



¿POR QUÉ ES RIESGOSO HACER DEPORTE BAJO ALTAS TEMPERATURAS?

Expertos en activación física del norte del país alertaron sobre los riesgos que implica practicar cualquier deporte bajo condiciones extremas de calor en dicha región, pues representa un gran peligro para las personas.

Germán Hernández Cruz, especialista en actividad física de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), señaló que aunque cada disciplina deportiva requiere de cierta preparación, calentamiento y dieta especial, ejercitarse bajo altas temperaturas podría ser peligroso para los deportistas. Dijo que **durante esta época es más recomendable hacer actividad física bajo techo, y que si se practica en el exterior, debe hacerse durante la mañana o en la noche, evitando el lapso que va de las 11:00 a las 16:00 horas.**

El especialista apuntó que existen muchos mitos o creencias erróneas sobre el ejercicio, que podrían poner en riesgo la salud de la población. *“Un claro ejemplo es la ropa que se usa al momento de ejercitarse, la cual debe ser lo más ligera posible y evitar en su totalidad las sudaderas o ropa que sea de plástico o nylon”,* refirió. Advirtió que dichas prendas están contraindicadas para realizar ejercicio. La gente cree que al hacer su rutina con una sudadera de plástico sudará más y bajará de peso más fácilmente, pero lo único que está ocasionándose es una severa deshidratación.

Hernández Cruz aseguró que **para hacer ejercicio correctamente debemos estar hidratados antes, durante y después de la actividad física, pues la sed es síntoma de deshidratación,** que implica la pérdida de líquidos, mas no de grasa, como consecuencia de haber sudado.

El experto mencionó que **si no es posible evitarlo y se realiza ejercicio directamente bajo el sol, es indispensable utilizar protector solar para evitar daños en la piel y aplicarlo cada 30 minutos, así como hacer pausas para rehidratarse.** Concluyó que una vez terminada la actividad física deben evitarse los lugares muy fríos o ingerir bebidas con hielo, ya que pueden ocasionar un shock térmico, mejor conocido como “golpe de calor”.

Vía: ClickISalud