



Consejos sanitarios frente al calor durante el brote de COVID-19



Cada año, las altas temperaturas afectan la salud de muchas personas, en particular las personas mayores, los niños y las niñas, las personas que trabajan al aire libre así como las personas con enfermedades crónicas. El calor puede provocar agotamiento y golpes de calor, pudiendo agravar las patologías previas, como enfermedades cardiovasculares, respiratorias y mentales. Los efectos negativos para la salud provocados por las altas temperaturas pueden prevenirse en gran medida a través de las recomendaciones sanitarias, a la vez que se siguen los consejos para protegerse de la enfermedad por coronavirus (COVID-19).



Permanece fresco e hidratado

Busca la sombra, cúbrete la cabeza, usa ropa ligera, holgada y que deje transpirar. Cuida tu piel con protectores solares adecuados y usa gafas de sol. Bebe abundantes líquidos aunque no tengas sed, evitando bebidas alcohólicas, con cafeína o mucho azúcar añadido. Puedes consultar diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad las alertas por exceso de temperatura.



Protégete del sol

Evita la exposición al sol en las horas centrales del día. Reduce las actividades físicas intensas al aire libre durante las horas más calurosas. Permanece el mayor tiempo posible en lugares frescos, a la sombra o climatizados. Nunca dejes a nadie en un vehículo estacionado y cerrado, especialmente personas mayores y menores de edad.



Recuerda las recomendaciones frente al COVID-19

Evita la exposición a temperaturas elevadas, y ten en cuenta que a día de hoy no existe evidencia de que el calor evite el contagio del COVID-19. Protégete a ti mismo y a los demás lavándote las manos frecuentemente, usando la mascarilla, al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado, evita tocarte la cara y mantén la distancia social de 2 metros entre personas.



Cuida de las personas vulnerables

Vigila la salud de las personas mayores y/o con patologías previas (como enfermedades cardiovasculares o respiratorias), ya que son las más vulnerables tanto a los efectos del calor como a las complicaciones derivadas del COVID-19. Contacta con tu profesional sanitario si presentas síntomas como calambres, dolor de cabeza, mareos, náuseas o fatiga que se prolonguen más de una hora.

Para más información:

Temperaturas extremas: <https://www.msbs.gob.es/ciudadanos/saludAmbLaboral/planAltasTemp/2021/home.htm>

Información coronavirus COVID-19: <https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

* Adaptado de *Consejos de salud frente al calor durante el brote de COVID-19*: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/Climate-change/publications/2020/health-advice-for-hot-weather-during-the-covid-19-outbreak>