



# Índice

---

<b>Introducción</b>	<b>7</b>
1. Realizar una correcta anamnesis sobre salud medioambiental	9
2. Tener en cuenta que la mala calidad del aire es causa de enfermedad y de reagudizaciones en las enfermedades crónicas cardiorrespiratorias	11
3. No limitarse a recomendar «comer de todo»	13
4. Unir la prescripción de ejercicio físico a pasar tiempo en la naturaleza	16
5. No prescribir inhaladores pMDI si existe una alternativa mejor	19
6. No prescribir antimicrobianos de más ni de amplio espectro	22
7. No prescribir sin tener en cuenta la huella de carbono	24
8. No desechar los medicamentos a la basura, llevarlos al punto de reciclaje	26
9. Reducir la huella de carbono de los centros de salud y consultorios	28
10. No dejar en manos de otros el activismo que podemos hacer nosotros y nosotras	30