

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CALOR



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción contra las enfermedades relacionadas con el calor.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Aprender los síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor

Comunitaria: Crear una lista de control de cuidadores para eventos de calor extremo

Estructural: Mejorar la resiliencia de la infraestructura para adaptarse al calor extremo

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ♦ Para aprender:
 - [Síntomas](#) de enfermedades relacionadas con el calor
 - [Factores de riesgo laborales](#) de las enfermedades relacionadas con el calor
- ♦ Para hacer:
 - Dar seguimiento a la [Radio del tiempo](#) de la Oficina Nacional de Administración Oceánica y Atmosférica
 - [Prepararse](#) para eventos de calor extremo
 - Encontrar un lugar fresco durante los eventos de calor y mantenerse hidratado con agua
 - Tomar [precauciones de seguridad cuando haga ejercicio](#) durante el calor extremo

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ♦ Planificar actividades de trabajo al aire libre utilizando la aplicación [Heat Safety Tool](#) de la Administración de Seguridad y Salud Ocupacional y el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional
- ♦ Educar a los empleadores y empleados sobre los pasos para [tratar a los trabajadores](#) con enfermedades relacionadas con el calor
- ♦ Animar a los entrenadores y preparadores a tomar el [curso de capacitación](#) en línea sobre las enfermedades relacionadas con el calor para comprender cómo afecta a los atletas
- ♦ Crear una [lista de control de cuidadores](#) para asistir a adultos mayores durante eventos de calor extremo
- ♦ Nunca dejar a un niño, adulto dependiente o mascota en un vehículo estacionado durante el calor extremo

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ♦ Implementar programas de alerta de calor para comunicar eventos locales de calor extremo
- ♦ Incorporar la [aclimatación al calor](#) en los programas de prevención de enfermedades relacionadas con el calor
- ♦ Aumentar el acceso a [refugios de refrigeración](#), incluido el transporte gratuito
- ♦ Alentar a los municipios a coordinarse con las empresas de servicios públicos locales para garantizar que nunca se corte la electricidad durante eventos de calor extremos
- ♦ Mejorar la [resiliencia de la infraestructura](#) para adaptarse al calor extremo
- ♦ Plantar árboles y aumentar los espacios verdes para reducir los efectos de la [isla de calor urbana](#)

ENVENENAMIENTO POR PLOMO



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción contra el envenenamiento por plomo.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Tomar medidas para prevenir la exposición al plomo

Comunitaria: Educar a los trabajadores sobre cómo prevenir la exposición al plomo en el hogar

Estructural: Alentar a las organizaciones a adherirse a los límites de exposición al plomo

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ♦ Para aprender:
 - ◊ [No existe un nivel seguro](#) de exposición al plomo
 - ◊ [Fuentes](#) de exposición al plomo
 - ◊ Exposición [ocupacional](#) y [no ocupacional](#) al plomo en adultos
 - ◊ [Efectos sobre la salud](#) de la exposición al plomo
 - ◊ Medidas para [prevenir la exposición al plomo](#)
- ♦ Para hacer:
 - ◊ [Evaluar la exposición al plomo en los niños](#)
 - ◊ Evitar utensilios de cocina a base de plomo, como cerámica y hierro fundido esmaltado
 - ◊ [Haga que su hogar sea seguro contra el plomo](#)

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ♦ Educar a los trabajadores sobre cómo prevenir la exposición al [plomo en el hogar](#) y contener el [plomo](#) en las áreas de trabajo durante su [remediación y renovación](#)
- ♦ Proporcionar a los padres información sobre cómo [reducir los niveles de plomo en los niños](#)
- ♦ Alentar a los proveedores de atención primaria a revisar el [PA's Lead-Free Promise Project Toolkit](#)
- ♦ Preguntar al administrador de la guardería o de la escuela de su hijo si realizan pruebas de detección de plomo con regularidad y si [verifican las condiciones](#) de estos lugares

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ♦ Alentar a las organizaciones a adherirse a los [límites de exposición al plomo](#)
- ♦ Aumentar las ubicaciones de los [centros de análisis de plomo](#) en viviendas y edificios en todo el estado
- ♦ Subvencionar los costos de remediación de plomo en áreas de justicia ambiental
- ♦ Promover que los gobiernos locales exijan a los propietarios que analicen regularmente las propiedades de alquiler construidas antes de 1978 para detectar plomo y corregirlas si es necesario (inspirado en la [Ley de Certificación de Plomo de Propiedades de Alquiler de Filadelfia](#))

