



## 5 CONSEJOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN DÍAS DE CALOR

La actividad física y el ejercicio son pilares fundamentales de una buena salud —compañeros clave de una buena alimentación—. Sin embargo, **es importante realizarlos siguiendo ciertos cuidados, especialmente en exteriores y en temporadas de calor.**

Especialistas de Mayo Clinic recomiendan tomar en cuenta las siguientes precauciones para prevenir enfermedades relacionadas con el calor.

### ¡Toma nota!

Al hacer ejercicio en los días de calor, presta atención a los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor, por ejemplo:

- Calambres musculares.
- Náuseas o vómitos.
- Debilidad.
- Fatiga.
- Dolor de cabeza.
- Hiperhidrosis.
- Mareos o aturdimiento.
- Desorientación.
- Irritabilidad.
- Presión arterial baja.
- Aumento de la frecuencia cardíaca.
- Problemas de visión.

Si presentas alguno de estos síntomas, debes bajar la temperatura corporal e hidratarte de inmediato. Deja de hacer ejercicio inmediatamente y sal del calor. Si es posible, pídele a alguien que se quede contigo para que te ayude a controlar tu estado.

Cuando hagas ejercicio en un clima caluroso, ten presentes las siguientes precauciones:

1. **Ten cuidado con la temperatura.** Presta atención al pronóstico del tiempo y a las alertas por altas temperaturas.
2. **Aclimátate.** Si acostumbras ejercitarte en lugares cerrados o en climas más frescos, cuando te ejercites a temperaturas más elevadas, empieza despacio.
3. **Conoce tu estado físico.** Si no estás en buena condición física, toma precauciones adicionales cuando te ejercites en un clima caluroso.
4. **Bebe mucho líquido. No esperes a sentir sed para beber líquidos.**
5. **Usa ropa adecuada.** La ropa liviana y suelta favorece la evaporación del sudor y te mantiene más fresco.

No olvides evitar el sol del mediodía y utilizar protector solar.

CLICKISALUD

Síguenos en nuestras redes sociales

