

Cómo el clima y el medio ambiente pueden afectar su salud

Información para personas con presión arterial alta (hipertensión)

Los riesgos medioambientales, como las temperaturas extremas y la contaminación del aire, están empeorando debido al cambio climático. Las personas con hipertensión deben tomar medidas para protegerse.

¿De qué manera el clima y el medio ambiente afectan a las personas con hipertensión?

Calor extremo 	Tiempo frío 	Contaminación del aire 
Ejerce presión sobre el corazón y los riñones, y puede provocar fallos orgánicos.	Provoca el estrechamiento de los vasos sanguíneos y así, elevar la presión arterial.	Daña los vasos sanguíneos, los endurece y estrecha, lo cual puede llegar a desencadenar infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

Estos y otros fenómenos meteorológicos extremos, como huracanes, olas de calor, inundaciones e incendios forestales, provocan un **aumento del estrés y la ansiedad**, lo que puede elevar la presión arterial.



Medidas para proteger su corazón del calor

- **Planifique dónde mantenerse fresco.** Las casas con aire acondicionado, las bibliotecas o las estaciones de refrigeración de su ciudad o pueblo pueden ser espacios seguros.
- **Suscríbase a los avisos meteorológicos.** Escanee el código QR de esta página para descargar la **aplicación Heat Safety** y obtener información sobre la temperatura local, la humedad, las alertas y los primeros auxilios en caso de enfermedad por calor.
- **Protéjase en los días calurosos.** Beba mucha agua, aunque no tenga sed. Si trabaja bajo el sol, establezca áreas de descanso con sombra, haga pausas a la sombra y beba agua.
- **Conozca los signos del agotamiento por calor y del golpe de calor, y cuándo buscar atención médica.**
 - **Agotamiento por calor:** acuda a una clínica o a la sala de emergencias si sufre desmayos o mareos, sudoración intensa, dolor de cabeza, náuseas o vómitos, aturdimiento, debilidad, sed, disminución de la diuresis y/o calambres musculares.
 - **Golpe de calor:** llame al 911 si tiene confusión, dificultad para hablar, piel enrojecida, caliente o seca, o sudoración intensa, temperatura corporal muy alta, convulsiones y/o pérdida de conocimiento.



Medidas para proteger su corazón del frío

- **Vístase adecuadamente para el frío.** Use varias capas de ropa, gorro, guantes y calcetines de abrigo. Su corazón no tendrá que esforzarse tanto para mantener la temperatura.
- **Limite la actividad al aire libre.** Haga ejercicio en el interior. Si tiene que palear nieve o hacer algún trabajo físico al aire libre, tome descansos frecuentes y, si es posible, vuelva a casa para entrar en calor.



Medidas para proteger su corazón de la contaminación del aire

- **Sepa cuándo y dónde los niveles de contaminación pueden ser insalubres.** La contaminación del aire puede ser peor en zonas industriales y carreteras con mucho tráfico. Los niveles de contaminación del aire son altos cuando hay humo ambiental procedente de incendios forestales, quema de hojas o estufas de leña.
- **Consulte el Índice de Calidad del Aire (AQI) de su código postal.** Este índice ofrece seis categorías codificadas por colores que muestran diferentes niveles de riesgo para la salud en función de los niveles de contaminación del aire. Para consultar el AQI, escanee el código QR de la página siguiente y descargue la **aplicación AirNow** en su teléfono.
- **Planifique sus actividades cuando y donde los niveles de contaminación sean más bajos.** Cuando los niveles de partículas en el exterior no sean saludables, posponga las actividades al aire libre hasta que el aire esté más limpio o realice la actividad en el interior.

Cuando el aire esté cargado de humo debido a los incendios forestales, siga estos consejos para reducir su exposición:

QUÉ HACER:

- Haga recircular el aire acondicionado del vehículo para evitar la entrada de humo.
- Cierre las ventanas y puertas de su hogar.
- Use un purificador de aire portátil con filtros HEPA. Opte por uno que no genere ozono.
- Use una mascarilla N-95 si tiene que estar al aire libre.

QUÉ NO HACER:

- **NO juegue ni haga ejercicio al aire libre.**
- **NO pase la aspiradora (puede levantar polvo).**
- **NO fría ni ase alimentos; puede incorporar partículas al aire interior.**
- **NO use chimeneas ni estufas de gas.**
- **NO fume.**

Cómo contribuir a un aire y un clima más saludables

- **Camine, use la bicicleta o el transporte público** siempre que sea posible.
- **No deje su vehículo en marcha** más tiempo del necesario, si usa un automóvil.
- **Reduzca el consumo de combustibles fósiles** mediante el uso de luces LED y electrodomésticos de bajo consumo, mejore el aislamiento de su hogar para reducir el consumo de energía y opte por energías renovables como la solar. Comuníquese con Mass Save al teléfono 866-527-7283 para obtener una evaluación gratuita de la energía doméstica y conocer las opciones de financiación. Más información en www.masssave.com/en/residential
- **Mantenga una dieta sana y equilibrada, con suficientes alimentos vegetales** en lugar de carne. **Reduzca el desperdicio de alimentos** y considere el compostaje en lugar de desechar los restos de comida.



Visite www.challiance.org/hypertension para obtener más información o escanee el código QR.