MOVE!®

Directrices De Ejercicio Para Clima Cálido

Usted debe tener un cuidado extra cuando hace ejercicio en clima cálido. Los siguientes consejos lo mantendrán seguro en el calor:

- Haga ejercicio temprano en la mañana o después de la puesta del sol.
- Tome frecuentes descansos y agua.
- Beba agua antes de sentir sed. En el momento en que sienta sed, ya está deshidratado. Esto es especialmente cierto a medida que envejece.
- Beba líquidos antes, durante y después del ejercicio.
- Elija agua o una bebida deportiva baja en calorías.
- Evite las bebidas con alcohol y cafeína porque pueden causar deshidratación.
- Use ropa ligera, holgada y de tejido transpirable en colores claros. Elija zonas de sombra cuando sea posible.
- Reduzca la velocidad o la distancia según sea necesario.
- Haga ejercicio en un espacio interior durante las alertas de ozono, extremo calor, y humedad muy alta.
- Use protector solar, sombreros, y gafas de sol.
- Escuche a su cuerpo. Pare si siente dolor de pecho, falta de aliento, mareo, aturdimiento, debilidad, mucha fatiga, náuseas, o si su corazón late con fuerza. Vaya a un lugar fresco. **Si estos síntomas continúan por más de 5 minutos, llame al 911.**