

Consejos de Cigna para un verano saludable

El riesgo de contagio obliga a cumplir una serie de recomendaciones preventivas relacionadas con una mayor higiene o un menor contacto con superficies, objetos o personas

Verano de 2020 es sinónimo de prevención. Si ya de por sí la época estival obliga a prestar una mayor atención a la salud, a través de una alimentación saludable durante las vacaciones, hidratación constante para evitar golpes de calor o protección de la piel, ahora, con motivo del persistente riesgo de contagio, será necesario tomar otras precauciones. De este modo, coincidiendo con la llegada de la 'nueva normalidad', esta estación trae consigo la necesidad de aplicar medidas como: desinfectar el calzado al entrar a la piscina, optar por el asiento de la ventanilla en caso de viajar en bus, avión o AVE, o elegir actividades turísticas que incluyan recorridos a pie.

“Estas vacaciones debemos planearlas con responsabilidad. Además de seguir los consejos habituales de prevención que desde el sector de la salud ofrecemos cada año, durante este verano deberemos aplicar ciertas recomendaciones como las relativas al uso de mascarilla, distancia de seguridad o lavado de manos, así como otras más concretas para playas, piscinas, rutas turísticas o terrazas de bares. Llevarlas a cabo no solo reducirá la posibilidad de contagio, también nos ayudará a cuidar nuestra salud y prevenir otro tipo de patologías igualmente perjudiciales para el bienestar. Posiblemente, muchas de estas medidas hayan venido para quedarse”, indica la Dra. María Sánchez, e-Health Medical Manager en Cigna España

Con el objetivo de contribuir durante este proceso de adaptación a la 'nueva normalidad', la aseguradora de salud Cigna ofrece algunos consejos que deberán tenerse en cuenta en los diferentes contextos que engloba la época estival, especialmente cuando se trata del uso de áreas o equipamientos comunes:

- Playa o piscina: cumplir con las medidas de aforo, distancia de 2m, o evitar el uso de gel hidroalcohólico. Pese a que esté demostrado que ni la arena y ni el agua no suponen un riesgo específico de contagio, el Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) asegura que sí lo son las aglomeraciones de personas y el contacto estrecho que suele producirse en estos entornos. De ahí que sea fundamental cumplir las medidas de aforo, además de otros consejos como:

- Grupos pequeños, distancia de seguridad de 2m y evitar compartir objetos. Las playas, piscinas, balnearios, etc. son lugares de ocio visitados por un gran número de personas. Por ello, es recomendable no acudir en grupos de más de 15 individuos, mantener una distancia mínima de 2m con otras personas y sus pertenencias (toallas, sombrillas, tumbonas, hamacas...) y evitar aglomeraciones. Este año, es especialmente importante, además, no compartir artículos de baño, aseo o útiles de juego, y estar muy pendientes de los enseres personales: un gesto tan habitual como colgar la toalla en la barandilla puede suponer ahora un riesgo. Una vez en casa, es importante lavar la ropa de playa o piscina y darse una ducha.

- Zonas de baño: entre 2 m² y 4 m² de espacio individual de agua por persona. Tal y como indica el 'Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público' de la Asociación Española de Profesionales del Sector de Piscinas (ASOFAP), lo ideal es que cada bañista se asegure un espacio individual de entre 2 m² y 4 m². Del mismo modo, también se recomienda respetar los carriles de nado para, así, minimizar el contacto con otros usuarios.

- Desinfectar el calzado al entrar a la piscina. Conviene desinfectar el calzado nada más entrar al recinto, ya sea en las bandejas desinfectantes que facilitarán estos emplazamientos o de forma individual con aerosol desinfectante. Otras opciones son cubrirlo con calzas o cambiarse al calzado exclusivo para la zona de piscina (chanclas, sandalias, cangrejas...). En cuanto al andén perimetral (1,5 m alrededor de la lámina de agua), muchos emplazamientos acuáticos están estableciendo que el acceso se haga descalzo.

- Evitar el uso de gel hidroalcohólico. Los dermatólogos desaconsejan el uso de gel hidroalcohólico en la playa y en la piscina, ya que su alto porcentaje de alcohol, en combinación con la radiación solar, puede provocar quemaduras, especialmente en las pieles más sensibles como la de los niños.

