LITORALPRESS

Fecha: 18-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Así es la ropa adecuada para hacer ejercicio con frío y evitar lesiones

Pág. : 8
Cm2: 327,8

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Hoy se espera la mañana más helada:

Así es la ropa adecuada para hacer ejercicio con frío y evitar lesiones

Entrenar con partes del cuerpo descubiertas puede ser perjudicial, según los especialistas. Sugieren utilizar prendas térmicas, que mantengan el calor corporal y la piel seca.

M. HERNÁNDEZ

El ejercicio es relevante durante todo el año, pero cuando bajan las temperaturas hay que tener consideraciones adicionales: salir abrigado para evitar complicaciones.

Para hoy, los diversos pronósticos hablan de la mañana más fría de lo que va del año, con temperaturas que podrían llegar a los -2 grados Celsius en la Región Metropolitana.

Por eso, según los especialistas, lo ideal es vestirse por capas. Eso incluye proteger la cabeza, los ojos, manos y pies con ropa liviana y térmica (ver infografía).

El jefe de fisiología de Clínica Meds, Carlos Burgos, explica que el frío afecta el cuerpo: "La temperatura y el frío en general tienen ciertos grados de efectos sobre la capacidad contractil del músculo esquelético".

¿Eso qué quiere decir? Según el especialista, si las personas hacen ejercicio mal abrigadas, pueden sufrir contracciones de vasos sanguíneos, limitación del flujo sanguíneo, musculatura que no se contrae bien, e incluso podrían llegar "hasta condiciones de espasmos musculares que se producen muchas veces por fatiga".

Por eso, dice, "siempre va a ser recomendable buscar los horarios de ejercicio donde la temperatura no sea tan baja".

Burgos destaca que cuando las temperaturas son cercanas o inferiores a 0 °C "es casi una obligación" salir con ropa de ejercicio que permita conservar el calor.

Y pese a que es común ver a personas corriendo con *shorts*, el especialista enfatiza que no es adecuado y que deben sumarse "implementos de ejercicio como primeras capas térmicas, cortaviento y pantis de *lycra* (que además permite la evaporación del sudor)".

Sobre la hidratación, asegura que pese al frío, esta es clave y que debe ser "a una temperatura agradable".

Si es muy fría, concluye, "también puede ser un problema para el estómago".

Rendimiento

Los expertos explican que protegerse del frío durante el ejercicio en exteriores mantiene las funciones musculares y evita un detrimento del rendimiento.

Fuente Sandra Mahecha, deportóloga U. Mayor. EL MERCURIO