CONTAMINACION DEL AIRE EN ESPACIOS ABIERTOS



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción contra la contaminación del aire en espacios abiertos.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Tomar medidas para reducir la contaminación diaria del aire

Comunitaria: Instruir en redes sociales sobre cómo reducir la contaminación por emisiones de vehículos

Estructural: Aumentar la accesibilidad al transporte público

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ◆ Para aprender:
 - [Los seis contaminantes criterios atmosféricos](#) establecidos por la Agencia de Protección Ambiental (EPA)
 - [Efectos específicos sobre la salud de los contaminantes](#), en especial los efectos sobre la salud del [ozono troposférico](#) y el [material particulado](#)
- ◆ Para hacer:
 - Dar seguimiento a [AirNow](#) de EPA para obtener datos sobre la calidad del aire donde vive
 - Consultar las previsiones locales de [ozono y material particulado](#)
 - Seguir estos consejos para [reducir la contaminación diaria del aire](#)
 - Revise los [consejos de temporada](#) para mejorar la calidad del aire en espacios abiertos

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ◆ Instruir a vecinos, compañeros de trabajo y amigos sobre cómo [reducir la contaminación por emisiones de vehículos](#)
- ◆ Alentar a los vecinos y campistas a considerar [fogatas de gas natural o propano](#) en lugar de madera para reducir la liberación de contaminantes que provocan ataques de asma

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ◆ Promover la producción de energía limpia a partir de fuentes eólicas y solares
- ◆ Fomentar un desarrollo comunitario que apoye el transporte activo, como caminar y andar en bicicleta, para reducir las emisiones de los automóviles
- ◆ [Aumentar la accesibilidad al transporte público](#)
- ◆ Fomentar el uso de [vehículos eléctricos](#) y el desarrollo de la infraestructura
- ◆ Construir [barreras de vegetación al borde de las carreteras](#) para reducir la contaminación del aire relacionada con el tráfico
- ◆ Promover el [programa SmartWay de EPA](#) para reducir las emisiones del transporte
- ◆ Instruir a los planificadores comunitarios sobre los impactos comunitarios de la contaminación del aire exterior
- ◆ Trabajar con el equipo de planificación regional de su municipio local para organizar eventos de plantación de árboles en entornos urbanos para mejorar la calidad del aire exterior local

CALIDAD DEL AGUA



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en acciones relacionadas con la calidad del agua.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Conozca las fuentes y la seguridad de su agua potable

Comunitaria: Alentar a los vecinos con pozos privados a analizar el agua de sus pozos anualmente

Estructural: Construir infraestructura verde para reducir la exposición a la contaminación del agua

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ♦ Para aprender:
 - Fuentes y seguridad de su [agua potable](#)
 - Efectos de la [calidad del agua potable en la salud humana](#)
 - Si usted posee un pozo, aprenda los conceptos básicos sobre el [mantenimiento del pozo](#)
- ♦ Para hacer:
 - [Limpiar, desinfectar y mantener](#) todos los dispositivos que usan agua, como cabezales de ducha y humidificadores portátiles, para evitar la exposición a gérmenes transmitidos por el agua en su hogar
 - Encontrar el [tratamiento de agua adecuado para su hogar](#)
 - Revisar las siete formas de ser [#StormwaterSmartPA](#)
 - Usar [fertilizantes de jardín y huertas](#) solo cuando sea necesario
 - Si usted es propietario de un pozo, suscríbese a [Monthly Private Well Owner Tip Sheet](#)

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ♦ Promover la [Introduction to Water Quality Standards](#) (Introducción a los Estándares de Calidad del Agua) entre los grupos ambientalistas y la comunidad académica
- ♦ Suministrar escuelas y guarderías con las [3Ts para reducir el plomo en el agua potable en escuelas y guarderías](#)
- ♦ Alentar a los vecinos con pozos privados a [analizar el agua de pozo](#) anualmente y tomar la clase virtual [Private Well Class](#)

