



## Cinco recomendaciones para un verano cardiosaludable

Con las vacaciones llega una de las estaciones más esperadas del año por muchos. Entre otras razones, porque en ella solemos disfrutar de tiempo de descanso y ocio. Si aprovechamos para practicar más deporte y cuidar la alimentación, el verano puede ser un gran aliado de la salud cardiovascular. Pero siempre que se sigan estas recomendaciones:



## Hidratación

Con el calor, sudamos más, lo que hace que perdamos más [agua](#). Por eso hay que reponer con más frecuencia el líquido del que se deshace nuestro cuerpo, y recordar que debemos beber antes de que tengamos sed. Como norma general se recomienda que los niños de entre 9 y 13 años consuman unos 2,1 litros diarios y las niñas, 1,9. A partir de esa edad, las mujeres deberían consumir al menos 2 litros diarios, algo más si están embarazadas o en periodo de lactancia, mientras que para los hombres la cantidad aconsejada es de 2,5 litros. Si bebemos menos agua de la que nuestro organismo necesita pueden comenzar a fallar algunas funciones del organismo: la deshidratación puede llevar a una mala función renal y que esta provoque arritmias.

## Deporte en las horas de menos calor

El ejercicio físico es uno de los mejores aliados de la salud cardiovascular, y si en vacaciones tenemos más tiempo para disfrutarlo, podemos aprovechar para incrementar nuestra rutina deportiva. Pero es fundamental escoger bien la hora si practicamos ejercicio en el exterior, ya que el calor puede jugaros malas pasadas. Lo ideal es evitar las horas centrales del día, cuando se dan las temperaturas más altas. Por eso los expertos aconsejan practicar deporte al amanecer o al atardecer si tenemos posibilidad de escoger horario. En cualquier caso, se recomienda evitar la franja horaria que va de las 12.00 a las 18.00 horas. Otras [recomendaciones](#) son llevar la ropa adecuada e incrementar la hidratación.

## Mantener las rutinas de descanso

Aunque durante las vacaciones cambiemos nuestros horarios habituales, conviene mantener las rutinas de sueño durmiendo 7 u 8 horas diarias para reponer fuerzas. Según un [estudio](#) publicado en European Journal of Preventive Cardiology, quienes, además de llevar unos hábitos de vida saludables como realizar actividad física de forma regular, mantener una alimentación equilibrada, moderar el consumo de alcohol y no fumar, duermen un mínimo de siete horas al día, reducen hasta en un 65% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. El mismo estudio concluyó que en esas personas el riesgo de morir por enfermedad cardiovascular se reduce un 83% en comparación con aquellas personas que no siguen ningún hábito de vida saludable.

## Dieta mediterránea



Si salimos de viaje, [comeremos más fuera de casa](#) y, con frecuencia, al hacerlo alteramos nuestras rutinas habituales en la mesa. Pero que no cocinemos nosotros lo que comemos no significa que no podamos seguir una alimentación saludable. Si nos decantamos por pescados y verduras, y no nos olvidamos de las legumbres, que ahora podemos tomar en ensalada, y de las frutas, estaremos haciendo una buena elección. La [dieta mediterránea](#) es una buena aliada de tu salud cardiovascular.

## Sol sí, pero no en las horas centrales

Evitar exponerse demasiado al sol en las horas centrales del día, cuando se acentúa el riesgo cardiovascular en quienes son propensos a los problemas circulatorios o arteriales, es buena idea. Fuera de ese horario sí podemos tomar durante 15 o 20 minutos el sol con el objeto de sintetizar vitamina D, cuyos efectos cardioprotectores están demostrados