

## Su salud este verano

Durante la pandemia por COVID-19, se pide a los residentes de la Colombia Británica que se queden en casa. Cuanto más tiempo se quede en casa, más seguridad habrá para todas las personas en su comunidad. Esto reduce la posibilidad de transmitir el COVID-19 a los demás.

El distanciamiento físico también es importante. Mantenerse alejado de otras personas es la única manera para evitar el contagio. Ninguna comunidad es inmune. Las personas que presentan síntomas mínimos pueden transmitir el COVID-19. Alguien que parece estar saludable puede transmitir el virus a sus padres, abuelos o a otras personas en la comunidad. Debido a este virus, algunas personas pueden enfermar de gravedad. Quédese en casa, excepto cuando necesite hacer recados esenciales.

Durante el verano, todos queremos aprovechar al máximo el buen tiempo mientras practicamos el distanciamiento físico. Consulte nuestro recurso sobre la salud en relación con [la enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#) para obtener más información.

Si pasa más tiempo al aire libre, esto puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones. Podría estar expuesto a insectos y al calor. Los incendios forestales pueden exponerle al humo.

Para poder disfrutar más de los meses de verano, consulte la información presentada a continuación sobre cómo cuidar de uno mismo y de su familia.

## Temas destacados

### Seguridad alimentaria

Es posible prevenir la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Conozca cómo preparar y almacenar de manera segura la comida para las barbacoas, picnics y acampadas de verano. Haga clic en los siguientes enlaces para obtener más información.

- [Desinfectar el agua potable \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas \(HealthLinkBC File #59b\)](#)
- [Conservas caseras – Cómo evitar el botulismo \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [Gobierno de Canadá: Enfermedad por coronavirus \(COVID-19\) y la seguridad alimentaria](#)
- [Seguridad alimentaria en el verano](#)
- [Jugos de fruta/verdura y sidras sin pasteurizar: Un potencial riesgo para la salud \(HealthLinkBC File #72\)](#)

### Mordeduras y picaduras de insectos

Durante los meses de verano, es posible que entre en contacto con insectos que pueden picar y morder. No deje que los insectos le impidan disfrutar del buen tiempo. Para conocer qué puede hacer para prevenir las picaduras o las mordeduras, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Mordeduras y picaduras de insectos y picaduras de araña](#)
- [Repelentes de insectos y DEET \(HealthLinkBC File #96\)](#)
- [Prevenir las picaduras de insectos](#)

- [Picaduras y enfermedades de la garrapata \(HealthLinkBC File #01\)](#)

## Actividad física

Los meses de verano son un momento excelente para realizar actividades al aire libre como ir de acampada, hacer senderismo e ir en bicicleta. Para obtener información sobre cómo usted y su familia pueden disfrutar de las actividades al aire libre de forma segura y saludable, haga clic en los siguientes enlaces.

- [BCCDC: Distanciamiento físico](#)
- [Beneficios para la salud relacionados con la actividad física](#)
- [Riesgos para la salud en espacios naturales \(HealthLinkBC File #24\)](#)
- [Visitas a zoológicos interactivos y granjas abiertas \(HealthLinkBC File #61b\)](#)
- [Prevenir las lesiones deportivas y de otras actividades en niños](#)
- [Consejos rápidos: mantenerse activo cuando hace calor](#)
- [Registro de caminatas](#)

Para obtener consejos en relación con la actividad física o el ejercicio, puede llamar al **8-1-1** para hablar con un especialista calificado en ejercicio, de lunes a viernes de 9 a.m. a 5 p.m. hora del Pacífico.

