



Cambio climático, impacto local: lo que significa para su salud

¿Qué es el cambio climático?

El cambio climático se refiere a los cambios en los patrones climáticos durante un largo periodo. Las crecientes temperaturas y los fenómenos meteorológicos peligrosos más frecuentes, como inundaciones, sequías, olas de calor y tormentas graves, pueden asociarse con el cambio climático.

Riesgos para la salud en aumento

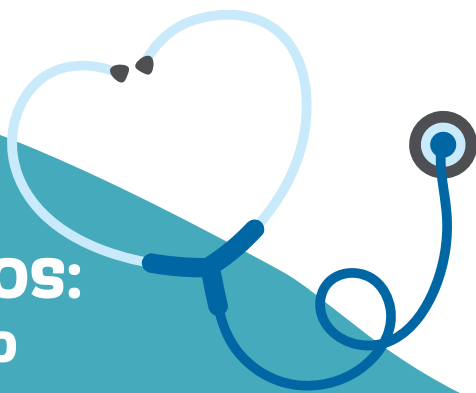
Contaminación del aire: El cambio climático afecta la calidad del aire negativamente por la presencia de partículas en suspensión y gas ozono. De acuerdo con el informe "Estado del aire" de 2024 de la Asociación Estadounidense del Pulmón, **131.2 millones** de personas en Estados Unidos viven en áreas con malas calificaciones para la contaminación por ozono y partículas.

Calidad de la comida y el agua: El cambio climático genera temperaturas más altas y fenómenos meteorológicos más extremos, como inundaciones y sequías. El aumento de las precipitaciones hace que contaminantes nocivos, como sedimentos, patógenos y pesticidas, se filtren en nuestro suministro de agua y la sequía disminuye la cantidad de agua segura a la que podemos acceder. Las temperaturas más cálidas en el aire y el agua proporcionan un ambiente ideal para que crezcan patógenos, lo que aumenta el riesgo de infecciones de bacterias como salmonela, E. coli y campylobacter.

Para evitar estos riesgos, obtenga su agua de una fuente filtrada, lave los productos agrícolas minuciosamente antes de consumirlos y cocine todas las carnes a la temperatura adecuada.

Salud mental: Las inundaciones, incendios, huracanes y otros fenómenos meteorológicos pueden provocar trauma y ansiedad. Las comunidades de menores ingresos son particularmente vulnerables, ya que los desastres naturales podrían limitar significativamente el acceso a comida, agua y refugio. Vivir en un clima impredecible afecta a todos, especialmente a quienes están en más riesgo de ser afectados. Busque ayuda si se está sintiendo abrumado.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS: Examen biométrico

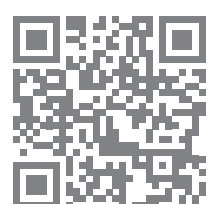


Un examen biométrico es un examen clínico que mide diversas características físicas del cuerpo, para determinar la salud general de una persona. Lo que es más importante, los resultados de una examen biométrico proporcionan información sobre potenciales riesgos médicos, como diabetes y cardiopatía.

Generalmente, un examen biométrico mide la altura, el peso, la presión arterial, los niveles de colesterol, la glucosa y la circunferencia de la cintura. Se hace tomando una muestra de sangre, generalmente en la forma de un pinchazo en el dedo.

Muchos empleados utilizan exámenes biométricos para evaluar la salud general de sus empleados. Esto les permite implementar estrategias personalizadas y útiles en su programa de bienestar para mejorar la salud de los empleados.

Los exámenes biométricos incentivan a las personas a que hagan elecciones más saludables de estilo de vida y que participen en actividades que promuevan una buena salud. Nuestra salud es el activo más valioso que tenemos y cuidarla siempre debería ser una prioridad máxima.



BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
El abecé de la seguridad para la casa:
Consejos imprescindibles para el verano

LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

Combata el calor: Comprenda el golpe de calor y el agotamiento por calor

De acuerdo con Weather Channel, se asociaron más de **2,300 muertes** con el calor en 2023 en Estados Unidos, el número más alto que se haya registrado. Aunque son diferentes, el golpe de calor y el agotamiento por calor están asociados directamente con las temperaturas altas. Comprender las diferencias y los peligros entre los dos puede ayudarlo a mantenerse seguro y preparado en caso de una emergencia.

¿Qué es el agotamiento por calor?

El agotamiento por calor ocurre cuando el cuerpo pierde demasiada agua y sal por una sudoración excesiva, normalmente provocada por una exposición prolongada a temperaturas altas y un esfuerzo físico intenso.

Síntomas del agotamiento por calor:

- Sudoración excesiva
- Debilidad o fatiga
- Mareo o aturdimiento
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Dolor de cabeza
- Piel pálida, fría y sudada
- Pulso rápido y débil

Cómo reaccionar:

- Vaya a un lugar más fresco
- Beba agua o una bebida deportiva
- Descanse
- Busque ayuda médica si los síntomas no se alivian o empeoran, ya que el agotamiento por calor puede progresar hasta un golpe de calor

¿Qué es un golpe de calor?

Un golpe de calor ocurre cuando el cuerpo no logra enfriarse o regular su temperatura, lo que provoca que esta se eleve a niveles peligrosos, generalmente por arriba de los 104 °F. El golpe de calor, como el agotamiento por calor, puede ocurrir durante o después de una actividad física ardua en el calor o cuando el cuerpo está expuesto a temperaturas altas por un largo tiempo.

Síntomas del golpe de calor:

- Temperatura corporal alta (por arriba de los 104 °F o 40 °C)
- Piel caliente, roja, seca o húmeda
- Pulso rápido y fuerte
- Confusión o estado mental alterado
- Dificultad para hablar
- Convulsiones
- Pérdida del conocimiento

Cómo reaccionar:

- Llame al 911

Mientras espera la ayuda médica:

- Mueva a la persona a un lugar más fresco
- Utilice un paño fresco o un baño fresco para bajar la temperatura corporal
- Quítele el exceso de ropa
- Dele agua solo si está consciente y puede tragar

