

Municipalidad de Rinconada entrega consejos para realizar actividad física en verano.

Febrero 2, 2024



Unidad de Deporte, elaboró gráfica con recomendaciones y consejos para practicar deporte.

RINCONADA.- Las altas temperaturas que se registran en el valle del Aconcagua como así también en distintas zonas del país, han originado que el Servicio Nacional de Prevención ante Desastres SENPRED, decretara Alerta Roja.

Sin embargo esta medida no debiera ser un impedimento para realizar deporte o practicar alguna disciplina al aire libre si se toman las precauciones o resguardos correspondientes, ya que las altas temperaturas y la potencia de los rayos UV, se eleva el nivel de riesgo tanto de lesiones musculoesqueléticas como de alteraciones al organismo, siendo el corazón y el sistema respiratorio los principales amenazados.

Bajo esa premisa es que la Unidad de Deporte de la Municipalidad de Rinconada, ha elaborado diversas piezas gráficas las que a través de sus redes sociales entrega recomendaciones y consejos para practicar deporte en esta época del año y ante la ola de calor que nos afecta.

RECOMENDACIONES

- Beber mucho líquido y adaptar la alimentación: el cuerpo pierde más agua frente al calor, por lo que hidratarse es fundamental para mantenerse estable. Además, existen alimentos con mucho líquido que aportan a este objetivo.
- Evitar las horas con mayor temperatura del día: entre las 12:00 y las 17:00 horas se encuentra el tramo con mayor sensación térmica de la jornada, por lo que se recomienda entrenar a primera hora o cerrando el día.
- Ropa adecuada y atención al calzado: la utilización de prendas ligeras, transpirables y de calidad es fundamental para estar cómodo y tener las herramientas necesarias para realizar deporte.
- También, el calzado juega un rol importante en las disciplinas de trekking, running, entre otros.
- Usar protector solar si va a realizar actividad al aire libre.
- No realizar actividad física por más de 45 minutos expuestos al sol.
- En caso de tener enfermedades crónicas o usa medicamentos consultar con un especialista antes de realizar actividad física.

ACTIVIDAD FISICA EN VERANO



 Rinconada

RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES



Evitar realizar ejercicio o deporte en los horarios de mayor calor (entre las 10 y 17 hrs).



Hidratarse acorde a la actividad efectuada



Tratas de adaptar el deporte o ejercicio a un espacio cubierto por techo o sombra

 Rinconada
DE BACONONGUA

RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES



Usar ropa adecuada a la actividad que permita una termorregulación corporal idealmente con protección UV



Usar protector solar si va a realizar actividad al aire libre



Tomar agua constantemente aun sin tener sed

RECOMENDACIONES Y PRECAUCIONES



No realizar actividad física por más de 45 minutos expuestos al sol



En caso de tener enfermedades crónicas o usa medicamentos consultar con un especialista antes de realizar actividad física



 **Rinconada**
MUNICIPALIDAD
Programa Deportivo