



Cuidados en los Días de Calor Extremo

para atletas

¿Sabía que...?

A medida que el clima está cambiando, los días de calor extremo son más comunes. Los atletas son vulnerables a padecer enfermedades asociadas al calor extremo y deshidratación, especialmente si entrenan al mediodía.

Plan de acción

- **Manténgase fresco:** Durante los días calurosos, programe sus entrenamientos para las mañanas o noches cuando el clima esté más fresco.
 - Use ropa ligera de colores claros, y procure usar protector solar (las quemaduras solares pueden hacer más difícil que la temperatura del cuerpo baje).
- **Manténgase hidratado:** En los días calurosos, beba más líquidos de lo usual aunque no tenga sed. Tome varios descansos para beber agua.
- **Reconozca los signos del estrés por golpe de calor:** piel caliente, dolores de cabeza, mareos, calambres musculares y náuseas.
 - Esté pendiente de estos síntomas entre sus compañeros del equipo.
 - Inicie la práctica o entrenamiento gradualmente (para aclimatarse) durante la temporada de calor.
 - Si desarrolla signos de estrés por un golpe de calor, deténgase y rehidrátese en un área con sombra o aire acondicionado.

más →

Recursos

Aprenda más acerca de los riesgos del calor extremo para atletas visitando: cdc.gov/es/disasters y seleccione "calor extremo".

Aprenda más acerca de la aclimatación (cambios o adaptaciones que ocurren en respuesta al estrés por calor) visitando: ksi.uconn.edu, seleccione "Prevention," y haga clic en "Heat Acclimatization [aclimatación al calor]".

Recursos locales acerca de la seguridad durante los días de calor extremo:

Estado de Nueva York	health.ny.gov y busque "Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]" nysphsaa.org , seleccione "Ads and Coaches [Anuncios y entrenadores]," y haga clic "Safety-research [Investigación sobre seguridad]". Seleccione el enlace "Heat procedures [Procedimientos de índice de calor]"
Nueva Jersey	njsiaa.org , seleccione "Health and Safety [Salud y seguridad]" y haga clic en "Sports Medicine [Medicina deportiva]"
Puerto Rico y Islas Vírgenes de los EE. UU.	cdc.gov/es/disasters , seleccione "calor extremo, y seleccione el enlace "Los deportistas"

Para más información, visite: icahn.mssm.edu/research/pehsu/information