

Altas temperaturas y deporte: cómo entrenar sin poner en riesgo tu salud

El verano invita a mantenerse activo, pero también exige precaución. Las altas temperaturas, que en varias zonas del país ya superan los 30°C, pueden afectar el rendimiento físico y provocar deshidratación o golpes de calor si no se entrena de forma segura.

“El cuerpo, al intentar regular su temperatura, pierde una gran cantidad de agua y sales minerales, lo que puede provocar fatiga, calambres, mareos e incluso golpes de calor”, explica el Dr. Giovanni Carcuro, traumatólogo del equipo de Medicina Deportiva de Clínica Universidad de los

Andes.

El especialista recomienda evitar los horarios de mayor radiación solar, entre las 11:00 y las 17:00 horas, y preferir las primeras horas de la mañana o al atardecer.

Al entrenar en ambientes calurosos, se sugiere reducir la intensidad del ejercicio, buscar zonas sombreadas o ventiladas y realizar pausas frecuentes para hidratarse.

Estar atentos a los signos que indican que el cuerpo está siendo sobre exigido es fundamental. Entre los principales síntomas de alerta se encuentran:

Síntomas iniciales

- Sed intensa

- Fatiga marcada
 - Calambres
 - Mareos
 - Signos de alarma grave
 - Confusión
 - Dolor de cabeza intenso
 - Náuseas o vómitos
 - Pérdida de conciencia
- Ante cualquiera de estos síntomas, se debe suspender la actividad física de inmediato, hidratarse y consultar a un médico si el malestar persiste.
- El Dr. Carcuro enfatiza algunas medidas que se deben tomar para evitar un golpe de calor:

- Hidratación constante: no esperar a tener sed. Beber agua antes, durante y después del ejercicio. El ideal es 400-600 ml dos horas antes y 150-250 ml cada 15-20 minutos.
- Ropa adecuada: prendas ligeras, transpirables y de colores claros.
- Protección solar: uso de gorro, anteojos de sol y bloqueador con alto factor UV.
- Electrolitos y suplementos: en entrenamientos prolongados, se recomienda consumir bebidas isotónicas o suplementos con sales minerales.
- Escuchar al cuerpo:

si hay fatiga o malestar, detener la actividad y descansar.

“Cuando no es posible evitar el calor, se puede optar por entrenamientos bajo techo, como natación, bicicleta estática o rutinas de fuerza en espacios ventilados. La clave está en adaptar el ejercicio a las condiciones del entorno y no forzar al cuerpo más allá de sus límites, la adaptación progresiva al calor y la planificación del entrenamiento son claves para evitar complicaciones. La prevención siempre es más eficaz que el tratamiento”, concluye el traumatólogo.