

# Deporte en verano: cómo cuidar el cuerpo ante el calor



Silvia Castro Académica Escuela de Pedagogía en  
Educación Física Universidad de Las Américas

**E**l verano invita al movimiento. Días largos, vacaciones y más tiempo libre, hacen del deporte y la práctica motriz un aliado natural del bienestar. Sin embargo, el calor también plantea desafíos importantes para el cuerpo, especialmente cuando la práctica física no considera principios básicos de autocuidado. Aquí, la Educación Física cumple un rol clave: educar para moverse con conciencia, seguridad y responsabilidad.

Cuando realizamos ejercicio, nuestro organismo genera calor interno. En condiciones normales, el cuerpo lo regula mediante la sudoración y la vasodilatación. Pero en verano, las altas temperaturas junto con la humedad pueden superar la capacidad de termorregulación, aumentando el riesgo de deshidratación, calambres, agotamiento, e incluso golpes de calor, especialmente en niños, adolescentes y personas mayores.

Desde la Educación Física, el primer principio es claro: hidratación antes, durante y después de la actividad. No se trata solo de “tomar agua cuando hay sed”, sino de anticiparse. El agua es fundamental para el rendimiento muscular, la función cardiovascular y la regulación térmica. En actividades prolongadas o de alta intensidad, también es importante reponer electrolitos.

El segundo aspecto es la adecuación de los horarios y la intensidad. Evitar las horas de mayor radiación solar (entre las 11:00 y las 17:00) no es una recomendación exagerada, sino una medida preventiva. Reducir la intensidad, aumentar las pausas activas y privilegiar espacios con sombra o ventilación, son decisiones pedagógicas y éticas del docente.

La vestimenta también importa. Ropa ligera, de colores claros y tejidos transpirables, facilita la evaporación del sudor. El uso de gorros y protector solar no debe verse como accesorio, sino como parte del equipamiento deportivo básico en verano.

También es fundamental escuchar al cuerpo. Mareos, dolor de cabeza, náuseas o fatiga excesiva, son señales de alerta que no deben normalizarse. Educar en Educación Física no es solo enseñar técnicas deportivas, sino formar sujetos capaces de reconocer sus límites y cuidarse a sí mismos y a otros.

El deporte en verano puede y debe ser una experiencia saludable, placentera y formativa. La clave está en comprender que el rendimiento no está reñido con el cuidado, y que mover el cuerpo también es un acto de responsabilidad consigo mismo. Promover esta conciencia es tan importante como cualquier contenido técnico o reglamentario.