



**NYC AGING COMMISSIONER
LORRAINE CORTÉS-VÁZQUEZ**

El verano comenzó con temperaturas abrasadoras y una humedad brutal que hicieron que la ciudad de Nueva York fuera casi insostenible. Después de 23 días récord bajo el Plan de Emergencia por Calor de la ciudad, está claro que el cambio climático provocará que los períodos de calor extremo aumenten en los próximos años.

Como el grupo más susceptible a las enfermedades relacionadas con el calor, los adultos mayores comprenden los efectos del clima extremo mejor que la mayoría. Este año, he observado a los neoyorquinos mayores tomando diligentemente las precauciones necesarias y siguiendo los protocolos que los protegen del calor. Han visitado centros de enfriamiento, han chequeado a amigos y familiares vulnerables y han brindado atención para ayudar a otros a superar el impacto del aumento de las temperaturas. Este es un gran punto de partida, pero la urgencia del momento nos exige ir aún más lejos. A medida

PROTECCIÓN DEL PLANETA

que nos adaptamos a la naturaleza implacable y cambiante de este clima, debemos comenzar a trabajar de manera proactiva para proteger el planeta para las generaciones futuras.

Hacer un esfuerzo consciente para avanzar hacia prácticas sostenibles puede ayudar a contrarrestar los efectos del cambio climático y mantener la tierra segura, saludable y fresca.

Los pequeños pasos hacia prácticas sostenibles beneficiarán a nuestros hijos y nietos, y también tendrán un impacto positivo en nuestra salud y bienestar. Usar el transporte público o caminar hasta destinos cercanos puede reducir las emisiones de carbono y, al mismo tiempo, proporcionar a nuestro cuerpo el ejercicio necesario; apagar los aparatos electrónicos cuando no se usan ahorra energía y reduce las facturas de la electricidad; y cultivar frutas y verduras en casa puede ofrecer alternativas de comidas saludables, al mismo tiempo que ayuda al medio ambiente local y elimina el desperdicio de alimentos.

Este mes, NYC Aging ofrece una oportunidad incipiente para que algunos neoyorquinos mayores adopten un estilo de vida sostenible. El 27 y 28 de agosto, el Container Gardening Project (CGP) distribuirá plantas y hierbas en varios centros para adultos mayores y en comunidades de retiro de origen natural, lo que permitirá a los participantes plantar sus propios jardines. Habrá hierbas como el tomillo, la menta y la albahaca disponibles, y el CGP también ofrecerá talleres sobre el cuidado de las nuevas plantas y la cocina con hierbas. El programa es un gran ejemplo



de cómo la adopción de medidas sostenibles puede lograr muchos objetivos. Lanzado en 2020, el CGP promueve la conectividad social, la salud mental y el bienestar físico, y alienta a los participantes a usar hierbas para una alimentación saludable mientras generan un impacto positivo en el medio ambiente natural al alentar a los adultos mayores a cultivar sus propios alimentos.

550 adultos mayores participaron en el CGP en el primer año. En 2024, esa cifra se triplicará. Más personas accederán a programas que los benefician directamente, y al hacerlo, también estarán creando un ciclo que también beneficia a la población que los rodea. En el verdadero espíritu del envejecimiento saludable, los participantes

están sentando las bases para la práctica sostenible de cultivar alimentos, que pueden compartir con familiares y amigos.

Es un paso pequeño pero intencional con el potencial de inspirar avances increíbles hacia una vida sostenible y la mitigación de los daños del cambio climático. Esta es una excelente manera de comenzar a vivir de manera sostenible, e insto a los neoyorquinos mayores a explorar algunas de las otras mencionadas anteriormente. Al adoptar prácticas sostenibles, todos podemos convertirnos en administradores del mundo mejor que los jóvenes necesitan y merecen. Si lideramos el cambio hacia un futuro más brillante, las generaciones que vengan detrás de nosotros seguramente nos seguirán.