

Riesgos de deshidratación y golpes de calor: Cómo prevenirlos al hacer deporte con altas temperaturas

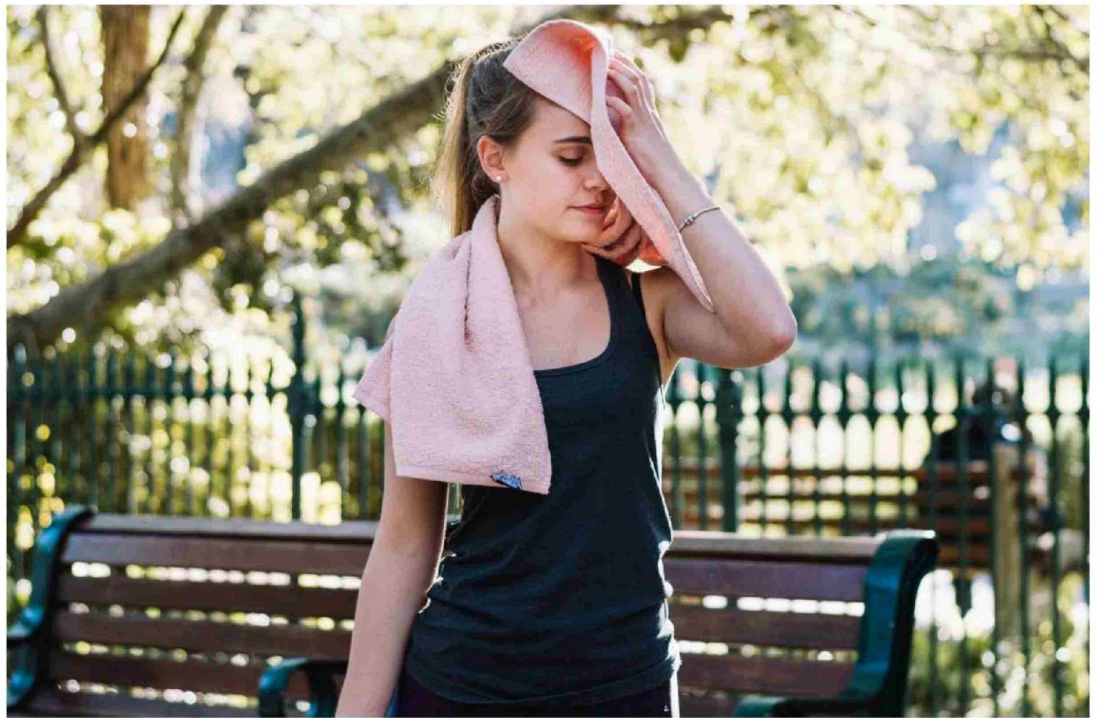
Una de las recomendaciones es evitar hacer ejercicios en el horario donde se registran las temperaturas más altas; esto es, entre las 12 y las 16 horas.

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Hacer ejercicio físico es esencial para mantener una vida saludable, pero practicarlo bajo altas temperaturas puede ser peligroso para la salud. Esto ocurre porque, al realizar actividad física, la temperatura corporal aumenta considerablemente, generando cambios fisiológicos.

En condiciones normales, el organismo cuenta con un sistema de enfriamiento natural que regula estos cambios; sin embargo, bajo altas temperaturas o en ambientes muy cálidos, este mecanismo puede fallar.

Durante esta semana, se espera que las temperaturas superen los 30 grados en la



UNA DE LAS SUGERENCIAS ES TOMAR LÍQUIDO de manera frecuente antes y durante la práctica deportiva para evitar una deshidratación.

región. Ante este escenario, el Dr. Giovanni Carcuro, miembro del equipo de Medicina del Deporte y Cirugía de Tobillo y Pie de la Clínica Universidad de los Andes, entregó recomendaciones para prevenir

riesgos asociados a la práctica deportiva en condiciones de calor extremo.

RIESGOS Y PRECAUCIONES

El Dr. Carcuro explicó que realizar deporte en situaciones de altas temperaturas conlleva riesgos, por lo que es fundamental adoptar medidas preventivas.

“Como no estamos tan acostumbrados a las temperaturas extremas, ya que nuestro país tiene un clima más bien moderado, solemos minimizar estos riesgos. Es muy importante considerarlos”, señaló el especialista.

Entre las principales recomendaciones, destacó evitar la práctica deportiva en las horas de mayor calor, es decir, entre las 12:00 y las 16:00 horas, especialmente en días de temperaturas extremas.

Además, subrayó la importancia de la hidratación:

“Culturalmente, no tenemos la costumbre de tomar suficiente agua. Con el calor y la actividad física, nues-

tro cuerpo pierde líquidos, y la sensación de sed aparece tarde. Si uno siente sed, es porque ya está deshidratado”, explicó.

Para prevenir la deshidratación, recomendó beber líquidos de forma regular antes y durante la práctica deportiva, evitando esperar a tener sed.

“Si se sabe que se realizará una actividad física intensa en horarios de altas temperaturas, es aconsejable implementar una estrategia de prehidratación. Por ejemplo, si se va a hacer una salida en bicicleta, trotar largas distancias o jugar un partido de fútbol, se debe aumentar la ingesta de líquidos unas 24 o 48 horas antes. La idea es comenzar la actividad con una hidratación adecuada para minimizar los efectos del calor”, añadió Carcuro.

SÍNTOMAS DE DESHIDRATACIÓN

Los síntomas más comunes de la deshidratación incluyen dolor de cabeza, náuseas, mareos, debilidad, fatiga mus-

cular y calambres.

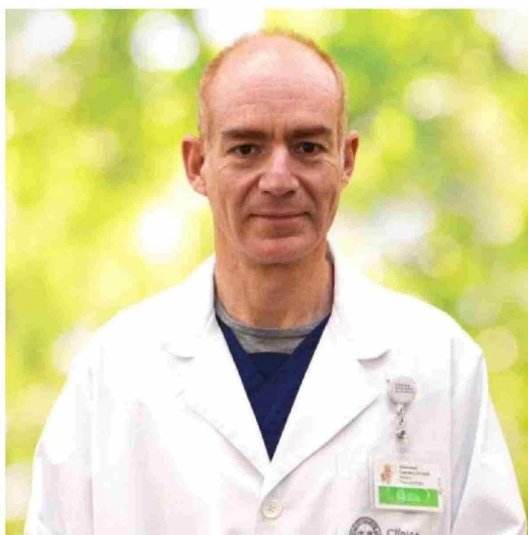
En caso de experimentar alguno de estos síntomas, el Dr. Carcuro recomendó interrumpir la actividad física de inmediato, buscar sombra y reducir la exposición al calor.

“Es útil aplicar bolsas con hielo para bajar la temperatura corporal y comenzar a hidratarse de forma progresiva hasta recuperar la normalidad”, detalló.

Si los síntomas son intensos, se debe acudir a un servicio de urgencia.

“En casos graves, puede presentarse un golpe de calor, que ocurre cuando la persona pierde el conocimiento debido a la exposición prolongada al calor. Ante esta situación, es crucial trasladarla rápidamente a un centro de urgencias”, explicó el especialista.

Por último, señaló que una hidratación adecuada puede lograrse simplemente con agua. Aunque existen bebidas especializadas en el mercado que ofrecen una hidratación más completa, no son estrictamente necesarias.



MIEMBRO DEL EQUIPO DE MEDICINA DEL DEPORTE y Cirugía de Tobillo y Pie de Clínica Universidad de los Andes, Dr. Giovanni Carcuro.