



Mantenete activo



Cinco consejos para disfrutar de la actividad física este verano

1 BUENA HIDRATACIÓN

Con las temperaturas elevadas el organismo pierde más líquidos, hidratarse antes, durante y después de realizar actividad; tomar agua o bebidas para deportistas (estas reponen el agua, sales minerales y otras sustancias que se pierden durante la actividad física).

2 UN BUEN DESAYUNO

La alimentación debe ser acorde a la actividad física que se realiza. En la mañana desayunar siempre antes de hacer ejercicio, si la actividad es por la tarde dar tiempo a una correcta digestión. No tomar bebidas alcohólicas ni fumar antes de realizar ejercicio

4 ROPA ADECUADA

Utilizar ropa holgada, de tela que absorba la transpiración (ej. algodón o dry) y calzado adecuado, liviano, flexible y con suela acorde al deporte o actividad física que practica. Al aire libre usar gorro y protector solar. La época de verano es ideal para, realizar caminatas, correr, nadar, andar en bicicleta, practicar deportes y gimnasias al aire libre... Lo importante es disfrutar el placer que la actividad genera y mejorar la calidad de vida.

3 CONOCERSE MEJOR

si va a iniciar un nuevo programa de actividad física previamente debe consultar al médico. Conocer los niveles de esfuerzo que puede realizar y la frecuencia cardiaca aconsejada de acuerdo a su edad y condición física. Seguir las recomendaciones del profesor en cuanto a tipo de ejercicio aconsejado. La actividad debe ser progresiva y de intensidad moderada (de menos a más). Ante síntomas de dolor, mareos o debilidad detener la actividad y consultar al médico.

5 HORARIO

La primera hora en la mañana o en la noche cuando la temperatura es menor son los horarios más adecuados para realizar actividad física, principalmente si los realiza al aire libre.