

Recomendaciones para evitar riesgos en el ejercicio deportivo.

Recommendations to avoid risks in sport exercise.

José A. Solís-Jarillo ^a

Abstract:

People who will begin to train in a sport or perform regular exercise should consider a change in their usual routines and consider the implementation of a program that allows them to generate a healthy lifestyle and allows them to develop their physical abilities through exercise. practice and learning of the technical foundations of sports established in any physical and sports culture program.

Keywords:

Exercise, implements, diagnosis, care

Resumen:

Las personas que comenzarán a entrenar en algún deporte o realizar ejercicio regular, deben considerar un cambio en sus rutinas habituales y considerar la implementación de un programa que permita generar un estilo de vida saludable y le permita un desarrollo de sus capacidades físicas por medio de la práctica y aprendizaje de los fundamentos técnicos de los deportes establecidos en el cualquier programa de cultura física y deportiva.

Palabras Clave:

Ejercicio, implementos, diagnostico, cuidados

Introducción

El ejercicio es una de las actividades que promueva la salud del ser humano, pero hay varios puntos que se deben tomar en cuenta para comenzar a realizar ejercicio. En éste artículo se explicarán recomendaciones para evitar riesgos en el ejercicio deportivo.

Recomendaciones para evitar riesgos en el ejercicio deportivo.

A continuación se muestran las 3 recomendaciones para evitar riesgos en el ejercicio deportivo.

1. Diagnóstico
 - Medición corporal y test para determinar la condición física del alumno
 - A. Temperatura corporal
 - B. Pulso
 - C. Presión arterial
 - D. Respiraciones (RPM)
 - E. Certificado médico para realización de actividad física.

2. Vestimenta
 - Elegir ropa cómoda para realizar el deporte preferido, en la actualidad existe ropa con tela transpirable.
 - Elegir los tenis adecuados dependiendo la actividad a realizar.
3. Prevención
 - Debes haber consumido alimentos saludables al menos una hora antes de tu entrenamiento físico, (desayuno o almuerzo) en caso vespertino, la comida.
 - Hidratación (mínimo 1 lt. de agua) o suero casero realizado con agua y un poco de sal.
 - Protección para los rayos del sol en caso necesario (gorra, bloqueador solar, entre otros)
 - Frutas o verduras que te permitan recuperar las calorías perdidas

^a José Alberto Solís Jarillo , Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Escuela Preparatoria Número Dos | Tulancingo-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0002-9281-8207>, Email: jose_solis9767@uaeh.edu.mx

Referencias

- [1] Liliana Ramírez Oliver. Signos Vitales. 2019. UAEH-DEMS. https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/educacion-media/repositorio/2019/1- semestre/cultura-fisica-deporte/docs/signos-vitales.pdf
- [2] Suhail Velazquez Cortés. Hábitos y vida saludable. Sistema de Universidad Virtual. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf