

## Previsión del tiempo



HOY

Máx. 32° | Mín. 24°



MAÑANA

Máx. 32° | Mín. 24°

VERANO  
cultura & vida

## Salud

PLANTAR CARA  
AL CALOR PARA  
SEGUIR EN  
FORMA

**Consejos.** Si evita las horas centrales del día, sigue una buena hidratación y planifica el ejercicio, reducirá las lesiones

SÍLVIA FORNÓS  
TARRAGONA

La práctica de deportes al aire libre ha aumentado un 80% respecto a los años anteriores a la pandemia, sobre todo, lo que más ha aumentado, ha sido el senderismo y caminar en la ciudad. Otros deportes al aire libre que también han visto incrementados su práctica han sido: el running un 60% y las salidas en bici un 50%.

Partiendo de la base que los expertos recomiendan no dejar del todo la rutina deportiva durante las vacaciones, para no perder todo lo ganado durante el año, ¿qué podemos hacer en verano para que el calor no sea una excusa y nos venza la pereza?

Tal y como se aconseja en el Plan Nacional de Actuaciones Preventivas por Altas Temperaturas, en primer lugar, «deberíamos limitar la exposición al sol y evitar realizar deportes al aire libre en las horas centrales del día, y usar ropa ligera, holgada y que deje transpirar». Al respecto, la coordinadora de la Secció Territorial

Camp de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, Cristina Adillón, recuerda que «las altas temperaturas en verano pueden provocar graves problemas de salud como la deshidratación, los golpes de calor, los síncope o calambres, entre otros. Por eso hay que tener mucho cuidado, sobre todo en verano».

En este sentido, una correcta hidratación es fundamental. «Muchos países incluyen, entre sus recomendaciones dietéticas, ingerir una determinada cantidad de líquidos, principalmente agua, de 1,50 a 2,50 litros/día, es decir, al menos 8 vasos al día, en climas moderados; y beber, aunque no se tenga sed, ya que este mecanismo aparece cuando el proceso de deshidratación ya se ha iniciado».

**En la playa**

Así, sigue explicando, «practicar deporte en la playa puede favorecer salir de la rutina diaria, teniendo la 'sensación de libertad' que aporta entrenar al aire libre, en un ambiente diferente (a entrenar en la ciudad o en el gim-

**En la playa**

Hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo se debe adaptar a la inestabilidad de la arena de la playa.

nasio), con una temperatura agradable, regulada por la brisa del mar o la visión del agua, siempre y cuando sea en las horas de menor exposición solar».

Y es que entre los beneficios de correr por la playa se incluyen que «elimina el estrés gracias al contacto directo con la naturaleza; ayuda a la liberación de serotonina, por lo tanto, ayuda a bajar estrés y depresión; mejora la respiración gracias al aire puro de la playa; se quemar más calorías en menos tiempo; es un ejercicio perfecto para la rehabilitación; respeta las articulaciones, ya que el impacto en la arena es mucho menor que en el asfalto; y potencia el equilibrio y la estabilidad».

Sin embargo, Cristina Adillón hace hincapié en que «hay que tener en cuenta que nuestro cuerpo debe adaptarse a la inestabilidad de la arena de la playa, por lo que el esfuerzo será mayor pudiendo aumentar el riesgo de lesiones, sobre todo en las extremidades inferiores».

Por otro lado, si decidimos iniciarnos en el deporte acuático, la

## Efemérides

1714

**Richard Wilson**

Nació el pintor paisajista galés, uno de los más importantes especialistas en este género del siglo XVIII. Miembro fundador de la Society of Artists of Great Britain. Falleció en 1782.





Correr por la playa es un ejercicio perfecto para la rehabilitación. FOTO: G. IMAGES

### El apunte Reducir las agujetas después de hacer deporte

Las agujetas son unas compañeras de viaje habituales cuando nos iniciamos en la práctica deportiva. Lo primero que debes saber es que no se trata de una afección grave. Además, hay formas de evitarlas o mitigarlas. Se trata, al fin y al cabo, de microrroturas musculares necesarias para que, cuando el tejido se recupere, sea más fuerte y más elástico.

