

VERANO 2015



### Más vale prevenir que lamentar.

La susceptibilidad de cada persona al calor es diferente—use el sentido común y escuche las señales de advertencia de estrés que le da su cuerpo.

Consulte con su médico antes de embarcarse en un nuevo programa de ejercicios.

Encuentre al Hospital for Special Surgery en la web en [www.hss.edu](http://www.hss.edu)

Síguenos en:



## Ejercicios seguros en el calor

Luego del gélido invierno, le damos la bienvenida al clima más cálido y mejores condiciones para hacer ejercicios. Es importante, sin embargo, tomar precauciones para evitar enfermedades relacionadas con el calor, especialmente cuando se está al aire libre. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, el golpe de calor mata aproximadamente 300 personas cada año.

### ¿Por qué es peligroso?

Hacer ejercicios en el calor agrega estrés adicional al cuerpo y, como consecuencia, su temperatura puede aumentar. Normalmente, su cuerpo es capaz de contrarrestar este efecto y enfriarse a sí mismo haciendo circular más sangre a través de la piel. **Sin embargo, cuando hace calor, es más difícil que su cuerpo se enfríe a sí mismo. Como resultado, pueden ocurrir enfermedades relacionadas con el calor. Los síntomas de advertencia incluyen calambres musculares, desmayos o sensación de mareo, náusea, vómitos, dolor de cabeza, debilidad y piel fría, húmeda.**

### ¿Cuáles ejercicios son mejores durante el verano?

Trate actividades como la caminata enérgica, andar en bicicleta, nadar o hacer jardinería



### Consejos de seguridad para el calor

Independientemente de la actividad que realice, ya sea caminar, correr, andar en bicicleta o jugar vóleybol en la playa, tenga presente los siguientes consejos:

- Consulte con su farmacéutico o médico para ver si alguno de los medicamentos que toma con receta o de venta libre interfieren con la sudoración
- Manténgase hidratado: se recomienda tomar agua y bebidas deportivas
- Use colores claros y ropa transpirable para permitir la evaporación del sudor
- No olvide el sombrero, protector solar y anteojos de sol
- Identifique puntos de descanso a la sombra a lo largo de la ruta de ejercicios
- Elija las horas más frescas para hacer ejercicio, ya sea temprano por la mañana o a última hora de la tarde
- Mientras realiza actividades moderadas o intensas, controle el ritmo de su corazón y manténgase dentro de los rangos recomendados por su terapeuta médico o proveedor de salud

Mire y aprenda mediante los seminarios web de HSS en [www.hss.edu/pped-webinars](http://www.hss.edu/pped-webinars). Los temas incluyen OA: opciones quirúrgicas y no quirúrgicas, manejo del dolor, nutrición, investigación, auto-manejo y ejercicios. Consulte nuestros boletines HealthConnection en [www.hss.edu/healthconnection](http://www.hss.edu/healthconnection).