- Encuentros con amigos en terrazas de restaurantes o zonas privadas: extremar precauciones. Es importante respetar en todo momento las medidas establecidas por las autoridades sanitarias, especialmente la distancia mínima de seguridad y el uso de mascarilla, y apelar a la responsabilidad individual. Hay que procurar no picar del mismo plato ni utilizar elementos de mesa comunes, como servilleteros o palilleros. Además, siempre que sea posible, hay que intentar utilizar material desechable (mantel y servilletas de papel, cubiertos de plástico...). Si no es viable, no reutilizar nada y lavar a 60°.

- Al aire libre: exposición solar sin riesgos para suplir la deficiencia de vitamina D. Se ha demostrado que la vitamina D influye directamente en el sistema inmune, reforzándolo frente agentes externos y protegiéndolo, por ejemplo, de infecciones del tracto respiratorio, tal y como refleja el último informe del Instituto Global de Barcelona (ISGGlobal). Así, después de meses en casa, el verano es un buen momento estimular la síntesis de vitamina D, disfrutando del sol con precaución y apostando por una dieta que incluya alimentos como el pescado azul y graso, los huevos, los lácteos o el zumo de naranja. Dado que este año la piel será más vulnerable a la exposición solar por no haber tenido un periodo previo de adaptación a los rayos ultravioleta, será especialmente importante utilizar protección solar con un factor elevado, renovándola cada 2 horas, y evitar exponerse al sol las horas centrales del día.

- De viaje: el vehículo particular, lo más recomendable. Se recomienda apostar por el vehículo particular, ocupado por convivientes. En cualquier caso, conviene extremar la limpieza, sobre todo, en las zonas de mayor riesgo: retrovisores, radio, volante, contacto, palanca de cambios, freno de mano, rueda y rejilla del climatizador, ajuste de posición del asiento, ventanillas o cinturón de seguridad. Si se va a apostar por el avión, el bus o en tren, lo más indicado es elegir el asiento de ventanilla. Así lo refleja un estudio reciente de la Universidad de Emory, de Atlanta, en el que se indica que los asientos de ventanilla en un avión son los que menos interacción tienen con el resto de los viajeros, posibilitando la creación de un "espacio propio". También conviene limpiar con una toallita el reposacabezas, la mesita o la hebilla del cinturón, y lavarse las manos según las recomendaciones

una vez terminado el viaje.

- Planes y visitas turísticas: mejor al aire libre y tomando precauciones individuales. Ahora mismo, lo más recomendable es elegir emplazamientos que estén en espacios abiertos, que tengan poca masificación y que incluyan recorridos a pie. Aunque todas las empresas organizadoras se regirán por las estrictas medidas de seguridad e higiene que recoge la guía 'Medidas para la reducción del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2. Visitas a bodegas y otras instalaciones industriales, lugares culturales, históricos y naturales', elaborada por el Instituto para la Calidad Turística Española, sí conviene extremar precauciones individuales: uso de mascarilla, distancia de seguridad de 2m, gel desinfectante a mano, folletos/mapas de uso individual o procurar informarse de forma digital o vía app, materiales y dispositivos propios o desechables (por ejemplo, auriculares), evitar tocar superficies como pomos o barandillas, o procurar hacer descansos en espacios abiertos.

- En la oficina o en casa: aire acondicionado ¿sí o no? Este año los expertos recomiendan apostar, sobre todo, por la ventilación natural y situarse lo más alejados posible de estos aparatos o evitar su uso. Si esto no es posible, hay que limpiar periódicamente los filtros, procurar que haya una recirculación a aire 100% exterior y evitar los choques térmicos, ya que son el principal causante de las molestias respiratorias, faringitis, sequedad de ojos o dermatitis.

Que el verano de 2020 sea un verano saludable para todos dependerá, más que nunca, de la responsabilidad individual. El riesgo de contagio continúa estando latente. Por ello, es fundamental ser prudentes y respetar las normas impuestas por las instituciones sanitarias, especialmente aquellas relativas al distanciamiento interpersonal, higiene de manos y uso de mascarillas.

Datos de contacto:

Redacción

Madrid

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Viaje](#) [Sociedad](#) [Ocio](#) [Turismo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>