



Pautas para hacer ejercicio en climas cálidos

Debe tener especial cuidado cuando hace ejercicio en climas cálidos. Las sugerencias a continuación lo protegerán del calor.

- Haga ejercicio por la mañana temprano o después del atardecer. Evite el mediodía.
- Descanse y beba agua con frecuencia.
- Beba agua antes de sentir sed. Cuando siente sed, ya está deshidratado. Esto ocurre especialmente con la edad.
- Evite consumir bebidas con alcohol y cafeína porque pueden producir deshidratación.
- Beba líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio.
- escoja agua o bebidas para deportistas con bajo contenido de calorías.
- Use vestimenta liviana, de calce holgado, fabricada con tela que respira en colores claros.
- Reduzca la velocidad o la distancia según sea necesario.
- Haga ejercicio bajo techo durante las horas de alertas por la capa de ozono, calor extremo y humedad muy alta.
- Escuche a su cuerpo...Deténgase si siente dolor de pecho, dificultad para respirar, mareos, aturdimiento, debilidad, mucha fatiga, náuseas o que su corazón late con fuerza.
- Use bloqueador solar, sombreros y anteojos para el sol.

