



Consejos médicos

Cuando pierdes más líquidos de los que ingieres, te deshidratas. Eso significa que su cuerpo está operando con menos agua de la necesaria para las funciones corporales normales. Muchos de ustedes no están acostumbrados al sol, el calor y la humedad de Florida. La deshidratación se puede prevenir. Aquí hay algunos consejos para ayudar.

- ***Beba líquidos antes, durante y después de su ronda todos los días.***
- ***Use ropa holgada y un sombrero. Estos mantendrán el cuerpo más fresco y ayudarán al cuerpo a perder menos líquido a través de la sudoración. Lleva un par de calcetines extra para evitar ampollas.***
- ***Evite las bebidas con cafeína, ya que pueden extraer líquido del cuerpo y contribuir a la deshidratación.***
- ***Habrará un PARAMÉDICO disponible desde las 7:00 a.m. hasta la finalización del juego solo en los días del torneo. Si necesitas su ayuda antes de jugar, acércate a la Oficina del Torneo (Salón de Baile Imperial). Si está en el curso y siente la necesidad de su ayuda, busque el alguacil u oficial de reglas más cercano. Les comunicarán por radio su ubicación. Si puede continuar jugando, hágalo, si no, su grupo se mantendrá allí hasta que pueda reanudar el juego. Recuerde que si abandona el curso por cualquier motivo, será retirado o descalificado según las circunstancias.***
- ***Hay estaciones de agua y barriles de hielo con bebidas deportivas y agua. Estos son solo para jugadores. Jugadores, asegúrense de aprovechar estas oportunidades para mantenerse hidratados.***

Agotamiento por calor / Golpe de calor

La exposición prolongada o intensa a altas temperaturas puede causar enfermedades relacionadas con el calor, como agotamiento por calor, calambres por calor e insolación (también conocida como insolación). A medida que el cuerpo se esfuerza por enfriarse bajo un calor extremo o prolongado, la sangre se precipita a la superficie de la piel. Como resultado, llega menos sangre al cerebro, los músculos y otros órganos. Esto puede interferir tanto con su fuerza física como con su capacidad mental, lo que lleva, en algunos casos, a un peligro grave.

El agotamiento por calor puede afectar a cualquier persona que esté físicamente activa en un ambiente caluroso. Ocurre cuando el cuerpo pierde más agua de la que ingiere. Los síntomas incluyen sudoración, mareos, calambres, fatiga, debilidad, náuseas, frío, piel pálida y húmeda.

En caso de que se desarrollen estos síntomas, acuda a un área fresca de inmediato, el golfista debe acostarse, elevar los pies, la aplicación de compresas frías también puede ayudar. Si los síntomas persisten, busque atención médica.

El golpe de calor es más peligroso. La temperatura corporal puede exceder los 105 F. La exposición continua puede forzar el sistema circulatorio, lo que puede provocar un accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca. Aquellos que ya tienen problemas circulatorios corren un mayor riesgo.

Los síntomas de un golpe de calor incluyen aumento de la temperatura corporal, pulso rápido, alteración del nivel de conciencia, piel seca y roja que está caliente al tacto. Busque atención médica de inmediato, mueva al golfista a un área fresca y use una bolsa de hielo, compresas frías en el cuello, las axilas y la ingle para bajar la temperatura corporal.

Formas de evitar la deshidratación

¿Qué es la deshidratación? Simplemente, es cuando pierdes más líquidos de los que estás ingiriendo. Eso significa que su cuerpo está operando con menos agua de la necesaria para las funciones corporales normales. La deshidratación se puede prevenir, aquí hay algunos consejos para ayudar.

1. Beba líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio. Se recomiendan de 8 a 12 onzas por cada 15 a 20 minutos de ejercicio.
2. Use ropa holgada y un sombrero. Estos mantendrán el cuerpo más fresco y ayudarán al cuerpo a perder menos líquido a través de la sudoración.
3. Evite el alcohol y las bebidas con cafeína, ya que pueden extraer líquido del cuerpo y contribuir a la deshidratación.
4. ¿Cuál es el mejor líquido para beber? El agua siempre es una buena opción, pero consulta con tu entrenador para ver si recomienda una bebida deportiva cuando haces ejercicios pesados.

5/13/2024