



## RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR DEPORTES EN AMBIENTE CALUROSO

El verano es una época del año en la que hay una parte de la población que realiza más actividad deportiva, a veces, por primera vez, en otras con mayor dedicación y, en ocasiones, si preparación ni conocimientos adecuados, lo que tiene como consecuencia el incremento de las enfermedades provocadas por el calor, como calambres musculares, deshidratación, agotamiento por calor y golpe por calor.

El ejercicio realizado en ambiente caluroso, y especialmente si hay un índice elevado de humedad, obliga al organismo a poner en marcha mecanismos para impedir que la temperatura corporal aumente, lo que es muy peligroso para la salud. Se produce un aumento del flujo circulatorio en la piel y el trabajo del corazón para favorecer la sudoración que es la forma en la que se controla la temperatura corporal excesiva. Además, se produce una deshidratación de líquidos y electrolitos que se pierden por el sudor.

Para evitar que esta la práctica de deporte en calor resulte peligrosa, se deben seguir las siguientes recomendaciones:

- La habituación al calor disminuye el riesgo de tener problemas relacionados con el calor. Los deportistas que se desplacen a zonas más calurosas de su ambiente habitual, deben viajar unos días antes de competir para habituarse a las condiciones ambientales. Si no hay competición, el deportista debe acomodar su programa de entrenamiento de forma gradual para habituarse progresivamente a las temperaturas altas.
- Hay que hidratarse adecuadamente, antes, durante y después del esfuerzo, reponiendo las pérdidas de agua y electrolitos, y de hidratos de carbono en prácticas deportivas de más de 60 minutos de duración.
- No realizar deporte tras comidas copiosas.
- No practicar deporte tras el consumo de bebidas con cafeína, alcohol o grandes cantidades de azúcar, ya que pueden provocar deshidratación.
- No se debe practicar deporte en las horas de máxima acción solar, siendo mejor hacerlo en las primeras o últimas horas del día.





- En caso de realizar deporte en presencia de sol, es conveniente utilizar protectores, gorra y prendas holgadas y transpirables.
- En actividades programadas (campamentos infantiles y juveniles, colonias y campus deportivos de verano), se deben suspender las actividades físico-deportivas (carreras de larga distancia, marchas, excursiones, etc.) en caso de que las condiciones meteorológicas sean desfavorables (calor, ausencia de viento y humedad importantes).
- En las competiciones, se deberían prever modificaciones horarias para evitar las situaciones meteorológicas desfavorables.
- Es especialmente importante seguir las recomendaciones realizadas en los siguientes casos:
  - o Niños y ancianos.
  - o Personas con sobrepeso u obesidad.
  - o Pacientes con enfermedades cardiovasculares.
  - o Pacientes en tratamiento con diuréticos o vasodilatadores.
  - o Personas que han tenido enfermedades producidas por calor.
  - o En general, pacientes con enfermedades crónicas.
  - o Personas con enfermedades/infecciones agudas.

Haga de su práctica deportiva un acontecimiento placentero, satisfactorio y sin riesgos para su salud. DISFRUTE HACIENDO DEPORTE PARA SU SALUD.

Sociedad Española de  
Medicina del Deporte



## Recomendaciones Podológicas para el deportista

- **Realizar un estudio biomecánico del aparato locomotor.** Es fundamental para conocer el tipo de pie y pisada que tenemos, de ello depende la calidad de nuestros apoyos y desplazamientos. Los deportistas profesionales se someten a esta exploración que ayuda a prevenir lesiones y optimizar el rendimiento deportivo.
- **Usar el calzado correcto.** La prescripción de un determinado calzado deportivo debe partir del estudio biomecánico, peso del deportista, actividad física que realiza, tipo de entrenamiento y superficie por la que discurre el mismo.
- **Acudir al podólogo periódicamente.** El objetivo es examinar el estado global del pie.
- **Si necesitas algún tipo de soporte plantar “plantillas”, el podólogo es el profesional capacitado para realizarlo.** La mayor parte de las lesiones del deportista vienen determinadas por alteraciones estructurales del pie, creando tensiones y compresiones en rodilla, cadera y columna vertebral.
- **Utilizar calcetines técnicos.** Te ayudará a eliminar el exceso de sudor y prevenir la aparición de ampollas, igualmente, el uso de medias compresivas te ayudará a oxigenar tus gemelos, mejorar la circulación de retorno y optimizar el rendimiento deportivo.
- **Hidratar los pies periódicamente.** Al menos dos veces a la semana y preferiblemente por la noche. Conviene utilizar cremas hidratantes evitando los espacios interdigitales y siempre mediante un ligero masaje en sentido ascendente hacia las rodillas.
- **Mantener una higiene adecuada.** Hay que lavarse los pies todos los días con jabón ph neutro, cuidando el secado de los mismos para evitar infecciones por hongos.
- **Nunca ir descalzo en las zonas comunes de la piscina o el gimnasio.** Por el riesgo de padecer infecciones como hongos y papilomas.