



## ***Recomendaciones ante el calor para la realización de ejercicio físico***

Practicar deporte con temperatura ambiental elevada se puede convertir en una actividad de riesgo, si no se toman las medidas adecuadas. Las personas que practican deporte deben tomar conciencia de los efectos de las temperaturas ambientales elevadas en su cuerpo y reducir la intensidad del entrenamiento, además de realizar pequeños cambios en su rutina para hacerla más llevadera.

- Evitar realizar ejercicio físico en las horas centrales del día, cuando se concentra mayor temperatura, programe su actividad deportiva a primera hora de la mañana o al caer la tarde.
- Si es posible realizar el ejercicio físico por zonas más frescas, con sombras, etc.
- Favorecer una hidratación correcta, antes, durante y después del ejercicio, bebiendo agua y bebidas isotónicas que hidratan y remineralizan el organismo.
- Evitar bebidas alcohólicas, muy azucaradas o con cafeína, ya que favorece la deshidratación.
- No realizar comidas abundantes o pesadas antes del ejercicio.
- Utilizar ropa adecuada, favoreciendo la transpiración. Usar gorras y protectores solares.
- Ante la aparición de síntomas como sudor, náuseas, piel caliente, visión borrosa y agotamiento, parar buscando un lugar con sombra, refrescar el cuerpo con agua fresca y beber en abundancia.
- Si los síntomas persisten o aparece piel caliente y enrojecida, alteraciones de la consciencia, pulso rápido y débil, respiración rápida y superficial e incluso convulsiones, avisar al 112.