

Índice

Prólogo	VII
Introducción. Llamando a la Tierra.....	1
Capítulo 1.....	4
<i>El concepto de Salud cambia. Y nosotros con él.</i>	
Capítulo 2.	15
<i>Salud, Medioambiente y enfermedad: un trío indisoluble.</i>	
Salud	
Medioambiente	
Enfermedad	
Relación cuerpo-mente	
Alarmismo versus Tranquilismo Institucional	
Innovación político-legislativa entre salud y medio ambiente	
Capítulo 3.	27
<i>Salud medioambiental.</i>	
Conceptos Generales	
Lágrimas secas y principio de precaución	
Metainflamación y Medicina Medioambiental. Bases científicas	
Capítulo 4.	41
<i>Elementos de la Salud Planetaria. Somos polvo de las estrellas.</i>	
Tiempo profundo	
Evolución natural	
Superobjetos (objetos-mundo)	
El clima	
Capítulo 5.	61
<i>Ultimátum a la Humanidad. Mensaje de los Ancestros.</i>	
Lances para una Salud Planetaria	
Cambio Climático	
Degradación de la biosfera	
Alteraciones biogeoquímicas	
Falta de Contacto con la Naturaleza	
Cultura de la basura. Humanización de la Tierra	
Retos a los que nos enfrentamos	

Crecimiento de las enfermedades crónicas de la infancia y de la vida adulta provocadas por el deterioro del medioambiente	
Costes insostenibles de las enfermedades y desigualdades	
Agotamiento de los recursos naturales	
Envejecimiento y crecimiento urbano	
Cambios en las relaciones interindividuales, comunitarias y en la economía global	
Oportunidades y coyunturas favorables	
Creciente conciencia social.	
Sensorización de la vida	
Nuevos perfiles profesionales	
Plasticidad y desarrollo óptimo	
Capítulo 6.	89
<i>El contrato. Una relación auténtica con la naturaleza basada en la ternura y reciprocidad.</i>	
Un nuevo contrato con la naturaleza	
Capítulo 7.	101
<i>Naturalización de los sistemas de salud.</i>	
Combustibles básicos: las 4 ‘aes’	
Acciones recombinantes con la Naturaleza: Participación, Concreción, Anticipación, Enraizar	
Capítulo 8.	145
Las naves interestelares.	
<i>Unidades de medicina medioambiental.</i>	
¿Porqué los niños? Vulnerabilidad especial	
¿Dónde se ubican estas nuevas estructuras?	
Desarrollando capacidades	
Sanidad Medioambiental versus Salud Medioambiental (clínica)	
Prescripción en medicina medioambiental	
Una oportunidad para Atención Primaria	
Herramientas de medicina medioambiental	
Estándares para implantar una PEHSU	
Capítulo 9.....	181
Las Gemas del Infinito: desde el embarazo hasta la adolescencia.	
Gemas Germinales: óvulo y espermatozoide	

Gema refractaria: de la Mórula a la blástula	
Gema del reloj de arena: Gástrula (a partir del +14)	
Organogénesis o gema metamórfica-(día 19 a 58).	
Periodo de crecimiento fetal (+ día 59 hasta el parto)	
Medio ambiente, periodo neonatal y postnatal	
Factores fisiológicos que alteran la absorción de contaminantes medioambientales (CMAs)	
Gema de la Mente. Sistema Nervioso Vulnerable	
Desarrollo del sistema nervioso	
Vulnerabilidad del sistema nervioso	
El cerebro adolescente	
Capítulo 10.	221

Creando un nuevo universo.

- Enriquece tus emociones en contacto con la Naturaleza
- Consumir una dieta más rica en vegetales
- Mantenerse físicamente activas
- Evitar el alcohol, tabaco y otras drogas
- Prevenir en el trabajo el riesgo físico y químico
- Almacenar alimentos y leche materna libres de plásticos
- En el hogar: ventilación, aficiones, utensilios...
- Evita la exposición a radiación ionizante
- Evita las temperaturas extremas
- Usa la menor cantidad posible de medicamentos

Capítulo 11.	247
---------------------------	-----

Salud Ambiental Escolar (SAE).

- Principales riesgos medioambientales en los centros educativos
- Algunas enfermedades crónicas relacionadas con las exposiciones escolares.
- Cáncer.
- Enfermedades respiratorias
- Contaminantes del aire interior
- Contaminantes del aire exterior
- Pesticidas
- Asbesto
- Sedentarismo versus caminando o en bici al cole
- Diagnóstico de SAE. Guía de Acción

Capítulo 12.....	271
Crea tu proyecto de Eco-Salud.	
Tercera Ley de Newton: Acción-Reacción	
Los valores	
Solos no podemos.	
Aprender-haciendo. Reconectando	
Capítulo 13.....	287
Plataformas para la transición del modelo de Salud.	
Más Datos en abierto: transparencia	
Nuevas estructuras: Más Democracia y soberanía	
El Nuevo Modelo de Bienestar	
Eco-Planeta: Equidad	
Reflexiones finales	313
Bibliografía relacionada del autor	314
Playlist de inspiración de Llamando a la Tierra.....	329

Abreviaturas

SMA	Salud mediaambiental
CMA	Contaminante medioambiental
OMS	Organización Mundial de la Salud
UE	Unión Europea
SAE	Salud ambiental escolar