

Su salud este verano

Combatir el calor

Durante los meses de verano, las temperaturas en la Colombia Británica pueden a veces superar los 30 °C. Aprenda más sobre cómo [combatir el calor](#) y mantenerse fresco durante el clima cálido.

Todos queremos aprovechar al máximo los magníficos veranos de B.C. y a la vez mantener la salud y seguridad.

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 sí mismo y de su familia.

Temas destacados

Seguridad alimentaria

El riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos puede aumentar durante el verano. Esto se debe a que el tiempo caluroso y húmedo puede crear las condiciones para que las bacterias crezcan y proliferen. También es menos probable que las personas sigan las directrices de seguridad alimentaria cuando comen al aire libre. La mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos son prevenibles. Aprenda cómo preparar y almacenar de manera segura la comida para las barbacoas, picnics y acampadas de verano.

- [Desinfectar el agua potable \(HealthLinkBC File #49b\)](#)
- [Seguridad alimentaria: Medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura \(HealthLinkBC File #59a\)](#)
- [Conservas caseras – Cómo evitar el botulismo \(HealthLinkBC File #22\)](#)
- [Seguridad alimentaria en el verano](#)

Mordeduras y picaduras de insectos

Durante los meses de verano, tal vez entre en contacto con insectos que pueden picar y morder. No deje que los insectos le impidan disfrutar del buen tiempo. Aprenda qué puede hacer para prevenir las picaduras o las mordeduras:

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

Hay más de 20 tipos de garrapatas en BC. Se sabe que algunas son portadoras de una bacteria que causa la enfermedad de Lyme. El BC Centre for Disease Control (Centro de Control de Enfermedades de la Colombia Británica) colabora con las autoridades sanitarias locales en la monitorización de la [enfermedad de Lyme](#). Las garrapatas encontradas por los residentes de BC pueden identificarse gratuitamente enviando una foto de la garrapata a eTick www.etick.ca. Para más información sobre las picaduras de garrapata, consulte [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. Obtenga más información sobre cómo usted y su familia pueden disfrutar de las actividades al aire libre de forma segura y saludable:

- [BC Centre for Disease Control: Prevención y riesgos](#)
- [Beneficios para la salud al realizar 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](#)
- [Sugerencias rápidas: 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. Aprenda cómo protegerse a sí mismo y a su familia:

- [Combatir el calor](#)
- [Canada Safety Council \(Consejo canadiense de seguridad\): Advertencia en relación con el calor en los automóviles](#)

- [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. Aprenda a mantener su seguridad y la de su familia dentro y fuera del agua este verano:

- [Seguridad infantil: Prevención del ahogamiento](#)
- [Consejos de seguridad para nadadores \(HealthLinkBC File #39\)](#)
- [Otitis del nadador \(Otitis externa\)](#)
- [Comezón del nadador \(HealthLinkBC File #52\)](#)

La salud durante los viajes

Los requisitos de salud y seguridad para viajar varían en función del destino. Para obtener información actualizada sobre la seguridad en los viajes, consulte la página [Travel.gc.ca](#) y la guía [Well on Your Way - A Canadian's Guide to Healthy Travel Abroad](#) del Gobierno de Canadá.

Para obtener más información sobre los viajes, haga clic en los siguientes enlaces:

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

Incendios forestales

La temporada de incendios está ahora en curso. 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 causar irritación en los pulmones, lo que causa inflamación y puede alterar la respuesta inmunitaria del organismo.

- [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 de control de enfermedades de BC)

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:

- [BC Centre for Disease Control: Enfermedad de Lyme \(infección por Borrelia burgdorferi\)](#)
- [BC Centre for Disease Control: Información sobre las garrapatas](#)
- [BC Centre for Disease Control: Información sobre las garrapatas \(video\)](#)

Health Canada (Ministerio 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 actualización: junio de 2023

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 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 una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia 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.