

# Hacer deporte con Zonda, ¿sí o no?

27/10/2023



Cada vez que sopla **Zonda** surge la misma pregunta: ¿se puede entrenar? De acuerdo con los especialistas, el viento puede afectar de forma moderada al 50% de las personas.

Este viento afecta física, anímica y mentalmente, produciendo problemas respiratorios, mareos, dolores de cabeza y cansancio. Esto deriva en la disminución del rendimiento en el trabajo, sensación de agotamiento y puede ser extremadamente peligroso para los asmáticos.

Lo que ocurre cuando el Zonda sopla en superficie es que baja la presión atmosférica y el oxígeno del aire es menor, lo que podría ser nocivo para quien realice deporte al aire libre.

Las recomendaciones para las jornadas de viento son evitar el ejercicio al aire libre, hidratarse bien, seguir las

recomendaciones de las autoridades y si se experimenta síntomas adversos, acudir al médico.

Fuente – El Sol