

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) La salud ambiental está relacionada con los factores externos de las personas que pueden influir en su salud de manera negativa o positiva. En el 2012 La OMS señaló que la reducción de la contaminación del aire y el agua por sustancias químicas evitarán una cuarta parte de las enfermedades actuales.

¡La reducción de la contaminación atmosférica podría reducir la mitad de las muertes por enfermedades respiratorias como la neumonía!



### ¿Cómo podemos contribuir para tener un ambiente saludable?

Mejorando nuestras acciones cotidianas para que poco a poco, construyamos nuevos hábitos saludables y amigables con el medio ambiente.



¡Cuidar el agua, la energía y nuestros desechos tendrá un impacto muy grande!

### Realizando un cambio en nosotros

A continuación te presentamos algunas estrategias que puedes aplicar para cuidar los recursos y fomentar un espacio saludable donde te encuentres.

**¡Recuerda que siempre el cambio comienza en ti!**

### Cuidando el agua

- 1) Cerrando el grifo
- 2) No tardes más de 5 minutos en la ducha
- 3) Arregla tuberías y caños de tu casa
- 4) Coloca una botella llena en la caja del excusado para ahorrar en cada descarga
- 5) Al lavar los trastes utiliza la menor cantidad de agua



### Cuidando la energía eléctrica

- 1) Sustituye tus focos incandescentes por focos ahorradores de energía
- 2) Apaga lámparas cuando no las utilices
- 3) Pinta las paredes de colores claros para que la luz refleje en ellas
- 4) Apagar y desconectar los equipos de computo y electrodomésticos cuando no los utilices



### Reciclando nuestros desechos

Recicla todo el material que tengas disponible como:

- Papeles
- Cartón
- Aluminio
- Plástico (PETs)

Clasifica tu basura en categorías como **inorgánico, orgánico y PETs**



### Y aún hay más



Estas son solo algunas acciones que puedes realizar. Existen muchas otras medidas que ayudan a mejorar el ambiente en el que nos desarrollamos.

Hazlo por ti, hazlo por nuestro planeta