



# 7 CONSEJOS AL HACER EJERCICIO EN VERANO



**Bebe más agua:** No te deshidrates. El agua es la única bebida que necesitas si estás haciendo ejercicio por menos de una hora. Para períodos de ejercicio más largos, prueba las bebidas deportivas que tienen carbohidratos y minerales llamados electrolitos que pueden ayudarte a tu resistencia y eliminar los calambres musculares.



**Haz ejercicio en la mañana.** Es recomendado que hagas ejercicio en la mañana, si puedes, y especialmente si sabes que será un día caluroso.



**Escucha tu cuerpo.** Debes estar atento a las señales de tu cuerpo cuando hace mucho calor como: náuseas, mareos, calambres, debilidad y dolor de cabeza. Lo mejor es que pares y no hagas más ejercicio.



**Conoce tu condición física.** ¡No exageres! Si no estás acostumbrado a hacer ejercicio, es mejor que tengas cuidado y no hagas más de lo necesario. Tu cuerpo podría tener una menor tolerancia al calor.



**Usa ropa suelta y de color claro.** Los colores más claros reflejan el calor, ayudan a evaporar el sudor y mantenerte fresco.



**Protégete del sol.** Usa bloqueador solar en el rostro y el cuerpo, usa sombrero, y usa ropa cómoda para proteger tu cuerpo.



**Come sano.** Cocina saludable, evita los alimentos preparados como papas fritas. Come frutas y verduras, y no comas demasiado.



**TOMA MUCHA  
AGUA**

La necesidad de beber agua en verano aumenta. El cuerpo humano pierde cada día de **2 litros a 3 litros** de agua del organismo a través de la orina, las heces, el sudor y la respiración.

**80%** de los rayos del sol pueden pasar a través de nubes y niebla

ES RECOMENDADO EL USO DE BLOQUEADORES SOLARES

**SPF 30** o más altos



**2** reaplicar cada **HORAS**

o cada

**40** MINUTOS cuando estes en el agua