Consejos para practicar actividad física en el verano

12 de Julio de 2022

Tiempo estimado de lectura: 4 min 15 seg
Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Con la llegada del verano, el sol y las buenas temperaturas nos animan a practicar actividad física al aire libre. Queremos que realices actividad física de forma regular para vivir mejor y con mejor calidad de vida. Por ello, a continuación, te damos una **serie de consejos para disfrutar de tu actividad física estival.**

Recuerda que...

- El cuerpo humano está diseñado para moverse y necesita practicar **actividad física** de forma regular para alcanzar un adecuado desarrollo físico y cognitivo durante la etapa infanto-juvenil y así disfrutar de un envejecimiento saludable.

- La actividad física nos permite mantener un **peso corporal saludable** reduciendo la grasa corporal.

- Un estilo de vida físicamente activo, **mejora** la **función cognitiva** y se asocia con un **menor riesgo** de **deterioro cognitivo** y de demencia.

En definitiva, la actividad física no solo ayuda a vivir más, sino a vivir mejor y con mejor calidad de vida.

Aprovecha el buen tiempo:

- Practicar tus actividades físico-deportivas favoritas.
- Pasear por la playa, por el entorno, etc.
- Jugar a las palas, etc.
- Aprovechar las oportunidades lúdicas del agua.

Y, sobre todo, **reduce las actividades sedentarias**, como estar tumbado o sentado.

No te olvides de tomar las precauciones pertinentes para disfrutar de tu actividad física estival:

- **Elige el momento del día y el lugar adecuado** para realizar actividad física en verano.
    - La combinación de actividad física y altas temperaturas aumenta el riesgo de sufrir un golpe de calor.
    - Evita realizar actividad física en las horas centrales y más calurosas del día (entre las 12 y las 17 horas).
    - Elige las primeras horas de la mañana o las últimas de la tarde. Si no es posible, decántate por actividades a la sombra o en el medio acuático.
- La **hidratación** es fundamental.
    - La combinación de altas temperaturas y actividad física provoca un aumento de la sudoración, perdiendo agua y electrolitos y aumentando el riesgo de lesiones musculares.

- Ingiere agua, zumos naturales, infusiones, antes durante y después de la actividad física. Evita bebidas y refrescos comerciales que contengan otros ingredientes como azúcares simples o electrolitos en cantidades excesivas.

- **Cuidado con el sol**, evítalo o protégete.

  - Si realizas tu actividad cuando el sol incide directamente en tu cuerpo, aplica crema solar.
  - Atento a las zonas más expuestas al sol: zona cervical, brazos, piernas, orejas, manos.
  - Protege los ojos con gafas y gorra adecuadas.

- **Utiliza ropa y calzado adecuados.**

  - Elige ropa preferentemente técnica, cómoda, ligera, transpirable y con colores claros.
  - El calzado debe ser apropiado, cómodo, ligero y transpirable.

- **Atención a las comidas.**

  - No realices actividad física de intensidad moderada-alta inmediatamente después de comer. Sí que estaría indicado pasear.
  - Asegúrate de que la digestión ha finalizado (entre 2-4 horas).
  - Evita las comidas copiosas antes de realizar actividad física.
  - Elige alimentos de fácil digestión.