



CONSEJOS PARA MANTENERSE SEGUROS, SALUDABLES Y FRESCOS EN VERANO PESE AL COVID-19

El verano ha llegado y conforme se empiezan a relajar las restricciones de confinamiento total de la pandemia de COVID-19, es natural que las personas estén ansiosas por salir a la calle.

Sin embargo, **¿Qué actividades de verano son seguras durante una pandemia?** Y con muchos cines, bibliotecas, restaurantes y centros comerciales con aire acondicionado cerrados o limitando el número de visitantes, ¿a dónde puede ir la gente a refrescarse del calor que comienza a sentirse?

En muchas ciudades costeras o de clima seco, conocidas por su clima caluroso de verano, **un número limitado de lugares con aire acondicionado o sistemas de enfriamiento/ventilación permanecen abiertos**, aunque la capacidad puede verse limitada debido a los requisitos de distanciamiento social.

Los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) aconsejan a aquellos que no tienen acceso a los ambientes con aire acondicionado **tomar una ducha fría o un baño**. Los ventiladores eléctricos también pueden ayudar.

«Darse un baño de esponja con un paño y sentarse delante de un ventilador es un esfuerzo de última hora si no tienes acceso al aire acondicionado durante una ola de calor», mencionó el doctor Sam Keim, director del Departamento de Medicina de Emergencia de la Universidad de Arizona y del Centro de Investigación en Medicina de Emergencia de Arizona, en Tucson. «El enfriamiento por evaporación es muy efectivo, excepto en la humedad más extrema».

Nadar es otra forma segura de combatir el calor.

Keim señala que el riesgo de contraer COVID-19 es bajo en las piscinas públicas que ya hayan reabierto si los nadadores toman las precauciones adecuadas, como son el distanciamiento social, evitar los vestidores y no tocar superficies en el camino hacia el agua.

«Usa tu gorro de baño como un guante para abrir cualquier puerta, y luego empápalo en el agua», aconsejó. «Se sabe que el cloro utilizado para desinfectar el agua posee actividad contra los virus. Asimismo, **no compartas un carril con otro nadador debido a la proximidad de tu respiración**».

Incluso si es un verano más caliente que el promedio, Keim indicó que la **cancelación de competencias masivas como maratones y carreras de bicicletas debido al COVID-19 permitiría una reducción global de enfermedades relacionadas con el calor**, como un golpe de calor, entre los atletas recreativos. Por otro lado, hay más personas afuera haciendo ejercicio que en el pasado. Muchas de ellas son principiantes y no están aclimatados o conscientes de los riesgos.

Además, debido al distanciamiento social, mucha gente opta por hacer ejercicio en solitario.

«Si estás entrenando solo(a) en clima caliente e incurres en una enfermedad relacionada con el calor, puede que no haya nadie cerca para ayudarte si presentas algún problema», advirtió.

Por ello, Keim pidió a las **personas con síntomas de golpe de calor que llamen de inmediato al 911 o acudan a una sala de emergencias lo más pronto posible**. Tales síntomas incluyen:

- Una temperatura de 40 °C o más.
- Confusión, cambio de personalidad u otros estados mentales alterados.
- Piel rojiza.
- Náuseas y vómitos.
- Respiración rápida y superficial.
- Latidos rápidos del corazón.
- Dolor de cabeza palpitante.

CLICKISALUD

