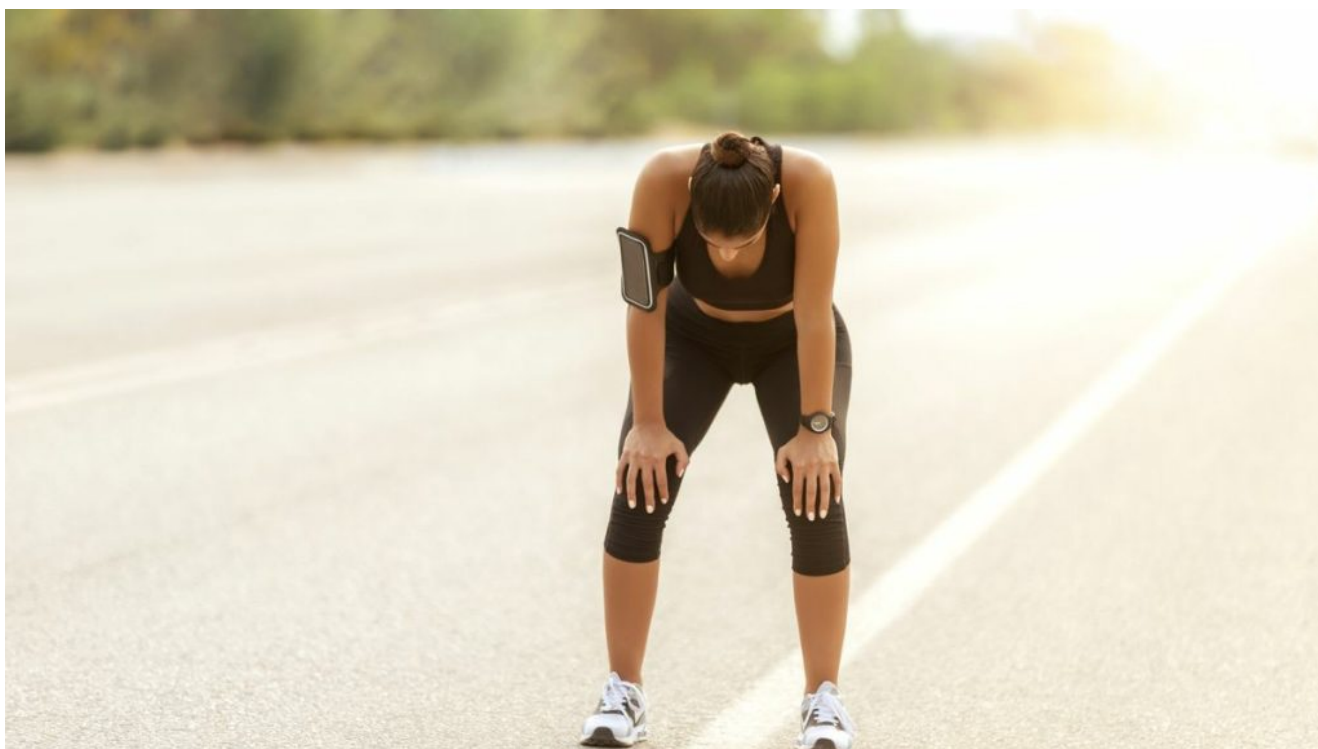


Calor extremo y actividad física: consejos ante una combinación de riesgo para la salud

28/01/2024



Luego de una serie de días calurosos en San Rafael, con termómetros que superaron los 32 grados a las dos de la tarde, Alfredo Halan, licenciado en nutrición y educación física, expresó su preocupación por la falta de conciencia sobre los riesgos de realizar actividad física en condiciones climáticas extremas. “La temperatura es muy elevada para la práctica deportiva. Uno está poniendo un estrés al cuerpo, perdiendo mucha más cantidad de líquido de lo normal”, señaló Halan. Halan, con años de experiencia en el ámbito deportivo y nutricional, destacó la importancia de entender las consecuencias de realizar actividad física en condiciones de calor extremo. “Hacer ejercicio en temperaturas tan elevadas no se justifica ni a nivel deportivo ni a nivel de salud. La

pérdida de líquido es mucho más acentuada, y aunque uno tome la cantidad recomendada de agua por hora, puede perder hasta un kilo y medio o dos kilos de agua en solo dos horas de actividad física”, explicó al Diario San Rafael y FM Vos 94.5. El licenciado advirtió sobre los peligros de no recuperar inmediatamente la cantidad de líquido perdido después de la actividad física. “Si uno no repone ese kilo y medio o dos kilos de agua perdidos, puede tener serias complicaciones para la salud. Es crucial entender que la pérdida de líquido no se recupera únicamente con agua; se necesitan bebidas que contengan sodio y minerales para reponer lo perdido de manera efectiva”, agregó Halan.

El horario de entrenamiento también fue tema de discusión para Halan, quien lamentó ver a personas realizando actividad física en las horas más calurosas del día. “Había gente entrenando a las dos de la tarde, cuando hay otros horarios más seguros, como la mañana temprano o la noche. Es fundamental elegir el momento adecuado para evitar exponerse a temperaturas extremas”, afirmó.

La adaptación al calor fue otro aspecto destacado, quien subrayó que la persona que más transpira es la que está mejor adaptada. “La sudoración es un mecanismo defensivo del cuerpo para evitar golpes de calor. Si uno no suda lo suficiente, puede estar en mayor riesgo de sufrir complicaciones relacionadas con la temperatura elevada”, advirtió.

En cuanto a las bebidas deportivas, Halan advirtió sobre la incorrecta preparación de las versiones caseras. “Si no se calcula correctamente la cantidad de glucosa, azúcar y sodio en la bebida, se pueden producir efectos contraproducentes. Es importante evitar bebidas caseras con exceso de sodio, ya que esto puede llevar a la retención de líquidos en lugar de su eliminación”, señaló.

Halan también compartió su experiencia personal como deportista y su transición a una actividad física más recreativa. “Competí hasta el año pasado, pero este año he optado por un enfoque más recreativo. La actividad física es esencial para la salud, especialmente a medida que

envejecemos. Contrario a la creencia común, debemos ser más activos a medida que envejecemos, siempre adaptando la actividad a nuestras capacidades físicas y condiciones de salud”, expresó.

El licenciado concluyó destacando la importancia de seguir las recomendaciones de entidades especializadas en deporte y salud. “Las reglas generales, como la elección de horarios seguros, la reposición adecuada de líquidos y el uso de ropa apropiada, son fundamentales para prevenir problemas relacionados con la actividad física en condiciones de calor extremo”, concluyó Halan.