, visite el sitio web de la Green Infrastructure Coalition de Rhode Island (<http://greeninfrastructureri.org>) (inglés solamente) o envíe un correo electrónico a info@groundworkri.org.



Departamento de Salud de Rhode Island
Programa de cambio climático
3 Capitol Hill
Providence, RI 02908

Línea de información del Departamento de
Salud: 401-222-5960
www.health.ri.gov/climatechange
(inglés solamente)

