

La deshidratación: uno de los grandes problemas de hacer deporte en verano

Cuando llega el verano se tiende a abandonar las rutinas de ejercicio para disfrutar de las vacaciones y descansar. No obstante, el ejercicio físico es una práctica que no se debe olvidar en ninguna época del año, aunque en verano debe cambiarse la forma de practicarlo para no cometer errores ni arriesgar la salud. El especialista en Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa Enrique Pérez de Ayala da cinco consejos indispensables para que el deporte en verano también resulte beneficioso

La llegada del verano hace que, en muchas ocasiones, se abandonen las rutinas de ejercicio para disfrutar de las vacaciones y descansar. Pero el ejercicio físico es una práctica que no se debe olvidar en ninguna época del año, aunque es importante saber que en verano hay que cambiar la forma de practicar deporte para no cometer errores ni poner en riesgo la salud. Para evitar cualquier tipo de problema, el especialista en Medicina Deportiva de Policlínica Gipuzkoa Enrique Pérez de Ayala da cinco consejos indispensables para que el deporte en verano también resulte beneficioso.

Aprovechar las vacaciones para seguir practicándolo. Es importante seguir haciendo deporte en verano. Se puede utilizar la playa o el agua del mar para efectuar trabajos que no se realizan el resto del año. Caminar e incluso trotar con el agua a la altura de la rodilla puede mejorar la potencia y la resistencia. También se puede nadar en la playa, donde aumenta la flotabilidad del cuerpo, así que es un método que puede ayudar a la práctica deportiva general.

Hidratarse. La deshidratación es uno de los grandes peligros al que enfrentarse en verano. Aunque no haga sol, cuando la temperatura es superior a 20 grados hay que tener preparada una estrategia para ir bebiendo líquido durante el tiempo que se esté realizando la actividad. Lo más efectivo son las bebidas isotónicas, pero si no se tiene la posibilidad de consumirlas mientras se hace deporte, hay que beber agua y después, para recuperar, consumir bebidas isotónicas o frutas. Es recomendable tomar agua cada 20 o 30 minutos y para ello, se puede llevar un bidón.

Aprovechar las primeras y las últimas horas del día. Conviene evitar las horas centrales del día, ya que es el momento en el que la radiación es más alta y el calor es más intenso. Lo mejor es aprovechar las primeras y las últimas horas del día, ya que así se evita el calor, el ejercicio se hace más ameno y se disminuyen los posibles riesgos.

Conocer las condiciones físicas. Cada persona tiene que ser consciente de cuáles son sus condiciones y saber cuál es el plan de entrenamiento que más le conviene. Las personas que no estén acostumbradas a hacer deporte deben tener si cabe una idea más precisa de lo que pueden y no pueden hacer. La práctica del deporte debe ser gradual, no conviene empezar por deportes que requieran grandes esfuerzos o una alta intensidad.

Utilizar ropa adecuada y protegerse. Conviene utilizar ropa que transpire y elegir colores claros que

ayuden evacuar el sudor. Una de las prendas que no se puede olvidar es la gorra, ya que puede dar problemas que la cabeza reciba un nivel de radiación muy intenso. En cuanto a la protección solar, hay que utilizarla siempre, sobre todo en la cara y en las zonas más sensibles. No influirá en el rendimiento y, seguro, salvará de quemaduras y otros posibles problemas.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabajan en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
943002759

Nota de prensa publicada en: [Gipuzkoa](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad País Vasco](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>