

¿SE PUEDE HACER DEPORTE CON LA CALIMA?

La calima es una nube de polvo procedente del, Sahara africano, según la Agencia Estatal de Meteorología, contiene partículas que dan un color amarillento al cielo y viene acompañada de un incremento de la temperatura.

Las partículas en suspensión degradan la calidad del aire, pudiendo tener efectos negativos sobre la salud, Afecta más a personas con enfermedades crónicas, especialmente respiratorias como asma o bronquitis, y a niños y personas mayores

Puede provocar los siguientes síntomas:

- A nivel respiratorio: irritación de las mucosas, broncoespasmo, asma, tos, dificultad para respirar, rinitis...
- A nivel ocular: picor en los ojos, irritación ocular, sensación de cuerpo extraño ...

Los días de calima se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- **Evitar hacer deporte en exteriores**
- Entrenar en casa o un sitios cerrados
- Utilizar mascarilla, preferiblemente FFP2
- Proteger los ojos: usar gafas, lavados con suero fisiológico, evitar tocarse los ojos
- No salir a la calle, especialmente las personas más sensible a la calina
- Mantenerse en ambientes húmedos
- Hidratarse adecuadamente

Esta ola de polvo sahariano tiene también consecuencias en el medio ambiente y en algunas actividades económicas, en particular la aviación, por la disminución de visibilidad, y la generación de energía solar.

Por otra parte, su contenido de sales minerales y metales puede tener un efecto fertilizador positivo para la agricultura y la pesca en las zonas donde estas partículas se depositan.

- http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/polvo_mineral
- <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-neumologos-aconsejan-usar-mascarilla-evitar-hacer-deporte-exteriores-calima-20220315144500.htm>