

Es fundamental protegerse del sol y realizar un correcto calentamiento para reducir el riesgo de sufrir una lesión

---

## La Comunidad de Madrid reitera las precauciones para practicar deporte con altas temperaturas

- Se insiste en evitar la práctica deportiva en las horas de máxima acción solar
- La hidratación es especialmente importante en verano antes, durante y después de hacer ejercicio

**22 de agosto de 2020.**- La Comunidad de Madrid recuerda la necesidad de adoptar medidas de protección frente a las altas temperaturas la hora de hacer deporte en verano para evitar, tanto lesiones y calambres como episodios de deshidratación y golpes de calor.

Desde Vicepresidencia, Consejería de Deportes, Transparencia y portavocía del Gobierno regional se insiste en precauciones como evitar las horas centrales del día, siendo más aconsejable el ejercicio entre las 7 y las 9 de la mañana y a partir de las 19:00 horas.

Es recomendable aplicarse crema solar media hora antes de salir de casa y durante el entrenamiento se aconseja llevar la cabeza cubierta para protegernos del sol y utilizar ropa cómoda, holgada y, preferiblemente, transpirable. Aunque siempre es necesario calentar y estirar antes de realizar ejercicio físico, en verano se hace aún más necesario, ya que aportará mayor elasticidad y reducirá las posibilidades de sufrir desgarros musculares y sobrecargas.

Desde la Comunidad de Madrid también se señala la importancia de mantener una hidratación adecuada antes, durante y después del esfuerzo físico bebiendo abundante agua, bebidas isotópicas o infusiones y evitando el consumo de alcohol o bebidas con alto contenido de cafeína o azúcar.

También se aconseja la ingesta de alimentos como frutas y verduras de temporada: sandía y melón, por su alto contenido en agua; y uva o plátano, por su aporte de magnesio y potasio. Para una correcta recuperación tras el ejercicio, además de líquidos también se debe reponer el consumo de hidratos de carbono y proteínas.