



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, los trabajadores al aire libre o los enfermos crónicos. 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, y no abuses de bebidas con cafeína o mucho azúcar. Puedes consultar diariamente en la página web del Ministerio de Sanidad las alertas por exceso de temperatura en tu provincia o zona isotérmica.



Protégete del sol

Evita la exposición al sol entre las 12 del mediodía y las 4 de la tarde. 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 niños o ancianos.



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, 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 el médico 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/home2.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>



MINISTERIO DE SANIDAD