



# 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 rehidrátase en un área con sombra o aire acondicionado.

[más](#) →

NYSCHECK.ORG

## Recursos

Aprenda más acerca de los riesgos del calor extremo para atletas visitando: [cdc.gov/es/disasters](https://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](https://ksi.uconn.edu), seleccione "Prevention," y haga clic en "Heat Acclimatization [aclimatación al calor]".

Para obtener más recursos sobre cómo mantenerse seguro durante los días de calor extremo, visite:

- [health.ny.gov](https://health.ny.gov) y busque "Extreme Heat Advice [Consejos de calor extremo]"
- [nysphsaa.org](https://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]"

Para obtener más información, visite [nyscheck.org/rxs](https://nyscheck.org/rxs)

