

CONSEJOS PARA REALIZAR EJERCICIO EN CLIMAS CÁLIDOS

El verano y las vacaciones incitan a la práctica deportiva al aire libre, los deportes relacionados con el mar, la playa y la montaña son excelentes para esta época pero hay que tener en cuenta las características individuales como edad, condición física, patología previa, etc.

Hacer ejercicio en climas cálidos tiene un riesgo añadido, tanto el ejercicio en sí como la temperatura y la humedad del aire, pueden aumentar la temperatura corporal central y el riesgo de deshidratación, por eso debe tener presentes las siguientes recomendaciones:

- Conozca su estado físico y sus limitaciones
- Realice ejercicio físico fuera de las horas centrales del día
- Permita que su cuerpo se adapte al clima poco a poco y se vaya aclimatando
- Manténgase bien hidratado, beba antes, durante y después del ejercicio
- Evite la exposición directa al sol
- Utilice ropa clara con una adecuada transpiración
- Protéjase la cabeza con gorra o sombrero
- Póngase crema con factor de protección solar adecuado
- No olvide el calentamiento previo durante 10-15 minutos
- Finalice con una sesión de estiramientos y vuelta a la calma
- Recuerde que los niños y las personas mayores son más vulnerables al calor extremo

IMPORTANTE

Al hacer ejercicio en días cálidos, debe prestar especial atención a los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor:

- Calambres musculares
- Náuseas o vómitos
- Debilidad o fatiga importante
- Dolor de cabeza

- Mareo o aturdimiento
- Presión arterial baja
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Problemas de visión

Si presenta alguno de estos síntomas, debe parar el ejercicio, ponerse a la sombra, bajar su temperatura corporal e hidratarse de inmediato. Si persisten los síntomas acuda a su médico lo antes posible