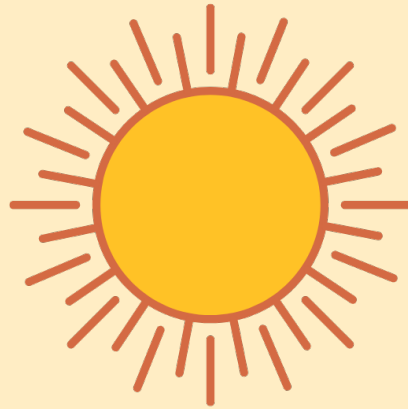


CALOR Y SALUD



para entrenadores y atletas

CONOZCA LOS SÍNTOMAS:

- Dolor de cabeza
- Sed
- Calambres
- Mareos

ENTRENADORES:

- Esté al pendiente de los pronósticos del índice de calor y a la temperatura global de bulbo húmedo dónde esté disponible
- Cambie las horas de práctica según sea necesario
- Programe descansos de hidratación cada 15 minutos
- Permita tiempo para aclimatarse al comienzo de la temporada deportiva y durante una ola de calor

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Use ropa suelta, liviana y de colores claros.
- Manténgase hidratado en y fuera del campo de juego. Hidrátese con 16-24 oz. de agua o una bebida deportiva *antes* de hacer ejercicio. Tome agua con frecuencia (cada 15 minutos) y antes de tener sed durante el ejercicio.
- Evite las bebidas con alcohol, cafeína (ej., bebidas energéticas) y/o azúcar.
- No permita que la vergüenza lo mantenga en el campo de juego. Déjale saber a tu entrenador si tú o tus compañeros de equipo sienten síntomas del calor!
- Duerma de 6 a 8 horas por noche en un lugar fresco.