



Consejos para hacer deporte con bajas temperaturas

Publicado el 03/07/2019 Por EO

Especialista de la Universidad Viña del Mar entrega recomendaciones sobre qué ropa ocupar para entrenamientos outdoor en este invierno

TENDENCIAS.- En Chile solo un 18,7% de la población realiza algún deporte, cifra que fue entregada en la última “Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte en Población de 18 años y más”, realizada en el año 2018 por el Ministerio del Deporte.

A pesar de estos datos, la **Región de Valparaíso posee el mayor índice de actividad física en comparación al resto de las regiones del país**, con un 42%. Según la misma encuesta, existen varios factores que inciden en el sedentarismo y entre ellos se destaca las enfermedades y problemas de salud, asociadas a resfríos que suelen aumentar durante la temporada invernal.

“Practicar deporte o realizar ejercicio físico a bajas temperaturas no implica un riesgo para la salud **cuando se toman las medidas preventivas como vestirse con prendas en capa, protegerse las manos y los pies y manejar las condiciones del tiempo** (viento, lluvia y temperaturas). La temperatura ideal para realizar ejercicio al aire libre es la que va desde los 14 hasta los 20 grados Celsius. Bajo los 10° se puede llegar a padecer lesiones por el frío, especialmente si la temperatura corporal desciende de los 32°”, comentó **Lilian Castro, Directora del Magíster en Evaluación y Planificación del Entrenamiento Deportivo de la Universidad Viña del Mar**.

Asimismo, la docente aportó que **“la actividad física al aire libre implica tomar mayores resguardos**

por las condiciones climáticas que favorecen la pérdida de calor corporal. Por el contrario, la práctica deportiva intramuros, al interior, es menos “riesgosa”, ya que permite que el cuerpo conserve tu temperatura. Sin embargo, expertos recomiendan la práctica de ejercicio continuo como correr, andar en bicicleta o trekking debido a que permiten un calentamiento progresivo del cuerpo”.

Ahora, **¿qué medidas tomar para que el invierno no nos impida realizar actividades físicas?** La experta recomienda que es necesario, al menos, realizar un calentamiento de 30 minutos que involucre movilidad articular y elongación de grandes grupos musculares.

Con respecto a la vestimenta, Lilian Castro explicó que **vestir diferentes capas de ropa tiene mayor eficacia aislante que el vestir una prenda gruesa**, ya que permite ir retirando las capas a medida que va aumentando la temperatura corporal, así como volver a ponérselas cuando baje ésta. “La capa más próxima a la piel debe ser de un material que evite la acumulación de sudor y minimice el enfriamiento por evaporación. Y para esto se han diseñado varios materiales sintéticos nuevos como polipropileno o microfibras, que eliminan el sudor del cuerpo. Se debe evitar el algodón, porque se mantiene húmedo y pegado a la piel. Asimismo, se debe cubrir todo el cuerpo con mallas largas de los mismos materiales sintéticos. La segunda capa debe ser térmica y la última debe ser cortavientos, impermeable y transpirable, de manera que se conserve el calor que vaya generando el cuerpo y el sudor se vaya secando. Con respecto al calzado, éste debe tener suficiente tracción para evitar caídas, especialmente si la superficie está cubierta de hielo”.

Sobre la ropa en las extremidades, Castro aportó que **“no se debe olvidar proteger la cabeza, las orejas, las manos y los pies**, lo que permitirá conservar la temperatura que se vaya generando en el cuerpo. Para la cabeza se puede usar un gorro o gorra, o bien, una de esas bandas que cubren las orejas y gran parte de la cabeza, ya sea de poliéster, tejido o algodón. Para las manos se recomienda los típicos guantes tejidos, pero, si se va a andar en bicicletas, utilizar mejor los guantes especiales para frío, ya que estos están cubiertos en su parte exterior por un material como el nylon que no deja pasar el frío. Y para los pies calcetines térmicos (especiales para el frío) o bien de algodón o poliéster”.

Por último, la especialista en actividad física y deporte señaló que **“para prevenir lesiones durante la práctica de ejercicio a bajas temperaturas dependerá del equilibrio entre el ritmo de trabajo y el efecto aislante de las prendas protectoras.** Es por esto, que cobra relevancia realizar un buen calentamiento y utilizar la vestimenta adecuada mencionada anteriormente”.