Eso sí, las agujetas son incómodas, porque cuando algo se rompe, duele. En algunos casos, las molestias en músculos poco acostumbrados a trabajar con alta intensidad pueden llegar incluso a dificultar el sueño.

Por todo ello, Laia Gasco, nutricionista de FitFiu Fitness, y Óscar Moreno, personal trainer, aconsejan «tomar alimentos que está comprobado que reducen las agujetas, como las cerezas o la remolacha, el café, los tés/infusiones, la canela o la leche con cacao puro, además de comida con propiedades antiinflamatorias y analgésicas, como el ginseng y la cúrcuma».

especialista recomienda «inscribirse en algún club o centro donde haya profesionales especialistas en la disciplina de la natación. A partir de ahí, aprender la técnica correcta, ya que un mal uso de esta puede predisponer a la persona a la lesión».

#### Caminar

Asimismo, el verano es la estación favorita para luchar contra el sedentarismo, saliendo a andar por las ciudades y mantenerse en forma, por el hecho de que «andar es un ejercicio aeróbico muy beneficioso, sea cual sea nuestra edad, dado que quema calorías, mejora la salud cardiovascular y respiratoria, la calidad del sueño y el estado de ánimo», recuerdan desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya en uno de sus *Video consejos para vivir mejor*.

Si durante los meses de verano nos decantamos por practicar senderismo, ¿cómo debe ser el calzado? «Sería recomendable utilizar un calzado cómodo, flexible y que sujete bien el pie, para realizar las rutas programadas, adaptado a cada persona y evitar el uso de chanclas de piscina o playa. No obstante, en caso de rutas largas se debería consultar también con un especialista como el podólogo», explica la coordinadora de la Secció Territorial

Camp de Tarragona del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.

De hecho, son muchas las personas que aprovechan sus vacaciones para hacer el Camino de Santiago o largas rutas a pie. En ambos casos, «es fundamental planificar los itinerarios junto a un especialista de la actividad física y el deporte que nos pueda asesorar y programar el itinerario según nuestra capacidad física».

Del mismo modo, «en caso de presentar alguna patología o lesión, el médico y fisioterapeuta

### En verano, las lesiones más frecuentes se pueden relacionar con la sobrecarga

pueden ayudar a adaptar esa programación».

#### Lesiones

En este sentido, en verano las lesiones deportivas más frecuentes se pueden relacionar con el uso excesivo o sobrecarga si no existe una programación previa o seguimiento a la hora de realizarlas. «Aun así, también se pueden producir lesiones traumáticas (no evitables), aunque estas no son específicas del verano. En esta

época del año lo más frecuente es que se produzcan problemas de salud relacionados con la deshidratación y/o golpes de calor», comenta Cristina Adillón.

#### Planificación

Por todo ello, es importante la planificación antes, durante y después de hacer deporte. La especialista recomienda, primero, «realizar una revisión médica antes de iniciar cualquier práctica deportiva o recreativa; y a partir de aquí, en caso de tener algún problema de salud o lesión, se debe consultar con un fisioterapeuta para que supervise la actividad; o en caso de no presentar ninguna patología, se puede contactar con un profesional licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte».

Durante el ejercicio físico, «se recomienda controlar la hidratación para mantener un correcto nivel y evitar problemas de salud. También se debe dar importancia a la activación previa (calentamiento) y a la recuperación después de la actividad para disminuir el riesgo de lesiones por sobrecarga». Por último, después de hacer ejercicio, Cristina Adillón subraya que «es importante realizar una buena recuperación, teniendo en cuenta aspectos como la hidratación, la alimentación y el descanso».

