

## Consejos prácticos: Cómo mantenerse activo cuando hace calor

### Índice de Materias

- Cómo comenzar
- Créditos

### Cómo comenzar

---

El verano es un momento ideal para hacer actividad física. Incluso si vive en lugares donde hace calor o hay humedad, puede mantenerse en forma todo el año de varias maneras. Pero asegúrese de tomar precauciones cuando haga actividad al aire libre.

Si tiene problemas cardíacos u otros problemas de salud, o si hace mucho tiempo que no ha estado activo, consulte a su médico antes de comenzar a hacer una nueva actividad.

### Cuídese del calor

Si la temperatura es inferior a 80 F (27 C), por lo general, puede hacer actividad al aire libre sin tomar precauciones adicionales. Depende del grado de actividad física que hace actualmente y de lo acostumbrado que esté al tiempo caluroso.

Pero en cualquier momento que haga ejercicio, es una buena idea tomar estas precauciones normales:

- Beba suficiente agua. Esto es muy importante cuando hace mucho calor afuera y cuando hace ejercicio intenso.
- No haga ejercicio tan intenso cuando haga calor. Haga pausas para descansar. Haga ejercicio más lentamente de lo normal o por un tiempo más corto.
- Manténgase a la sombra mientras pueda.
- Evite hacer ejercicio durante las horas más calurosas del día.
- Use ropa de colores claros y con ventilación.
- Preste atención a señales de agotamiento por calor como náuseas, mareo, calambres musculares y dolor de cabeza. Si nota alguna señal, detenga la actividad de inmediato, refrésquese y beba líquidos.

Cuando la temperatura supere los 80 F (27 C), tenga en cuenta el calor y la humedad. Ambos pueden hacerle correr el riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor. Cuanto más calor o más humedad haya, mayor es el riesgo. Por ejemplo, si la humedad es del 60% (moderada):

- Tenga cuidado cuando haga ejercicio en temperaturas de 80 F (27 C) a 85 F (29 C). Busque la sombra, tómese descansos regulares y beba suficiente líquido.
- Los expertos aconsejan ser extremadamente cauteloso con temperaturas entre 85 F (29 C) y 91 F (32.8 C).
- Las condiciones se consideran extremadamente peligrosas en temperaturas superiores a 91 F (32.8 C).

Cuando hay más humedad, debe tener cuidado en temperaturas incluso inferiores. Una mayor humedad puede hacer que sienta más calor, ya que su cuerpo no puede enfriarse tan bien con la sudoración. Esto aumenta el riesgo de enfermarse. Para obtener más información vea la página [www.nws.noaa.gov](http://www.nws.noaa.gov) y busque "heat index".

Los adultos mayores y los niños tienen mayor riesgo de padecer una enfermedad relacionada con el calor, y deben tomar precauciones adicionales. Recuérdeles a los niños que beban abundante líquido antes, durante y después de hacer actividad.

Si usted tiene sobrepeso, tiene problemas de salud, toma medicamentos o consume alcohol, es posible que usted tenga mayor riesgo de tener una enfermedad relacionada con el calor. Es posible que usted también tenga problemas si no está acostumbrado a hacer ejercicio en tiempo cálido.

En tiempo caluroso, beba abundante líquido antes, durante y después de hacer actividad. El agua o las bebidas deportivas son las mejores opciones. Esto ayuda a prevenir la deshidratación y las enfermedades relacionadas con el calor. Beber agua es lo único que necesita si hace ejercicio por menos de una hora. Para períodos más extensos de ejercicio, las bebidas deportivas contienen carbohidratos y minerales llamados electrolitos, que podrían ayudar a la resistencia y a evitar que tenga calambres musculares.

**Llame al 911 o a otros servicios de emergencia de inmediato** si ha dejado de sudar o si tiene otras señales de golpe de calor, como frecuencia cardíaca rápida, desmayo, temperatura corporal alta, sensación de confusión o falta de energía. El golpe de calor es muy peligroso.

## Al aire libre

Cuando hace calor o hay humedad, haga actividad física durante los momentos más frescos del día. Busque áreas con sombra, como parques con grandes árboles, y beba abundante líquido. Tiene menos probabilidades de acalorarse demasiado si hace ejercicio suave, como caminar. Asegúrese de usar protector solar.

- Realice caminatas durante la mañana o durante la noche. Pasear al perro o caminar con un compañero le ayuda a que estas se vuelvan parte de su rutina.
- Monte en bicicleta. Busque zonas sombreadas y hágalo durante los momentos más frescos del día.
- Vaya a nadar en días calurosos. Esta es una actividad familiar saludable para el verano.
- Haga trabajos livianos en su jardín. Quemará calorías y al mismo tiempo hará que el jardín se vea bien.
- Lave su automóvil. Esto le permite estar al aire libre y le ayuda a quemar calorías. Salpíquese con agua para refrescarse.

## En interiores

- Vaya a caminar al centro comercial. Use una aplicación para teléfono móvil o un podómetro para contar sus pasos. Puede fijarse metas de caminar como ayuda para no perder la motivación.
- Use pesas livianas o bandas elásticas en el hogar. Se mantendrá en forma mientras mira la televisión o escucha música. Levante latas de comida si no quiere comprar pesas.
- Use un video de ejercicios en línea o una aplicación para teléfono móvil. Puede mantenerse en forma mientras está en espacio cerrado y fresco.
- Vaya a bailar o asista a clases de baile. O simplemente ponga música y baile en su sala de estar. Esto le hará moverse para que pueda quemar calorías.
- Haga tareas domésticas bajo techo, como quitar el polvo, pasar la aspiradora o lavar las ventanas. Esto le ayuda a mantenerse activo mientras hace que su hogar se vea bien.
- Cuando esté de viaje, hospédese en hoteles con centros de acondicionamiento físico o con piscinas (albercas). Hágase tiempo para hacer ejercicio físico. Lleve una cuerda de saltar para usar en su habitación.
- Inscríbase en un gimnasio. Puede tomar clases o usar máquinas, como caminadores mecánicos ("treadmills"), escaladores o bicicletas fijas. Muchas ciudades tienen centros comunitarios que ofrecen clases de acondicionamiento físico accesibles. Si tiene problemas de salud, consulte con su médico antes de usar máquinas o tomar clases.

- Participe en programas deportivos en su comunidad o en el trabajo. Muchas ciudades ofrecen deportes bajo techo como básquetbol, vóleybol y fútbol.

## Créditos

---

**Revisado: 26 enero, 2022**

**Autor: El personal de Healthwise**

**Evaluación médica:**

**E. Gregory Thompson MD - Medicina interna**

**Kathleen Romito MD - Medicina familiar**

**Adam Husney MD - Medicina familiar**

**Elizabeth T. Russo MD - Medicina interna**

---

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.

---



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.