

Desde hoy, los termómetros podrían marcar hasta 36 °C desde Coquimbo hasta Biobío:

# Cinco claves para hacer ejercicio al aire libre y sin riesgos en medio de altas temperaturas

JANINA MARCANO

A partir de hoy, gran parte del territorio nacional, en particular desde las regiones de Coquimbo hasta la del Biobío, presentará temperaturas que alcanzarán hasta los 36 °C, según un aviso emitido por la Dirección Meteorológica de Chile (DMC).

El episodio de calor, que afectará a siete regiones, se extenderá, como mínimo, hasta el sábado, de acuerdo con la DMC. En la Región Metropolitana, los termómetros marcarían 35 °C en sectores precordilleranos. Las noches también serán calurosas.

Un escenario que puede resultar desfavorable cuando se trata de hacer ejercicio al aire libre, debido a los po-

tenciales riesgos para la salud en relación con el estrés térmico que puede presentar el cuerpo.

Sin embargo, médicos especialistas explican que si es posible ejercitarse, siempre que se tomen las precauciones necesarias. "Hay que tener claro que hacer ejercicio, principalmente de tipo intenso, con altas temperaturas puede ser un poco riesgoso porque el cuerpo pierde, en parte, la capacidad para regular los cambios fisiológicos internos", señala Marcela Ibáñez, jefa de urgencia de Clínica MEDS.

Coincide Luis Vergara, jefe de medicina deportiva de la UC, quien advierte que hacer actividad física en condiciones de calor extremo puede conducir a deshidratación o un golpe de calor, "una situación en la que el cuerpo no es capaz de regularse, elevando la temperatura corporal por encima de los 40 grados". Y alerta: "Esto puede tener consecuencias graves, principalmente a nivel neurológico y a nivel cardiovascular".

**La actividad física en días muy calurosos puede llevar a deshidratación y complicaciones, como el golpe de calor. Por eso es clave tomar precauciones, como exponerse gradualmente y a ciertas horas y ajustar la exigencia del entrenamiento.**

La hidratación debe ser antes, durante y después del ejercicio, enfatizan los médicos. El agua es la mejor opción y, solo si el entrenamiento se extiende por una hora o más, se pueden consumir bebidas isotónicas para reponer las sales minerales y electrolitos.



## En pacientes crónicos

Las personas con enfermedades crónicas, como hipertensión o diabetes, así como quienes toman medicamentos diuréticos, pueden estar más propensas a desregulación en la temperatura corporal y, por ende, a mayor deshidratación y otras complicaciones, señala Vergara. Estos pacientes sí pueden realizar ejercicio pese a las altas temperaturas, pero antes deben realizarse un chequeo médico para medir el riesgo de que puedan presentar un golpe de calor u otra afección, especialmente si pretenden hacer ejercicio extenuante. "Por otro lado, no debieran suspender sus medicamentos. Lo primero es tener su tratamiento al día", dice Ibáñez.

## 1 Aclimatarse

Para evitar este tipo de afecciones, los entrevistados coinciden en que es clave "aclimatarse al calor", es decir, exponerse gradualmente a las altas temperaturas. José Hun, traumatólogo del equipo de medicina deportiva de Clínica U. de los Andes, afirma: "Está demostrado que la aclimatación es un efecto fisiológico del cuerpo. En la medida en que uno se adapta a la exposición de un ambiente, mejoran las condiciones fisiológicas".

Vergara comenta que "esto significa partir entrenando en horarios más tempranos o más hacia la noche y, paulatinamente, ir adaptándose al ambiente más caluroso, aumentando de a poco el tiempo de exposición".

Y agrega: "Mucha gente sale a entrenar de una vez como lo hace en invierno, a las 11 de la mañana, por ejemplo, pero el cuerpo no está adaptado al calor extremo y puede haber complicaciones". Sin embargo, siempre es preferible evitar los horarios de mayor radiación solar, entre el mediodía y las cuatro de la tarde, coinciden los entrevistados.

## 2 Hidratarse bien

Hun agrega que otro aspecto fundamental es hidratarse correctamente. "Lo ideal es hidratarse con agua, antes y durante el ejercicio. Los líquidos isotónicos se consumen cuando hay pérdida de sales, entonces sirven para la recuperación o en el caso de deportes que duren más de una hora, como puede ser trote o ciclismo", explica el médico.

Ibáñez aconseja hidratarse con 200 a 300 ml de agua cada 20 o 30 minutos de ejercicio.

## 3 Manejar la intensidad

Por otro lado, también es relevante que la intensidad del ejercicio sea progresiva, señala Vergara. Las personas sedentarias deben tener más precaución. "No todos tienen el mismo riesgo de presentar complicaciones. Por eso es mejor partir de manera progresiva", comenta el médico.

Y explica: "En medio de temperaturas más altas, es mejor partir los primeros días con ejercicio de menor in-

tensidad y de menor duración (según las condiciones físicas individuales), y paulatinamente ir aumentando ambos factores en esa misma temperatura ambiental".

Respecto del tipo de ejercicio, si bien siempre se recomienda combinar el aeróbico con el de fuerza, "es importante ir adaptándolo según el nivel de condición física", agrega.

## 4 Implementos adecuados

Algo que se suele ignorar, pero es muy relevante, es la elección de la vestimenta, apuntan los expertos. "Es importante usar ropa que sea liviana, cómoda y transpirable", dice Ibáñez.

Vergara agrega que esta debe ser idealmente de color claro. "Esto, porque la ropa oscura atrapa el calor y la radiación solar", señala. "También es importante usar un *jockey* o gorro", agrega. Hun complementa: "La ropa idealmente debería tener filtro UV para proteger de las quemaduras".

Para cuidar la piel es clave elegir un protector solar específico para hacer deporte. "Son pocos los deportistas que se preocupan de usar un blo-

queador solar que sea ideal para hacer actividad física", dice Vergara. El médico explica que "esto es muy importante para evitar que el producto se salga con el sudor, sobre todo los faciales, que con la transpiración pueden correrse y picar o arder".

## 5 Atención a los signos de alarma

Los médicos también recomiendan observar cómo va reaccionando el cuerpo durante el entrenamiento, para disminuir la actividad o detenerla ante signos de alarma de posible deshidratación o golpe de calor.

"El primer síntoma que te dice que hay deshidratación son los mareos, que pueden venir acompañados con sensación de náuseas", señala Ibáñez.

"También está la alteración del ritmo cardíaco, que uno se sienta con más taquicardia de lo que habitualmente se sentiría bajo esas condiciones. Y además se debe estar atento a la sensación de calambre muscular. En todos esos casos, uno debe hidratarse, colocarse en un lugar fresco y disminuir la actividad o detenerla", puntualiza.