



09/10/09

 IMPRIMIR LA NOTA

## PAUTAS PARA EL EJERCICIO SALUDABLE EN AMBIENTE CALUROSO

La Dirección General de la Salud de esta Secretaría de Estado, brinda una serie de pautas para el ejercicio saludable en ambiente caluroso:

1) La alimentación recomendada frente a una actividad física importante, implica una dieta rica en carbohidratos (frutas, verduras, harinas, cereales, lácteos semi - descremados, helados, mermeladas) que son de rápida digestión y brindan abundante energía.

2) Realizar la última comida previa al esfuerzo entre tres y cuatro horas antes.

3) Beber agua ANTES, DURANTE Y DESPUÉS del esfuerzo. El agua (o mate, té, caldos, jugos) debe ingerirse de a sorbos.

Recordar que cuando la orina es escasa y oscura indica la necesidad de una mayor hidratación.

4) La vestimenta debe ser holgada, con espacios de ventilación y preferentemente de algodón a efectos de permitir la evaporación.

5) Aunque haga calor, es preciso realizar un movimiento previo con elongación muscular, de modo de estimular una buena irrigación muscular, regular el ritmo cardíaco y evitar lesiones.

6) Al final del esfuerzo, el movimiento no debe detenerse bruscamente. Es recomendable caminar unos minutos y volver a elongar los músculos utilizados antes de acudir a una ducha reparadora.

7) Es necesario haber entrenado previamente, de forma gradual y respondiendo a una rutina establecida, haciendo esfuerzos similares al que se va a efectuar.

8) Es RECOMENDABLE haberse realizado un chequeo previo con su médico de cabecera. Si no cuenta con el mismo, es una buena oportunidad de comenzar un vínculo de controles periódicos con un profesional de su confianza.

9) Es mejor seleccionar horarios alejados de las horas "pico" del sol para realizar el ejercicio planteado.

10) **IMPORTANTE:** si durante el esfuerzo, repentinamente la piel y el sudor se enfrían, aparece piloerección (piel de gallina), náuseas y mareos, debe interrumpirse el ejercicio pues podría estar al borde de un síncope y un eventual golpe de calor.

En estas circunstancias es necesario acudir a un lugar fresco y ventilado, acostarse y elevar las piernas, hidratarse lentamente y solicitar ayuda médica.

---

Más información en:

<http://www.msp.gub.uy/hnnoticiaj1.aspx?3552,132>