

## QUÉ HACER Y QUÉ EVITAR AL HACER EJERCICIO EN DÍAS CALUROSOS

# vitaMinuto

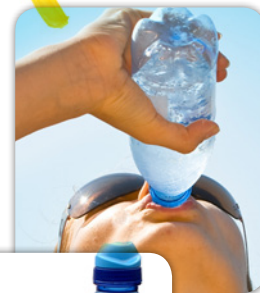
¡Información vital sobre la salud en un minuto!



### Hidrátese

La mayoría de las personas pierden hasta 64 onzas de líquido durante una hora de ejercicio, y los atletas pueden perder hasta tres cuartos de galón. Beba abundante agua antes del ejercicio, durante la actividad y después de terminar, y beba cada 15-20 minutos mientras esté haciendo ejercicio.

Para hidratarse mejor, beba líquido con las comidas durante el día.



### Use la ropa adecuada

Las telas livianas y de colores claros que liberan el sudor son mejores para hacer ejercicio cuando hace calor. Recuerde usar pantalla solar, una gorra con visera y buena ventilación, y anteojos de sol livianos.



### Haga ejercicio temprano o al caer el sol

En los meses de verano, el mejor horario para hacer ejercicio es antes de las 7 a.m. o después de las 6 p.m. Si hace muchísimo calor y hay mucha humedad, haga ejercicio en un lugar cerrado.

### Use el sentido común

No elija un día caluroso de verano para probar un nuevo deporte.

No sabe qué ocurrirá ni cómo reaccionará su cuerpo ante la nueva actividad.



“CIGNA” es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente. 838864SP 07/11 © 2011 CIGNA. Parte del contenido se suministra bajo licencia.