## Tecnología

### Estudio

# Dejar los 'aparatos' para disfrutar del placer de pensar

EFE  
WHASHINIGTON

### Una investigación alerta de «las dificultades para apreciar cuán absorbente puede ser el pensar»

El tiempo que una persona permite a su mente divagar puede ayudarle a resolver problemas, realza su creatividad y le ayuda a encontrar sentido en la vida, según un estudio divulgado por la Asociación Estadounidense de Psicología que recomienda dejar a un lado tanto 'aparato'. «Los humanos tienen una capacidad asombrosa para sumirse en su propio pensamiento», dice Aya Hatano, de la Universidad de Kyoto (Japón) y autora principal del estudio.

«Nuestra investigación indica que los individuos tienen dificultades para apreciar cuán absorbente puede ser el pensar», añade. «Ello podría explicar por qué la gente prefiere ocuparse con 'aparatos' y otras distracciones en lugar de tomarse un tiempo para la reflexión y la imaginación en la vida diaria».

Los investigadores realizaron una serie de experimentos con 259 participantes y compararon las predicciones de cuánto estas personas disfrutaban, simplemente, el sentarse y pensar, con

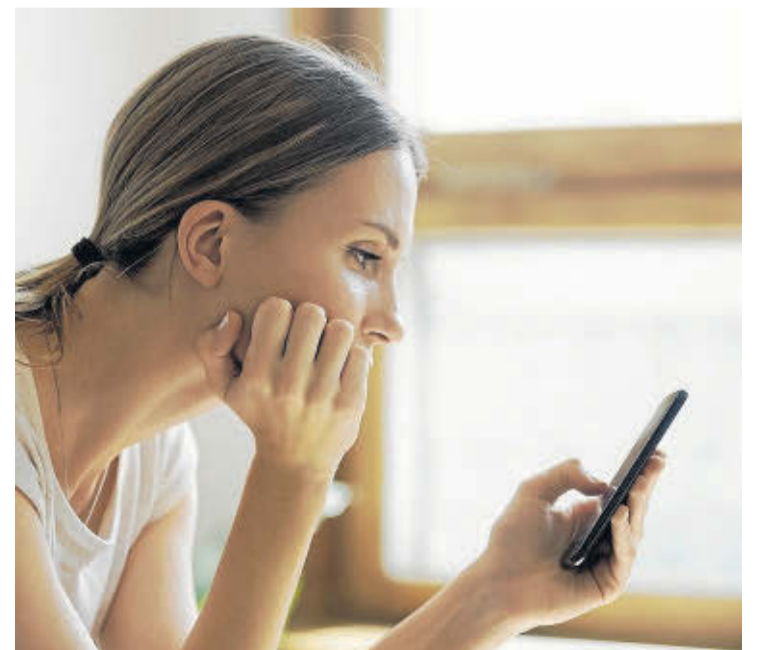
su experiencia real al hacerlo. Con las conclusiones de los experimentos a la vista, el equipo de Hatano encontró que la gente disfruta el tiempo pasado con sus pensamientos significativamente más de lo que esperaban.

La conclusión fue válida en la variedad de experimentos en los cuales los participantes se sentaron en una sala de conferencias vacía, o en un área oscura sin estímulo visual, ya fuese que los períodos fueran de tres a veinte minutos.

En una variación de los experimentos, los investigadores pidieron a los participantes que informaran su grado de goce a mitad de camino de la tarea, en lugar de esperar a que terminara. En todos los casos, los participantes indicaron que disfrutaban el pensar más que lo esperado.

«Ahora es extremadamente fácil el 'matar el tiempo'», apunta Kou Murayama, de la Universidad de Tubongen en Alemania y uno de los autores del estudio. «Ya sea que uno va en el ómnibus o de camino al trabajo, uno puede revisar su teléfono en lugar de sumirse en su propio pensamiento libre, porque uno predice que el pensar es aburrido».

«Pero si esa predicción es errada, uno pierde la oportunidad de relacionarse consigo mismo sin tales estímulos», dice Murayama.



La gente prefiere ocuparse con 'aparatos' y otras distracciones en lugar de tomarse un tiempo para la reflexión. FOTO: GETTY IMAGES