

# RECOMENDACIONES PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN VERANO

**Realizar actividad física periódicamente** favorece altamente nuestro organismo, ya que reduce factores de riesgo asociados a enfermedades crónicas como diabetes, afecciones cardiovasculares, osteoporosis e hipertensión, entre otras. A su vez, colabora con el mantenimiento de un peso adecuado y aumenta la calidad de vida.

A continuación encontrarás algunas recomendaciones para la realización de actividad física en verano:



## HIDRATACIÓN

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.



## ALIMENTACIÓN

Incluí frutas frescas, verduras, cereales y lácteos. Luego de comer, esperá por lo menos una hora antes de comenzar a realizar actividad física.



## PREVENCIÓN DE LESIONES

Realizá calentamiento previo y estiramiento para prevenir lesiones.



## INDUMENTARIA

Usá ropa cómoda de colores claros y telas sintéticas que permitan el secado rápido, y mantenga la cabeza protegida con un gorro.



## PROTECCIÓN SOLAR

Usá protector solar de factor 20 como mínimo en las zonas del cuerpo expuestas.



## CALZADO

Usá calzado deportivo que tenga buena amortiguación, y buscá superficies blandas, como la tierra, para ejercitarte.



## SI NO ESTUVIESES ADAPTADO A UNA RUTINA DE EJERCICIO

Podés comenzar en verano a trabajar con actividades de intensidad moderada, hasta tres veces por semana, e ir incorporando paulatinamente más días y mayores esfuerzos.



## ANTE LA APARICIÓN DE MALESTARES

Náuseas, mareos, dolores de cabeza o cansancio anormal, interrumpí la actividad física, tomá abundante agua, descansá en un lugar fresco y acudí al médico, ya que las mismas son señales de agotamiento por el calor.