

¡Combatir el calor!



El calor es una de las principales causas de muerte relacionadas con el clima en los Estados Unidos y provoca cientos de muertes cada año. Los veranos norteamericanos son calurosos. Al este de las Montañas Rocosas, el verano tiende a combinar altas temperaturas y alta humedad, lo que dificulta la actividad física diaria. El calor y la humedad elevados ejercen una presión adicional sobre el cuerpo porque el sudor no se evapora fácilmente para refrescar la piel. Al refrescarse, su ritmo cardíaco también aumenta.

Aquí hay algunos consejos para que su caminata diaria sea segura durante estos calurosos meses de verano:

- Programe su caminata o actividades para el momento más fresco del día, ya sea temprano en la mañana o tarde en la noche. Cuídate si eres niño, adulto mayor o cualquier persona con problemas de salud.
- Beber mucho líquido. La deshidratación es un factor clave en las enfermedades causadas por el calor. Mantente bien hidratado con agua. No espere hasta que tenga sed. Considere las bebidas deportivas para reemplazar los electrolitos como el sodio, el cloruro y el potasio si hace ejercicio intenso.
- Vestir apropiadamente. La ropa ligera, de colores claros y holgada permite que el sudor se evapore y te mantiene más fresco. Use anteojos de sol y un sombrero de ala ancha de color claro.
- Protégete a ti mismo. Use protector solar y vuelva a aplicar según las instrucciones del paquete. Una quemadura de sol disminuye la capacidad de su cuerpo para refrescarse y aumenta el riesgo de cáncer de piel.
- Aclimatarse. Aumente gradualmente la cantidad de tiempo que está afuera en el calor. Esto suele tardar de una a dos semanas.
- Esté atento a los signos y síntomas de enfermedades relacionadas con el calor: calambres musculares, náuseas o vómitos, debilidad, fatiga, dolor de cabeza, mareos, confusión, presión arterial baja, aumento del ritmo cardíaco, sudoración profusa o problemas visuales. Estos pueden empeorar y convertirse en una emergencia médica.

Esté seguro durante sus caminatas y actividades de verano. ¡No renuncies por el calor!

Sources:

1. Mayo Clinic, Safety tips for hot weather exercise: <https://newsnetwork.mayoclinic.org/discussion/mayoqahot-weather-exercise>
2. National Weather Service, Heat Safety: <https://www.weather.gov/grb/heat>
3. CDC, El calor extremo: <https://www.cdc.gov/es/disasters/extremeheat/index.html>

Esta publicación ha sido revisada por pares y actualizada en 2023.

Para obtener más información, consulte más boletines information Family Fun on the Run: <http://go.unl.edu/familyfun>