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ♦ Construir [infraestructura verde](#) para reducir la exposición a la contaminación del agua
- ♦ Solicitar a todos los municipios locales que administren programas de gestión de aguas pluviales
- ♦ Ampliar las estaciones de muestreo de calidad del agua de la estación fija de [Pennsylvania Water Quality Network](#) (Red de calidad del agua de Pensilvania) a ubicaciones rurales menos pobladas

MONOXIDO DE CARBONO



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción del monóxido de carbono.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Aprenda consejos para la prevención del envenenamiento por monóxido de carbono (CO)

Comunitaria: Instruya a los miembros de la comunidad sobre la Ley de Estándares de alarmas de CO (CO Alarm Standard Act) del 2013

Estructural: Ampliar la cantidad de detectores de CO subvencionados

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ◆ Para aprender:
 - ◊ [Consejos para la prevención del envenenamiento por CO](#), como revisar o cambiar las baterías de su detector de CO cada seis meses
 - ◊ [Síntomas](#) de intoxicación por CO
- ◆ Para hacer:
 - ◊ Inspeccionar [hornos de petróleo y gas](#) anualmente
 - ◊ Usar [generadores](#) afuera y lejos de la casa cuando se vaya la luz
 - ◊ [Instalar detectores de CO](#) cerca de todas las áreas para dormir de su hogar y verificarlos regularmente
 - ◊ Nunca quemar [carbón](#) en interiores ni [hacer funcionar vehículos en un garaje](#)
 - ◊ [Ventilar chimeneas y electrodomésticos](#), como secadoras y estufas

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ◆ Instruir a los dueños de negocios, propietarios y miembros de la comunidad sobre la [Ley de Estándares de alarmas de monóxido de carbono del 2013](#) de Pensilvania, que requiere detectores de CO en todos los hogares
- ◆ Alentar a los propietarios de embarcaciones a instalar [detectores de CO](#)
- ◆ Instruir a los [propietarios, gerentes, clientes y empleados](#) de pistas de hielo sobre los pasos a seguir para prevenir y proteger contra el envenenamiento por CO
- ◆ Enseñar a los trabajadores expuestos al CO en entornos laborales los [protocolos de seguimiento adecuados](#) cuando se sospecha una intoxicación por CO

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ◆ Requerir [detectores de CO en todos los edificios escolares](#) dentro del estado
- ◆ Ampliar los detectores de CO subsidiados a los municipios locales con una gran proporción de injusticia ambiental y comunidades de bajos ingresos
- ◆ Incentivar las fuentes de calor eléctricas y geotérmicas que no presentan riesgo de envenenamiento por CO

CONTAMINACIÓN DEL AIRE DOMÉSTICO



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para obtener información sobre formas de participar en acciones contra la contaminación del aire doméstico.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Aprenda sobre los tipos, las fuentes, y los efectos en la salud de los contaminantes del aire doméstico

Comunitaria: Alentar a las escuelas a revisar el Indoor Air Quality Tools for Schools Action Kit

Estructural: Establecer estándares de salud para niveles aceptables de agentes biológicos

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ◆ Para aprender:
 - [Tipos, fuentes, y posibles efectos sobre la salud](#) de los contaminantes del aire doméstico
 - Manejo del [asbesto en el hogar](#)
 - Por qué la contaminación del aire doméstico puede suponer un [mayor riesgo para la salud](#) que la contaminación de aire exterior
- ◆ Para hacer:
 - [Realizar pruebas de radón en su hogar](#) y, si los niveles son altos, consultar a un profesional para su mitigación
 - [Aumentar la ventilación](#) para reducir las concentraciones de contaminantes del aire doméstico
 - Evitar [productos domésticos con químicos](#) que induzcan efectos adversos para la salud
 - Usar filtro de aire de partículas de alta eficiencia ([HEPA](#), por sus siglas en inglés) en su hogar para reducir el polvo, el polen, el moho, las bacterias y las partículas en el aire
 - Evitar fumar y vapear dentro o cerca de la casa para eliminar la [inhalación pasiva del humo](#)
 - Cuando llegue el momento de reemplazar su estufa, elija una estufa eléctrica

