

Gimnasios y calor

●Con el aumento de las temperaturas muchos optan por trasladar sus entrenamientos a gimnasios y espacios cerrados para evitar la exposición al calor extremo. Esta tendencia, no solo busca comodidad, sino también prevenir riesgos como la deshidratación y los golpes de calor, comunes en actividades físicas al aire libre durante los días más calurosos.

Entrenar en un ambiente climatizado ofrece ventajas significativas. Según la American College of Sports Medicine (ACSM), durante el

ejercicio intenso, la producción de calor puede aumentar la temperatura corporal central en aproximadamente 1° C cada 5 minutos; esto si el calor no se disipa adecuadamente. Lo cual podría llevar a temperaturas internas superiores a 40°C y afectar negativamente el rendimiento.

Frano Giakoni Ramírez, director Carrera Entrenador Deportivo Universidad Andrés Bello