Bloqueador solar, agua y sombra, son algunos de los aliados durante el verano. Este período del año se caracteriza por el aumento de las temperaturas, momento en que el practicar deporte al aire libre puede volverse un desafío para la salud si no se toman las medidas necesarias.

“Realizar ejercicio en climas cálidos aumenta el riesgo de deshidratación. Al sudar, el cuerpo pierde agua y electrolitos, lo que aumenta las probabilidades de sufrir calambres”, explica Marco Kokaly, kinesiólogo y académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad de los Andes.

Anuncio Patrocinado

Así mismo, una de las condiciones más peligrosas al exponerse a las altas temperaturas, es el golpe de calor. **“Esto se produce cuando el cuerpo se sobrecalienta al punto de no poder regular su temperatura central. Los síntomas incluyen confusión, mareos, dolor de cabeza, piel enrojecida y, en casos graves, pérdida de conciencia**”, agrega el académico de Kinesiología UANDES.

Para evitar estos riesgos, el académico Marco Kokaly entrega algunas recomendaciones para evitar estos riesgos:

1. **Realizar ejercicio en las horas más frescas del día**
   Las primeras horas de la mañana o en la noche son ideales para reducir la exposición al calor y permitir una mejor regulación de la temperatura corporal.
2. **Mantenerse hidratado constantemente**
   Es fundamental consumir agua antes, durante y después del ejercicio. En actividades intensas o largas, se recomienda también el uso de bebidas con electrolitos, que ayudan a reponer las sales minerales.
3. **Usar ropa ligera y transpirable**
   La vestimenta adecuada, de colores claros y materiales técnicos, facilita la evaporación del sudor y mejora el confort durante la actividad física.
4. **Prestar atención a las señales del cuerpo**
   Ante síntomas de cansancio extremo, mareos, dolor de cabeza o calambres, se recomienda detenerse de inmediato, descansar y buscar sombra.
5. **Ajustar la intensidad del entrenamiento**
   Es aconsejable reducir la duración e intensidad del ejercicio durante los días más calurosos para evitar sobre exigir al cuerpo.

Optar por rutas con sombra

Si es posible, hacer ejercicio en zonas sombreadas, como parques con árboles, ayuda a reducir el impacto del sol directo y el riesgo de sobrecalentamiento, buscar suelos más frescos como pasto o evitar el cemento.

y tú, ¿qué opinas?