



## ¡Practica ejercicio físico!

La OMS nos dice que la práctica de ejercicio físico, además de prevenir numerosas enfermedades, es un factor necesario para disponer de una buena salud mental, potenciando la satisfacción de uno mismo y mejorando nuestro estado de ánimo.

El verano aporta la ventaja que a las hormonas que originan la actividad física, como la oxitócica y la dopamina, se le suma los beneficios que nos aporta la exposición a la luz solar. Además se puede practicar al aire libre deportes que en invierno son casi imposible, como la natación o cualquier actividad acuática, así como aprovechar que hay más horas de luz natural en el día.

No obstante hay que tener cuidado y elegir bien las horas, ya que el calor y las radiaciones intensas de media mañana pueden causar graves problemas de salud.

### CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO EN VERANO

- > **Elige bien las horas del día para practicar ejercicio, es preferible hacerlo temprano (antes de las 10h) o al atardecer (a partir de las 19h).**
- > **Usa ropa adecuada, con tejidos holgados que absorban la transpiración, calzado sujeto y cómodo, y en caso necesario gorras o cintas que protejan la cabeza.**
- > **Lleva siempre contigo agua o bebidas isotónicas, y acuérdate de beber aunque no tengas sed. Sigue la pauta de beber cada 10-15 minutos.**
- > **Utiliza protector solar aunque salgas a horas que parece que no esté fuerte el sol, y si es posible renueva su aplicación si sudas mucho o te limpias con una toalla.**
- > **Refréscate mojándote de vez en cuando o con una pequeña toalla o pañuelo mojado alrededor del cuello, por la parte de la nuca.**
- > **Ten en cuenta que los niveles de intensidad en los que realizas el ejercicio durante el resto del año pueden alterarse en verano, por lo que puedes verte obligado a moderar dicha intensidad.**
- > **Practica el ejercicio de 60 a 90 minutos después de las comidas, y evita el consumo de alcohol y el tabaco.**
- > **Realizar estiramientos al aire libre después de practicar el deporte o ejercicio hará que te sientas aún mejor.**
- > **Si sufres mareos, náuseas o cualquier otro malestar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar a la sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta que te recuperes. Si no se te pasa, pide ayuda.**