



CONTAMINACIÓN Y EJERCICIO, ¿CÓMO REDUCIR LOS RIESGOS?

Realizar ejercicio es una de las principales recomendaciones para mantener una buena salud. De hecho, es vital en la prevención de diversas enfermedades crónicas. Muchas personas disfrutan visitar clubs deportivos o inscribirse al gimnasio; sin embargo, **no todos tienen acceso a este tipo de instalaciones, por lo que optan ejercitarse al aire libre.**

Ciertamente, es uno de los métodos más factibles para realizar actividad física. Las personas que deciden correr, caminar o pasear en bici obtienen los mismos beneficios que aquellas que pagan una inscripción. Lamentablemente, los niños pequeños, las personas mayores y todos aquellos que hacen ejercicio al aire libre pueden ser particularmente sensibles a los efectos de la contaminación.

La contaminación del aire exterior proviene de diversas fuentes, como los vehículos, el polen, las construcciones, entre otras. De acuerdo con la *Clínica Mayo*, **“uno de los motivos de este riesgo es que, durante la actividad aeróbica, sueles inhalar más aire y lo llevas más profundamente hacia los pulmones.** Y como es más probable que durante el ejercicio respires profundamente por la boca, el aire que respiras no suele pasar por las fosas nasales, que en general filtran las partículas presentes en el aire contaminado”.

En consecuencia, surgen algunos problemas de salud. Algunos de ellos son:

- Dolores de cabeza.
- Irritación de los ojos, la nariz y la garganta.
- Daño en las vías respiratorias.
- Empeoramiento del asma o de otras afecciones pulmonares.

Recomendaciones

1. **Sal a ejercitarte cuando los niveles de contaminación no sean muy altos** —contingencia ambiental—. Evita la actividad física al aire libre o reduce la intensidad y duración del ejercicio cuando se emita una alerta sobre la calidad del aire.
2. **Evita hacer ejercicio durante la hora pico.** Esto puede exponerte a cantidades más elevadas de contaminación.
3. **Haz ejercicio en interiores.** Varía tu rutina con actividades ocasionales bajo techo, en especial los días en que la calidad del aire es baja.

Vía: ClickISalud