# Decálogo para promover la salud medioambiental maternoinfantil

#### Tomar consciencia



Conocer las consecuencias del cambio climático y la vulnerabilidad de la infancia y las mujeres gestantes a sus efectos, hace que podamos decidir más conscientemente dónde

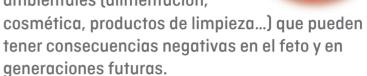
compramos, cómo comemos, cocinamos, vestimos... Y en definitiva, cómo vivimos.

#### Disminuir la contaminación atmosférica

Debemos velar por reducir el uso de los vehículos motorizados y potenciar la movilidad activa y sostenible (a pie o en bicicleta), ya que al mismo tiempo que disminuimos la emisión de partículas contaminantes aumentamos nuestra actividad física y la de nuestros niños.

## El embarazo: una gran oportunidad

La gestación puede ser una buena etapa para adoptar nuevos hábitos saludables y evitar la exposición a riesgos ambientales (alimentación,



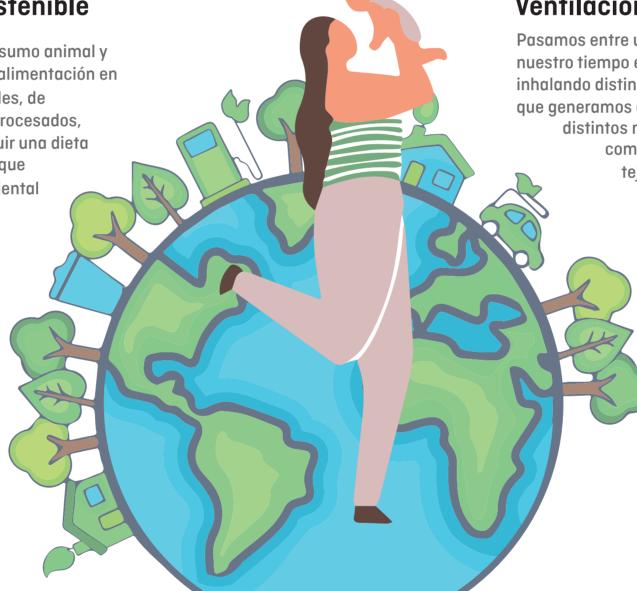


## Alimentación sostenible



Moderando el consumo animal y basando nuestra alimentación en alimentos vegetales, de proximidad y no procesados, podemos conseguir una dieta saludable a la vez que

reducimos el impacto medioambiental que comporta.



### Ventilación

Pasamos entre un 80 - 90 % de nuestro tiempo en espacios cerrados, inhalando distintas sustancias tóxicas que generamos o son liberadas por los distintos materiales que

componen nuestros muebles o

tejidos (polvo, humedad, compuestos orgánicos volátiles, etc.). Una ventilación diaria de pocos minutos (¡también en las escuelas!) puede evitar esta acumulación y sus posibles efectos.



## El agua: un bien escaso

Disponemos de diferentes opciones de consumo de agua para cubrir nuestras necesidades (logísticas, familiares y económicas) y al mismo tiempo hacer el uso más adecuado posible.

#### Renaturalitzación

El contacto con la naturaleza aporta claros beneficios en la salud infantil



(sobre todo en la esfera de la salud mental) y en el aumento de la actividad física: somos naturaleza.



#### Reducir el ruido

Un diseño urbano dirigido hacia este objetivo y la existencia de planes de acción específicos son claves para disminuir los

riesgos acústicos para la salud de las ciudades (uso de pavimento sonorreductor, limitar el volumen de tráfico, disminuir los límites de velocidad, promoción de áreas verdes y silenciosas, entre otros).

#### Planificación urbanística

Las ciudades diseñadas para las personas -con espacios acotados, zonas verdes y azules y con el transporte público como eje principal- permiten desplazamientos más seguros, fáciles, agradables y una vida más saludable.

## "Los pequeños cambios son poderosos"

A medida que tomamos conciencia de cómo mejorar nuestra salud medioambiental también vemos que queda mucho trabajo por hacer. Es importante tomar perspectiva e ir sumando pequeños cambios que estén a nuestro alcance.