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ◆ Capacitar al personal de mantenimiento de edificios sobre los [riesgos del radón](#)
- ◆ Alentar a los arrendadores y propietarios a [ventilar adecuadamente todos los aparatos que queman combustible](#)
- ◆ Si está construyendo una nueva casa o edificio:
 - Revise las disposiciones del [programa Indoor airPLUS de EPA](#)
 - Airear los materiales de construcción y de revestimiento en un espacio bien ventilado antes de su instalación
 - Consultar a los contratistas para asegurarse de utilizar [materiales de construcción con bajas emisiones](#)
- ◆ Alentar a las escuelas a revisar el [Indoor Air Quality Tools for Schools Action Kit](#)

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ◆ Requerir que las escuelas realicen pruebas de [radón](#) y mitiguen los niveles altos
- ◆ Ampliar la [Pennsylvania's Clean Indoor Air Act](#) (Ley de Aire Interior Limpio de Pensilvania) para prohibir fumar en los casinos
- ◆ Establecer estándares de salud para niveles aceptables de agentes biológicos, como el moho
- ◆ Obligar a los fabricantes a [enumerar todos los ingredientes en los productos de limpieza para el consumidor](#)

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR VECTORES



Poniendo en acción los datos de salud ambiental
Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción contra las enfermedades transmitidas por vectores.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Conozca los signos y síntomas de la enfermedad de Lyme y el virus del Nilo Occidental
Comunitaria: Aprenda a realizar una verificación de garrapatas para eliminar las garrapatas de usted y los demás
Estructural: Abogar por fondos adicionales para la vigilancia de garrapatas y mosquitos a nivel estatal

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ◆ Para aprender:
 - [Tipos de vectores](#) en Pensilvania que transmiten enfermedades a los humanos
 - Signos y síntomas de la [enfermedad de Lyme](#) y el [Virus del Nilo Occidental](#)
 - Maneras de [prevenir las picaduras de insectos](#)
- ◆ Para hacer:
 - Usar la [herramienta de búsqueda de repelentes de insectos](#) de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU
 - Identificar los [condados de Pensilvania con el Virus del Nilo Occidental](#)
 - Consultar los [mapas estatales de distribución de garrapatas](#)
 - Leer el [Informe de vigilancia de la enfermedad de Lyme y otras enfermedades transmitidas por garrapatas de 2019](#) de Pensilvania
 - Si usted tiene un [tanque séptico](#), inspeccione y repare su tanque para mantener alejados a los mosquitos

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ◆ Aprenda a realizar una [verificación de garrapatas](#) para [eliminar las garrapatas](#) de usted y los demás
- ◆ Implementar [controles de garrapatas y mosquitos en el lugar de trabajo](#) para prevenir la exposición en el trabajo
- ◆ Enseñar a los empleados en riesgo de exposición a las garrapatas, como los que se ocupan de la gestión de la vida silvestre y el paisajismo, cómo usar el [Tick Bite Bot](#) para eliminar las garrapatas adheridas
- ◆ Alentar a los vecinos, amigos y familiares a [proteger sus jardines de las garrapatas](#) con técnicas de paisajismo, como eliminar los [arbustos de agracejo japonés](#) propensos a las garrapatas
- ◆ Aprender sobre la [prevención de garrapatas y mosquitos al acampar](#)
- ◆ Proporcionar a los educadores materiales para [enseñar a los niños sobre los riesgos de las garrapatas](#)
- ◆ Reportar [avistamientos de pájaros muertos](#) y [las preocupaciones sobre mosquitos](#) en su comunidad

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ◆ Promover el acceso mundial a agua limpia y saneamiento para controlar las enfermedades transmitidas por vectores
- ◆ Abogar por fondos adicionales para la vigilancia de garrapatas y mosquitos a nivel estatal
- ◆ Requerir que los parques estatales de Pensilvania publiquen [carteles sobre la prevención de garrapatas y mosquitos](#)

JUSTICIA AMBIENTAL



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en acciones de justicia ambiental.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Aprende qué es la justicia ambiental (EJ)

Comunitaria: Aliente a sus amigos y familiares a invertir en negocios locales

Estructural: Apoye cambios de políticas que reduzcan las desigualdades en la exposición ambiental

