

RECOMENDACIONES

Para realizar actividad física en verano

Realizar actividad física reduce factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas como la diabetes y las afecciones cardiovasculares, entre otras, y ayuda a mantener un peso adecuado, mejorando la calidad de vida.



Si no estás acostumbrado/a a una rutina de ejercicio, podés comenzar con actividades de intensidad moderada, hasta tres veces por semana, e ir incorporando paulatinamente más días y mayores esfuerzos. Actividades como caminatas, gimnasia acuática y ciclismo son de bajo impacto y no tienen restricciones de edad.



En verano es conveniente programar la actividad física durante las primeras horas de la mañana o al atardecer, cuando las temperaturas suelen ser más bajas.



En las horas centrales del día (entre las 12 y las 16 hs) una alternativa es realizar la actividad física en el gimnasio.



Usá ropa cómoda de colores claros (para que refleje la luz solar) y de telas sintéticas (permiten el secado rápido), y mantené la cabeza protegida con un gorro.



Elegí zapatillas que tengan buena amortiguación, ya que ayudan a reducir el impacto y de ese modo, se cuida la estructura ósea y articular.



Colocá protector solar de factor 20 o más en las partes del cuerpo expuestas, como brazos y piernas.



Si te gusta correr en la playa, hazelo por la superficie más lisa y siempre con zapatillas.

Alimentación e hidratación



Incluí en tu dieta frutas frescas, verduras, cereales y lácteos. Luego de comer, esperá por lo menos una hora antes de comenzar a realizar actividad física. No comas nada pesado antes de salir.



Tomá abundante agua antes, durante y después de realizar actividad física. No esperes a tener sed para tomar líquido, ya que éste es el primer síntoma de la deshidratación.

La aparición de malestares, náuseas, mareos, dolores de cabeza o cansancio anormal son señales de agotamiento por el calor. En dichos casos, se debe interrumpir la actividad, beber abundante agua y descansar en un lugar fresco. Y si los síntomas persisten, es fundamental consultar a un médico rápidamente.