## El sol y el calor

Una de las mejores cosas del verano son los días largos y cálidos. Sin embargo, pasar demasiado tiempo bajo el sol o con calor puede afectar su salud si no está preparado. Para aprender cómo protegerse a sí mismo y a su familia, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Combatir el calor](#)
- [Canada Safety Council \(El Consejo de Seguridad de Canadá\): Advertencia en relación con los automóviles calientes](#)
- [Enfermedad relacionada con el calor \(HealthLinkBC File #35\)](#)
- [Seguridad bajo el sol para los niños \(HealthLinkBC File #26\)](#)
- [Quemaduras de sol](#)
- [Radiación ultravioleta \(HealthLinkBC File #11\)](#)

## Natación y seguridad en el agua

Zambullirse en una piscina, lago, río u océano es una manera divertida y agradable de refrescarse en verano. Antes de entrar en el agua, no olvide revisar nuestra [página de las Alertas de salud pública en su zona](#) para ver si su autoridad sanitaria local ha publicado advertencias para las piscinas, lagos, ríos o playas. Para obtener información que puede ayudarle a usted y a su familia a mantenerse a salvo dentro de y cerca del agua durante este verano, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Seguridad infantil: Prevenir el ahogamiento](#)
- [Consejos de seguridad para nadadores \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [Otitis del nadador \(Otitis externa\)](#)
- [Comezón del nadador \(HealthLinkBC File #52\)](#)
- [Vancouver Coastal Health \(Salud de la costa de Vancouver\) – Informes sobre la calidad del agua de las playas](#)

## La salud durante los viajes

Quedarse cerca de casa puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19. Es posible que algunas provincias y territorios tengan reglamentos adicionales para los viajes interprovinciales. Infórmese sobre su lugar de destino para ver si hay avisos sobre los viajes domésticos relacionada con el COVID-19.

Por ley, todos los viajeros internacionales que regresen a la Colombia Británica deben autoaislarse durante 14 días tras llegar, y deben completar un plan para el autoaislamiento. Para obtener más información sobre los viajes, incluyendo los viajes durante la pandemia por COVID-19, haga clic en los siguientes enlaces.

- [Diabetes: Consejos de viaje](#)
- [Los viajes y el COVID-19](#)
- [Viajar durante el embarazo](#)
- [La salud durante el viaje](#)
- [Vacunas de viaje para adultos \(HealthLinkBC File #41c\)](#)
- [Viajar con niños \(HealthLinkBC File #41d\)](#)

## Incendios forestales

La temporada de incendios está ahora en curso, y la pandemia por el COVID-19 sigue presente. Cada año, en la Colombia Británica hay cientos o miles de incendios forestales (también llamados fuegos forestales), que pueden afectar su salud y seguridad. La exposición a la contaminación del aire puede irritar sus pulmones, lo que causa inflamación y puede alterar la respuesta inmunitaria de su organismo. Esto puede dificultarle el trabajo a su cuerpo a la hora de combatir infecciones respiratorias como el COVID-19.

- [Incendios forestales y su salud](#)
- [Incendio forestal: Sus efectos sobre la calidad del agua potable \(HealthLinkBC File #49f\)](#)

## Sitios web de interés

### BC Centre for Disease Control (BCCDC, Centro para el control de enfermedades de B.C.)

El BC Centre for Disease Control (BCCDC) es una agencia de la autoridad sanitaria provincial que, a través del control, detección, prevención y consulta, ofrece una labor directiva a nivel provincial y nacional en materia de salud pública.

El BCCDC alienta a todo el mundo a informarse sobre las garrapatas que causan enfermedades y sobre la prevención de la enfermedad de Lyme que puede aparecer a causa de una picadura de garrapata. Conozca qué puede hacer para mantenerse a salvo a sí mismo y a su familia:

- [Enfermedad de Lyme \(infección por Borrelia burgdorferi\)](#)
- [Información sobre las garrapatas](#)
- [Información sobre las garrapatas \(video\)](#)

### Health Canada (Departamento de Salud de Canadá)

Health Canada es el departamento gubernamental responsable de ayudar a los canadienses a mantener y mejorar su salud. Conozca más sobre cómo puede mantenerse a salvo bajo el sol y con el calor:

- [Gobierno de Canadá – Consejos sobre el protector solar](#)
- [Gobierno de Canadá – Mantenerse a salvo bajo el sol](#)
- [Gobierno de Canadá – Mantenerse saludable cuando hace calor](#)
- [Gobierno de Canadá – ¡Mantenga frescos a los niños!](#)
- [Gobierno de Canadá – ¡Hace demasiado calor! Protéjase del calor extremo](#)

**Última revisión:** junio de 2020

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.