

# Decàleg per promoure la salut mediambiental maternoinfantil

## Prendre consciència



Conèixer les conseqüències del canvi climàtic i la vulnerabilitat de la infància i les dones gestants als seus efectes, fa que puguem decidir més conscientment on comprem, com mengem, cuinem, vestim... I en definitiva, com vivim.

cuinem, vestim... I en definitiva, com vivim.

## Disminuir la contaminació atmosfèrica



Hem de vetllar per reduir l'ús dels vehicles motoritzats i potenciar la mobilitat activa i sostenible (a peu o en bicicleta), ja que alhora que disminuïm l'emissió de partícules contaminants augmentem la nostra activitat física i la dels nostres infants.

## L'embaràs: una gran oportunitat



La gestació pot ser una bona etapa per adoptar nous hàbits saludables i evitar l'exposició a riscos ambientals (alimentació, cosmètica, productes de neteja,...) que poden tenir conseqüències negatives en el fetus i en generacions futures.

## Alimentació sostenible



Moderant el consum animal i basant la nostra alimentació en aliments vegetals, de proximitat i no processats, podem aconseguir una dieta saludable alhora que

reduïm l'impacte mediambiental que comporta.

## Ventilació



Passem entre un 80-90% del nostre temps en espais tancats, inhalant diferents substàncies tòxiques que generem o són alliberades pels diferents materials que componen els nostres mobles o teixits

(pols, humitat, compostos orgànics volàtils, etc). Una ventilació diària de pocs minuts (també a les escoles!) pot evitar aquesta acumulació i els seus possibles efectes.

## L'aigua: un bé escàs



Disposem de diferents opcions de consum d'aigua per tal de cobrir les nostres necessitats (logístiques, familiars i econòmiques) i alhora fer-ne l'ús més adequat possible.

## Renaturalització



El contacte amb la natura aporta clars beneficis en

la salut infantil (sobretot en l'esfera de la salut mental) i en l'augment d'activitat física: som natura.

## Reduir el soroll



Un disseny urbà dirigit cap aquest objectiu i l'existència de plans d'acció específics són claus per disminuir els riscos acústics per a la salut

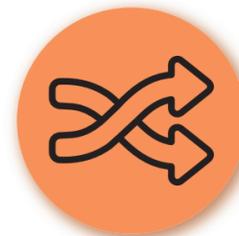
de les ciutats (ús de paviment sonoreductor, limitar el volum de trànsit, disminuir els límits de velocitat, promoció d'àrees verdes i silencioses, entre altres).

## Planificació urbanística

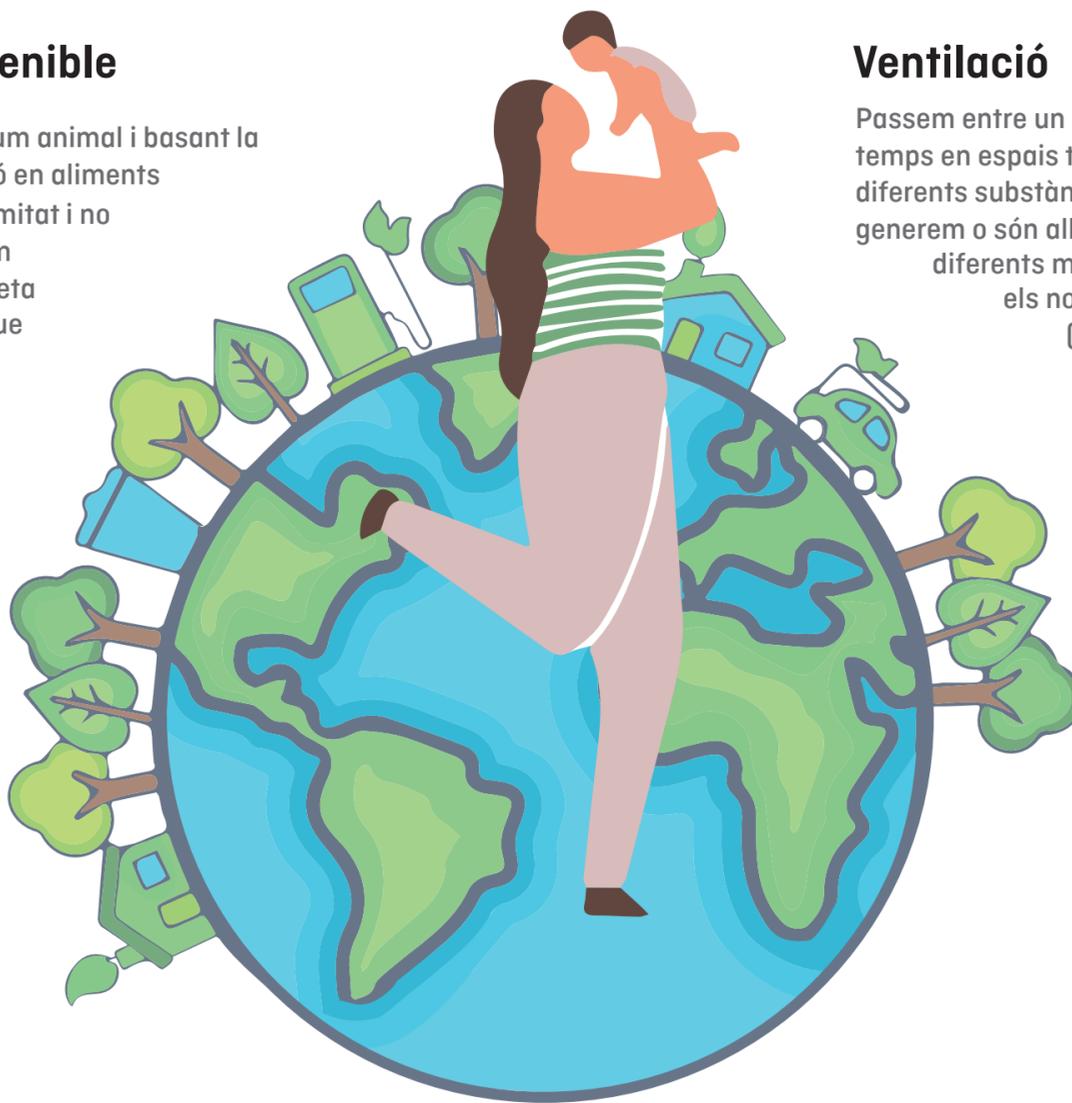


Les ciutats dissenyades per a les persones -amb espais delimitats, zones verdes i blaves i amb el transport públic com a eix principal- permeten desplaçaments més segurs, fàcils, agradables i una vida més saludable.

## "Els petits canvis són poderosos"



A mesura que prenem consciència de com millorar la nostra salut mediambiental també veiem que queda molta feina per fer. És important agafar perspectiva i anar sumant petits canvis que estiguin al nostre abast.



# 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, cosmética, productos de limpieza...) que pueden tener consecuencias negativas en el feto y en generaciones futuras.

## 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.

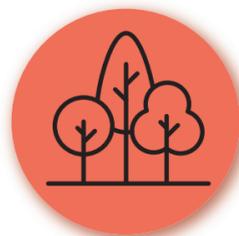
## El agua: un bien escaso



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.



## Renaturalización



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 consciencia 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.