****

**En verano, conviene evitar las horas de mayor calor y exposición solar**

**CUIDAR LA ALIMENTACIÓN, BEBER LO SUFICIENTE Y SELECCIONAR UNA ACTIVIDAD FÍSICA ADECUADA, CLAVES PARA disfrutar del deporte al aire libre**

* El Dr. Diego García-Germán Vázquez, de la Unidad de Artroscopia del Hospital Universitario HM Torrelodones, propone tomar precauciones para poder disfrutar de los innumerables beneficios de la práctica deportiva
* En los meses de verano es aconsejable proteger la piel y los ojos del sol con cremas y gafas adecuadas
* Es recomendable mejorar las capacidades físicas básicas, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la coordinación o la flexibilidad

**Madrid, 22 de junio de 2018.** Realizar ejercicio físico en un marco de seguridad es fundamental para disfrutar de los beneficios de la práctica deportiva. Esto se desprende de las recomendaciones del Dr. Diego García-Germán Vázquez, de la Unidad de Artroscopia del Hospital Universitario HM Torrelodones, que resalta la importancia de estar en una forma adecuada para afrontar la actividad que se va a llevar a cabo. En este sentido, el especialista de HM Hospitales aboga por “mejorar las condiciones físicas básicas, como la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular, la coordinación motriz o la flexibilidad”. Todo ello para sacar provecho del deporte al aire libre, sobre todo en los meses en los que la climatología es más benévola.

Como norma general, el Dr. García-Germán Vázquez recomienda seguir unos hábitos de vida saludables, cuidar la alimentación e incrementar la ingesta de proteínas e hidratos de carbono en las fases de entrenamiento. Asimismo, recomienda “beber agua siempre antes de tener sed y, además, recurrir a bebidas con sales minerales cuando se haya sudado mucho” para evitar una posible deshidratación.

Para realizar deporte al aire libre, es importante evitar las horas de mayor calor y exposición al sol, especialmente durante los meses de verano. En todo caso, es conveniente proteger la piel con un fotoprotector y los ojos con gafas de sol adecuadas. A ello se suma la precaución de evitar salir a hacer deporte al aire libre los días en los que se den unos niveles más altos de contaminación y, si se es alérgico, es aconsejable consultar los niveles de concentración de alérgenos para no salir cuando el riesgo sea mayor.

Es recomendable realizar un calentamiento antes de llevar a cabo la práctica deportiva y hacer estiramientos también antes de empezar. Asimismo, es conveniente no concluir la sesión de una manera brusca, sino con una vuelta a la calma paulatina y una nueva tanda de estiramientos.

**Expectativas realistas**

El Dr. García-Germán Vázquez incide en la importancia de “ser realistas con nuestras expectativas. El estándar no puede ser nuestro nivel de entrenamiento de hace años e intentar llegar a él desde cero”. Así, alude a aquellas personas que deciden retomar el deporte tras un prolongado período de sedentarismo. Por lo que se refiere a personas mayores, aconseja evitar deportes de contacto excesivamente intensos y optar por actividades más suaves y aeróbicas, como caminar, nadar o montar en bicicleta. Además, es aconsejable someterse a un reconocimiento médico previo para comprobar que se está en condiciones de realizar la actividad que se pretende.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](http://www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Marcos García Rodríguez**

**Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600**

**E-mail:** [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)