

Medellín, Antioquia, martes 12 de mayo de 2020

Boletín de prensa N°. 035-2020

## **Recomendaciones de Indeportes Antioquia sobre higiene de la actividad física. Buena alimentación, adecuada hidratación y dormir bien, tres elementos fundamentales.**

**Medellín, Antioquia** (Oficina de Prensa *Indeportes Antioquia 35-2020*). Por estos días, en Colombia, estamos reanudando actividades en todos los ámbitos de la vida y la economía nacional, incluyendo el sector deporte. (Deporte, recreación y actividad física).

Esa es la razón para que Indeportes Antioquia, a través de María Mercedes Becerra Martínez, enfermera de la Entidad, nos siga dando recomendaciones sobre higiene de la actividad física, como elemento fundamental para preservar la salud, evitando infecciones, sobre todo del Covid-19, y permitir que el ejercicio sea practicado con seguridad, representando un factor que desarrolle la capacidad física y estimule psicológicamente a las personas, mejorando, de paso, la calidad de vida. *Foto. La actividad física como factor de prevención de enfermedades. (Archivo-Indeportes Antioquia-Rodrigo Mora Quiroz).*



### **Alimentación y actividad física:**

“Para hacer ejercicio hay que prepararse con la energía que se requiere. Si la práctica es en la mañana, 30 a 60 minutos antes, se debe tomar desayuno con fruta, una harina y una proteína. Otra opción es una taza pequeña de café o chocolate, una galleta o tostada pequeña. El consumo de grandes cantidades de grasa y azúcares no contribuye para mantener un peso saludable y mucho menos con su reducción. Iniciar el ejercicio en ayunas puede producir mareos, desmayos, desvanecimiento o sensación de falta de fuerza. Lo que llevaría a la interrupción rápida de la rutina, por el bajo nivel en los depósitos de glucosa en el organismo”, dice María Mercedes.

### **La hidratación es fundamental:**

Las recomendaciones van desde una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física. Por ese motivo, dice la enfermera Becerra Martínez de Indeportes Antioquia: “el agua representa un porcentaje importante en el peso corporal. Somos esencialmente agua, razón por la cual ella interviene en los procesos de eliminación de desechos, mantenimiento del flujo sanguíneo y de la presión arterial; también en el transporte de nutrientes y de oxígeno a todas las células del cuerpo. El equilibrio de los minerales y el agua en todos los tejidos evita la deshidratación corporal. Con el ejercicio, el cuerpo suda; el sudor se evapora sobre la superficie de la piel enfriándola. Esta respuesta adaptativa forma parte de un proceso que se denomina termorregulación”.

Otra recomendación importante es con respecto a la hidratación, cuando se ha realizado actividad física por largos períodos de tiempo. “Cuando hay ejercicios que tienen una duración hasta una hora se recomienda consumir de medio a un litro de agua a temperatura ambiente o fría, no congelada. Debe ingerirse antes, durante y después de la sesión. Para tiempos superiores a una hora, lo indicado es incrementar hasta litro y medio de agua y complementar con bebidas hidratantes”, comenta la profesional del área de la salud al servicio de Indeportes Antioquia.

### **Sueño y ejercicio:**

El sueño es un componente fundamental en el ciclo natural día y noche, tanto en humanos como en animales. “Conservar la rutina horaria de vigilia y sueño contribuye con una muy buena salud física y mental. Seis a ocho horas de sueño es lo recomendado para estar atentos, concentrados y productivos a la hora de hacer ejercicio y cumplir con tareas domésticas, académicas y laborales”, recomienda Becerra Martínez.

“La higiene del sueño también incluye contar con una habitación silenciosa, más o menos oscura, ventilada y con una temperatura moderada. Antes del sueño, se deberá consumir una cena suave y evitar bebidas estimulantes como la cafeína. También es prudente adoptar algunas prácticas relajantes antes de dormir: escuchar música suave, leer un libro, darse un baño, hacer una oración, una meditación o ejercicios de yoga. Ellos pueden contribuir e inducir un sueño profundo y relajante, con lo cual al otro día poder superar y afrontar adecuadamente momentos de irritabilidad, tensión emocional, estrés o angustia dentro del grupo familiar. Para no llegar a dar lugar a episodios de violencia intrafamiliar de cualquier naturaleza”, concluyó diciendo la funcionaria de Indeportes Antioquia.

**Oficina Asesora de Comunicaciones - Indeportes Antioquia**  
Oficina de Prensa. Teléfono: 520 08 90, ext. 1035  
[prensa@indeportesantioquia.gov.co](mailto:prensa@indeportesantioquia.gov.co)

