

Se espera que los termómetros marquen sobre los 30 °C durante el fin de semana en la capital:

Las claves para hacer ejercicio sin riesgo durante los días de altas temperaturas

El tipo de entrenamiento e incluso los alimentos que se consumen antes y después, entre otros factores, son importantes para evitar complicaciones como deshidratación o *shock* por calor.

JANINA MARCANO

Se espera que este fin de semana y al menos hasta el próximo lunes las temperaturas marquen sobre los 30 °C en Santiago.

Este es un escenario en el que se eleva el riesgo de sufrir complicaciones de salud si es que no se toman las medidas necesarias al momento de hacer ejercicio al aire libre.

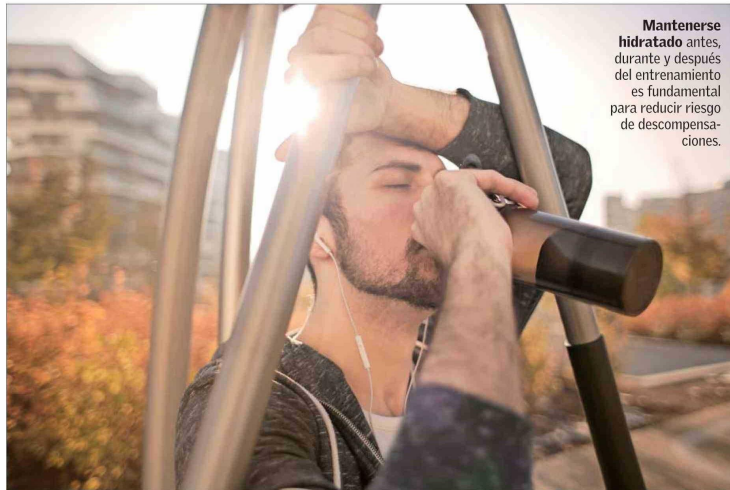
Las alteraciones tienen que ver con que, en medio de altas temperaturas, al organismo le cuesta mantener el equilibrio entre los sistemas del cuerpo, así como de las sales minerales y el agua que necesita para funcionar correctamente, según explican especialistas entrevistados.

Es así que hacer actividad física en medio del calor sin ninguna precaución puede generar desde desmayos hasta infartos al corazón y muerte por *shock* de calor.

Lo más fundamental es tratar de evitar el impacto del sol directo, asegura César Cortés, jefe de urgencias del Hospital Clínico de la Universidad de Chile. "Allí la idea es salir a lugares donde puedas correr o trotar bajo sombra o donde haya árboles para que no pegue directamente el sol, con el fin de evitar una mayor sensación de calor", dice el médico.

Independientemente de si esto se logra, es importante mantenerse muy bien hidratado. "En días de calor es clave hacerlo permanentemente, es decir, antes, durante y después del entrenamiento", destaca el especialista.

Pero además de la hidratación, los



Mantenerse hidratado antes, durante y después del entrenamiento es fundamental para reducir riesgo de descompensaciones.

PEÑEL/CREATIVE COMMONS

En caso de humo

Los especialistas son categóricos sobre la recomendación de no realizar actividad física al aire libre cuando hay contaminación en el ambiente, principalmente si se trata de humo proveniente de incendios. "No se debe hacer ejercicios en los días de contaminación por cualquier causa y sobre todo cuando esto se produce por incendios, porque es altamente riesgoso para el organismo", afirma Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería de Universidad de Las Américas. "Cuando hacemos actividad física, hay una mayor demanda de oxígeno por parte de los músculos y los tejidos. Y, por otro lado, las sustancias tóxicas del humo desplazan el lugar del oxígeno en la sangre y este llega menos a esos tejidos, lo que afecta órganos vitales como el corazón, los pulmones y el cerebro", explica la experta.

tipos de alimentos que se consumen antes y después de hacer ejercicio durante jornadas con altas temperaturas también son muy relevantes, aseguran los entrevistados.

Un combustible

"Si vas a trotar unos 30 minutos, es posible andar bien únicamente con agua, pero si hacemos un ejercicio de una hora o más, pueden ser necesarias algunas bebidas isotónicas, básicamente porque tienen glucosa, que es el combustible para que las células puedan funcionar correctamente, así como sodio y cloro, que nos ayudan a mantener un balance de agua en el organismo y así mantenernos hidratados", comenta Manuel Pellegrini, traumatólogo del equipo de medicina

deportiva de Clínica Universidad de los Andes.

En el caso de la fruta, lo recomendable es comerlas sin cáscara, como la manzana, por ejemplo, señala Jean Camousseigt, nutriólogo de Clínica Dávila.

"Esto tiene que ver con que la fibra a veces hace que el alimento se digiera de forma más lenta, es decir, se sienta más pesado en el estómago, y esto puede generar síntomas gastrointestinales que pueden descompensar al hacer ejercicio con mucho calor", explica Camousseigt.

También se aconseja elegir aquellas altas en potasio, como el plátano, señala. "Debido a su alto contenido de este mineral, estas frutas ayudan a reponer en el organismo lo que se va perdiendo con la deshidratación y

permiten mantenerse estable", añade el nutriólogo.

Los tipos de ejercicio también son un factor a tomar en cuenta, concuerdan los especialistas. En este sentido, el ejercicio de fuerza (como levantar pesas o hacer movimientos con el propio peso del cuerpo) sería más recomendable durante los días de mayor calor, en comparación con el ejercicio aeróbico, como trotar.

Así lo explica Hugo Marambio, traumatólogo y jefe del centro de salud deportiva de Clínica Santa María. "El ejercicio de fuerza implica un esfuerzo agudo pero más corto, entonces tiene sentido preferirlo, ya que el ejercicio aeróbico involucra un movimiento más constante y eso es más trabajo metabólico, con lo cual es más fácil deshidratarse".

En relación con el horario, los médicos recuerdan que lo más importante al hacer ejercicio al aire libre durante días de calor es realizarlo en horarios extremos, es decir, temprano en la mañana o en la noche, cuando hay menos calor y radiación UV.

"La temperatura se expresa mayormente en el horario del mediodía y ese es el momento más riesgoso en términos de salud por el riesgo de deshidratación", señala Marambio.

Los entrevistados aconsejan además elegir ropa holgada y hecha con telas que permitan liberar calor, además de realizar exámenes preventivos periódicamente, con el fin de asegurarse de no tener alguna patología de base que implique un mayor riesgo al ejercitarse cuando hay altas temperaturas.