



10

CONSEJOS

al realizar ejercicio físico en días de calor

1 Un buen desayuno.

De acuerdo con la actividad física que desarrolles, el ejercicio debe realizarse 60 o 90 minutos después de comer. Nada de alcohol y, por supuesto, nada de tabaco.



3 Conocerse mejor:

conoce los niveles de esfuerzo que puedes realizar y la frecuencia cardíaca aconsejable para tu edad. Pide siempre consejo a tu médico.



5 Hidratarse bien,

sobre todo, los días de mucho calor. Los niños y los mayores necesitan más hidratación. Una norma general es beber un litro y medio por cada kilo perdido en el ejercicio y hacerlo cada 10-15 minutos.



En verano elige las horas del día menos calurosas:

las primeras horas de la mañana o el atardecer.

2

Ropa adecuada: tejidos holgados que absorban la transpiración y calzado adecuado a la actividad física que desarrolles.

4

6 Utilizar crema solar:

si realizas ejercicio al aire libre, no olvides una protección solar de un factor de al menos 30 (FPS). Utiliza gorra, y si puedes, un pañuelo mojado al cuello.



8 En caso de embarazo, edad avanzada, niños o sobrepeso,

hay que extremar las precauciones y mantener niveles moderados de intensidad, y no pasar del 55-70% del ritmo cardíaco máximo esperado para la condición física de cada persona.



10 Mareos o náuseas: si te sintieras mal, con mareos o náuseas, como si te fueras a desmayar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar con sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta recuperarte. Si es necesario, pide ayuda.



Al correr: si corres en la playa, hazlo preferentemente por la orilla, en una superficie lo más plana posible y mejor con las zapatillas adecuadas.

7

En compañía: el ejercicio físico con amigos o familiares es mucho más divertido y gratificante.

9

