



DEPORTE SEGURO EN VERANO

Autor: FRANCESC COS

Con la llegada del buen tiempo aprovechamos las horas de sol para practicar ejercicio al aire libre... a pesar de que las altas temperaturas nos hacen plantearnos si somos masoquistas o presidiarios pagando nuestros pecados bajo el sol. Para que hacer deporte no te cueste una visita a urgencias, nada mejor que conocer cuáles son los mayores riesgos de la práctica de ejercicio en días calurosos y soleados y cómo entrenarte sin problemas. En el presente artículo te damos algunos consejos para que disfrutes de tu tiempo libre de una forma saludable y segura.

¿Qué ocurre cuando hacemos ejercicio?

Durante la práctica de ejercicio físico la temperatura corporal aumenta de forma significativa. Entre el **70% y el 80%** de la energía que producimos durante el ejercicio se disipa en forma de calor. Para que dicho calor no nos afecte negativamente, nuestro organismo dispone de distintos mecanismos para regular la temperatura, conocidos como "**mecanismos de termorregulación**". Cuando las condiciones climáticas alcanzan temperaturas extremas, dichos mecanismos pueden fracasar y llevarnos a situaciones críticas que hay que evitar.

¿Cuáles pueden ser las consecuencias?

Los centros de regulación del cerebro intentan mantener la temperatura corporal alrededor de **37°C**. Con el ejercicio la temperatura puede aumentar hasta los **38-39°C** sin ningún efecto negativo para la salud. Cuando los sistemas de termorregulación fallan o se ven superados por condiciones externas severas, y la temperatura supera los **40°C-41°C**, **se pueden producir graves daños en diferentes órganos corporales** siendo especialmente sensible el cerebro y los riñones.

¿Sabes cuántos litros de sudor puedes llegar a perder entrenando un día a 30°C en sólo una hora?

Durante el ejercicio intenso con calor, las pérdidas de agua corporal por sudoración pueden llegar a ser de hasta 2 a 3 litros por hora.

¿Qué es el golpe de calor?

Es la consecuencia más grave del exceso de temperatura corporal. Es la elevación de la temperatura corporal por encima de los **40,5°C - 41°C** durante períodos superiores a 10-15 minutos. Las consecuencias pueden ser fatales y por lo tanto debe de considerarse como un cuadro **grave**.

Consejos prácticos para evitar el golpe de calor

1. ¿Alondra o búho? Adapta tu horario para practicar ejercicio físico a primera hora de la mañana o a última de la tarde, evitando las horas de máxima radiación solar, es decir de 12 a 16 h,

2. Aligera tu ropa. Lleva ropa de verano en colores claros, ligera y con tejidos que permitan la transpiración y cortes de malla.

3. Protege tu cabeza. No te olvides de una gorra o visera para evitar que la cabeza se sobrecaliente. Ahora hay modelos ultraligeros para practicar deporte. Si el calor es muy

intenso puedes colocar entre la cabeza y la gorra un pañuelo húmedo, o ir mojando el pelo y la gorra cuando bebas.

4. Bebe antes y durante. En esfuerzos que duren más de 30? ten presente beber agua antes, durante y después del ejercicio físico (más adelante te contamos cómo). Ahora puedes encontrar varios sistemas para llevar agua en tus entrenamientos como cinturones con bidones o mochilas de agua tipo Camelbak.

5. Planifica tu ruta. En salidas al aire libre de larga duración puedes seguir recorridos que pasen cerca de fuentes, pero asegúrate antes de que no estén secas o en malas condiciones. Por si acaso lleva siempre una reserva de agua.

7. No seas "masoca". Por mucho que te apetezca, evita hacer ejercicio cuando la temperatura ambiente supere los **35°C** y la humedad relativa sea superior al **60%**.