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ◆ Para aprender:
 - ◊ Qué es [EJ](#) y dónde están ubicadas las áreas de EJ en el estado a través del [EJ Areas Viewer](#) del Departamento de Protección Ambiental de Pensilvania
 - ◊ Información demográfica y medioambiental de tu área a través de [EJScreen](#)
- ◆ Para hacer:
 - ◊ Investigar las prácticas ambientales de las corporaciones antes de apoyarlas
 - ◊ Conectar con líderes y residentes en áreas de EJ para conocer sus preocupaciones, necesidades y prioridades para ampliar sus esfuerzos con los tuyos
 - ◊ Registrarse para recibir el [boletín de Justicia Ambiental](#) de DEP

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ◆ Alentar a amigos y familiares a invertir en negocios locales propiedad de grupos marginados
- ◆ Compartir la [Healthy Community Design Checklist](#) (Lista de control del Diseño de una comunidad saludable) con los vecinos para aprender cómo incluir la salud en el proceso de planificación comunitaria
- ◆ Compartir el [Pediatric Environmental Health Toolkit](#) (Kit de herramientas de Salud ambiental pediátrica) con profesionales de la salud pediátrica
- ◆ Amplificar las voces de las comunidades del área de EJ donando u ofreciéndose como voluntario para organizaciones que abogan por EJ, como [UrbanKind Institute](#) y [Philly Thrive](#)

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ◆ Asegurar que las voces de las comunidades marginadas se incluyan en la toma de decisiones sobre salud ambiental
- ◆ Incorporar EJ en la misión de su organización para priorizar las iniciativas de EJ
- ◆ Incluir EJ en el programa escolar para crear miembros de la comunidad empoderados y equipados
- ◆ Aumentar la financiación estatal para las organizaciones locales y comunidades de base de EJ
- ◆ Apoyar cambios de políticas que reduzcan las inequidades en la exposición ambiental, como cambios en las reglamentaciones municipales de zonificación

PFAS (SUSTANCIAS PER- y POLIFLUOROALQUILO)



Poniendo en acción los datos de salud ambiental

Lea y haga clic en los enlaces a continuación para conocer las formas de participar en la acción contra PFAS.

RECOMENDACIONES PRINCIPALES:

Individual: Aprender qué son los PFAS y para qué se usan

Comunitaria: Compartir información sobre PFAS con sus amigos y familiares

Estructural: Abogar por fondos estatales adicionales para la investigación de PFAS

INDIVIDUAL: Aprenda, actúe y protéjase

- ♦ Para aprender:
 - [Qué son los PFAS y para qué se usan](#)
 - [Formas en que los PFAS ingresan a su cuerpo y su impacto en la salud](#)
 - Si usted es propietario de un pozo privado, aprenda sobre las [pruebas y el tratamiento de PFAS en su pozo](#)
- ♦ Para hacer:
 - Si usted depende del agua potable pública, averigüe si hay PFAS en su agua potable comunicándose con su empresa local de servicios de agua
 - Si usted es propietario de un pozo privado, [analice su pozo para detectar PFAS](#)
 - Revise y use esta lista de [productos libres de PFAS](#)
 - Si le preocupa la exposición a PFAS, consulte a su médico y [busque la orientación](#) de National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine (Academias Nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina)

COMUNITARIA: Apoye sus redes sociales

- ♦ Asegurarse que los empleadores de ocupaciones como trabajadores de fabricación de productos químicos, bomberos y técnicos de cera para esquí estén al tanto de la [exposición a PFAS en el lugar de trabajo](#)
- ♦ Compartir la información aprendida sobre PFAS con sus amigos y familiares
- ♦ Si alguien que usted conoce está preocupado por la lactancia, asegúrele que los beneficios de amamantar superan cualquier riesgo potencial de exposición a PFAS a través de la leche materna

ESTRUCTURAL: Promover el cambio a nivel organizativo y de políticas

- ♦ Requerir hojas de datos de seguridad para informar si las espumas contra incendios contienen PFAS
- ♦ Alentar a Pensilvania a solicitar la subvención para los [Emerging Contaminants in Small or Disadvantaged Communities Grant](#) (Contaminantes emergentes en comunidades pequeñas o desfavorecidas), que sirve para abordar las PFAS y otros contaminantes emergentes en el agua potable, específicamente en comunidades pequeñas o desfavorecidas
- ♦ Abogar por fondos estatales adicionales para la investigación y mitigación de PFAS