

## Consejos Para Actividad Física En Clima Frío



**El clima frío no tiene por qué detenerlo. Para estar seguro en el frío, mantenga en mente lo siguiente:**

### **Vístase con capas de ropa**

- Comience con un material sintético, como polipropileno, contra su piel. Éste extraerá el sudor de su cuerpo y lo secará rápidamente.
- Para la segunda capa, seleccione lana o algodón para absorber la humedad.
- Elija la tercera capa teniendo en cuenta su capacidad para mantener fuera el aire frío y la lluvia, algo liviano y resistente al agua.

### **No pierda la cabeza**

- Use un sombrero para evitar la pérdida de calor a través de su cabeza.
- Proteja sus pies. Aíslelos con calcetines abrigados y manténgalos secos.
- Elija manoplas en vez de guantes porque los dedos se pueden calentar mutuamente.

### **Beba- Usted puede deshidratarse en el frío**

- Beba antes de sentir sed. En el momento en que sienta sed, usted ya está deshidratado.
- El agua está fácilmente disponible, es barata, y es exactamente lo que su cuerpo necesita.
- Beba agua antes de salir y lleve agua con usted.
- Si sus labios están agrietados, esto significa que necesita más agua

### **No se exceda**

- El frío es un esfuerzo sobre el cuerpo. El ejercicio también lo es. Juntos pueden ser demasiado. Comience lentamente y no se exceda.