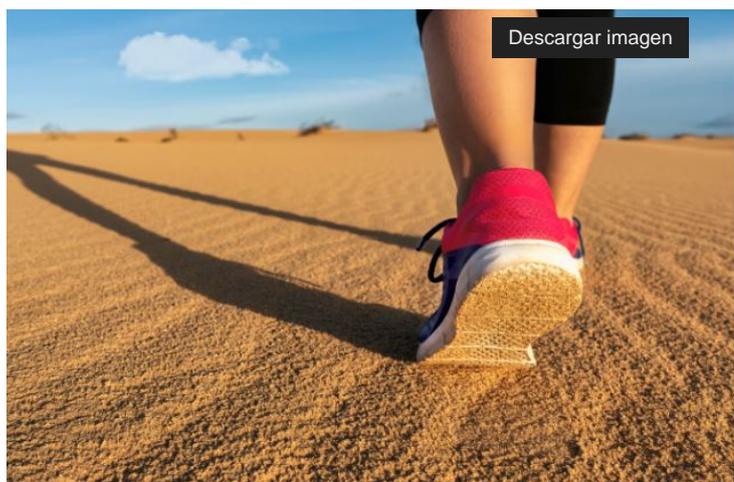


## ¿Se puede hacer deporte con calima?



La calima es una nube de polvo procedente del Sahara africano según la Agencia Estatal de Meteorología y 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, 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](http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/polvo_mineral) [  
[http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/polvo\\_mineral](http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/polvo_mineral) ]
- <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-neumologos-aconsejan-usar-mascarilla-evitar-hacer->  
[  
<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-neumologos-aconsejan-usar-mascarilla-evitar-hacer->  
]