

Fatiga, dolor de cabeza o mareos, precauciones a tener en cuenta para practicar deporte en verano

- **Los incrementos bruscos de la temperatura corporal, así como la deshidratación, pueden provocar graves problemas de salud**

Madrid, 1 de agosto de 2022. Durante la realización de actividad física la temperatura corporal se ve aumentada y esto, sumado al calor característico del verano, puede resultar un peligro para la salud. En concreto, los incrementos bruscos de la temperatura corporal unidos a la deshidratación generan una serie de cambios fisiológicos y problemas en el cuerpo.

Por ello, es importante prestar atención a los signos y conocer los síntomas que pueden ocasionar la subida de las temperaturas. Entre estos se encuentran los calambres musculares, la fatiga, el dolor de cabeza, náuseas y vómitos, mareos o aturdimiento, presión arterial baja, aumento de la frecuencia cardíaca o problemas de visión. En caso de comenzar a sentir alguna de estas afecciones, es necesario dejar de hacer ejercicio inmediatamente, disminuir la temperatura corporal e hidratarse.

“Cuando el cuerpo se calienta demasiado puede sufrir problemas importantes. Para evitar que esto pase, el cuerpo envía más sangre para que circule por la piel y así facilitar la transferencia del exceso del calor al ambiente de diferentes formas.-Si la humedad también es alta, el cuerpo se enfrenta a un estrés muy alto porque el sudor no se evapora fácilmente de la piel, lo que hace que se eleve aún más la temperatura corporal. En condiciones normales, la piel y los vasos sanguíneos se ajustarían al calor, pero si el cuerpo está expuesto a altas temperaturas durante mucho tiempo, estos sistemas de enfriamiento pueden fallar”, explica Jesús Hernández, entrenador de BluaU de Sanitas.

Para evitar este tipo de riesgos existen una serie de recomendaciones a seguir. En primer lugar, es fundamental prevenir la deshidratación. “La hidratación cobra una especial importancia en los meses de verano debido al calor. Hay que reponer líquidos constantemente, ya que con la actividad física se pierde aún más agua que en otras épocas del año a través del sudor. El agua, un aumento en el consumo de verduras y frutas y las bebidas isotónicas en ejercicio de larga duración o de alta intensidad no deben faltar”, añade Eva M Bautista nutricionista de BluaU.

Otro aspecto a tener en cuenta si se va a realizar deporte al aire libre son las horas a las que se piensa salir. En este sentido, se recomienda realizarlo en las primeras horas de la mañana o al atardecer, evitando por lo tanto hacerlo entre las 12:00 y las 17:00 horas, cuando las temperaturas alcanzan sus máximos.

Si por el contrario se entrena en lugares cerrados, estos deben ser frescos y estar bien aislados. Una zona cerrada y con mucha humedad puede provocar un aumento de calor muy rápido y ser peligrosa, por lo que es mejor evitar este tipo de espacios durante los meses de verano. “Una buena opción para no dejar de hacer ejercicio en

este periodo es usar alguna aplicación móvil de entrenamiento personalizado. Por ejemplo, a través de la app *My Sanitas*, los usuarios pueden acceder desde su propia casa a un plan de ejercicios pautado por un entrenador cualificado”, explica Jesús Hernández.

Otra precaución por adoptar es el uso de una vestimenta y un calzado adecuados que facilite la circulación de aire en su interior y la transpiración. Además, es indispensable utilizar protección solar para evitar quemaduras en la piel.

“La práctica de ejercicio físico es esencial para llevar un estilo de vida saludable. Sin embargo, en verano es necesario tener en cuenta los factores ambientales, como el calor, la humedad o la contaminación, y actuar con precaución, cambiando algunas de las rutinas, para no correr riesgos innecesarios”, concluye el entrenador personal de blueU de Sanitas.

Sobre Sanitas

Sanitas es especialista en servicios de salud y bienestar en España. Ofrece a sus clientes productos y servicios para cada etapa de la vida a través de un modelo integral de salud que incluye: seguros médicos, hospitales y centros multiespecialidad, centros de bienestar, clínicas dentales, otros servicios de salud y servicios de atención a mayores.

Cuenta con más de 11.250 empleados, posee un cuadro médico compuesto por más de 49.000 especialistas y 4.000 centros médicos concertados, además de una provisión propia formada por 4 hospitales, 20 centros médicos multiespecialidad, 16 centros de bienestar, 200 clínicas dentales, 45 residencias de mayores, 17 de ellas con servicio de centro de día y 5 centros de día independientes.

Sanitas forma parte de Bupa, compañía internacional líder en salud, que cuenta con más de 31 millones de pacientes en todo el mundo. Emplea a más de 85.000 personas, principalmente en el Reino Unido, Australia, España, Chile, Polonia, Nueva Zelanda, la RAE de Hong Kong, Turquía, Brasil, México, Estados Unidos, Oriente Medio e Irlanda. También cuenta con empresas asociadas en Arabia Saudita e India.

Para más información:

Sanitas

Nerea González

Tel.: 91 585 58 84 / 654 277 308

Ana Bernardo

Tel.: 91 324 59 73 / 680 887 624

dir.comunicacion@sanitas.es

www.corporativo.sanitas.es

www.sanitas.es

Trescom

Ainhoa de la Hera / Mónica Escobar

Ainhoa.delahera@trescom.es

Monica.escobar@trescom.es

Tel: 646 80 54 35 / 662 01 89 25