

Consejos prácticos: Cómo mantenerse activo cuando hace calor

Índice de Materias

- Cómo empezar
- Créditos

Cómo empezar

El verano es una gran época para hacer actividad. Aun si vive donde hace mucho calor y humedad, hay maneras en que puede mantenerse activo y seguro.

Si la temperatura es inferior a 80°F (27°C), por lo general usted puede hacer actividad al aire libre sin tomar precauciones adicionales. Depende de lo activo que ya esté y de lo aclimatado que esté al tiempo caluroso. Pero toda vez que haga ejercicio, es una buena idea tomar estas precauciones normales.

- Beba abundante agua.
Usted pierde líquido cuando hace actividad. Si pierde demasiado, puede resultar en deshidratación, calambres musculares o hasta agotamiento por calor. En tiempo caluroso, beba abundantes líquidos antes, durante y después de la actividad.

Para períodos de ejercicio prolongados, las bebidas deportivas contienen carbohidratos y minerales que se llaman electrolitos que pueden ayudar a prevenir la deshidratación.

- No haga ejercicio con tanta intensidad cuando hace calor.
Tome descansos. Haga ejercicio más lento de lo habitual o por un tiempo más corto.
- Manténgase a la sombra cuando pueda.
- Use ropa de colores claros y transpirable.
- Siempre use protector solar.
- Preste atención a señales de deshidratación y a enfermedades relacionadas con el calor tales como agotamiento por calor y golpe de calor.
Las señales de deshidratación incluyen tener la boca y los ojos secos y sentirse mareado.

Si tiene sobrepeso, tiene problemas de salud, toma medicamentos o consume alcohol, podría correr un riesgo más elevado de enfermarse a causa del calor. También podría tener problemas si no está acostumbrado a hacer ejercicio en tiempo más cálido.

Las personas mayores y los niños corren un riesgo más elevado de enfermarse a causa del calor y deberían tomar precauciones adicionales. Recuérdeles a los niños que tomen abundantes líquidos antes, durante y después de hacer actividad.

Cuando hace calor y está húmedo afuera, tome precauciones adicionales al hacer actividad. Esto podría significar un cambio de actividad o del momento del día para hacerla. Estas son algunas ideas que puede probar.

- Salga a caminar por la mañana o al anochecer.

Salir a caminar con el perro o caminar con un compañero funciona para que se convierta en parte de su rutina.

- Salga a montar en bicicleta.
Busque zonas con sombra y monte a las horas más frescas del día.
- Vaya a nadar los días calurosos.
Esta es una actividad familiar saludable para el verano.
- Haga tareas livianas en el patio o de jardinería.
Usted quemará calorías mientras mantiene el buen aspecto de su patio.
- Lave su automóvil.
Esto le hace salir al aire libre y le ayuda a quemar calorías. Échese agua para mantenerse fresco.

A veces no es seguro hacer actividad al aire libre. Hay muchas maneras de hacer actividad en lugares cerrados. Aquí hay algunas ideas.

- Salga a caminar a un lugar cerrado.
Vaya a caminar por una galería comercial con un amigo. O pregunte en escuelas locales e iglesias. Tal vez tengan un gimnasio cerrado donde usted pueda caminar.
- Póngase en forma mirando televisión o escuchando música.
Consiga algunas mancuernas o bandas elásticas. Puede usar latas de alimentos como pesas si no quiere comprar pesas.
- Use un video de ejercicio en línea o una aplicación para teléfonos inteligentes.
Esto puede ser un modo divertido de mantenerse activo en el hogar.
- Haga tareas domésticas activas.
Esto puede incluir actividades como barrer, lavar el piso, pasar la aspiradora, lavar la ropa o lavar las ventanas.
- Únase a un gimnasio o club.
Usted puede usar equipos como pesas, cintas caminadoras, escaladoras o bicicletas fijas.
- Pruebe una clase de acondicionamiento físico o una nueva actividad bajo techo.
Como ejemplos pueden incluirse bailar y gimnasia acuática. Muchas ciudades tienen centros comunitarios que ofrecen clases de acondicionamiento físico a precios accesibles.
- Participe en ligas de deportes bajo techo.
Muchas ciudades ofrecen deportes en lugares cubiertos como básquetbol, vóleybol, fútbol de salón o natación.

Créditos

Revisado: 10 octubre, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

E. Gregory Thompson MD - Medicina interna

Martin J. Gabica MD - Medicina familiar

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.

© 1995-2023 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.