

Cómo combatir los efectos del calor en el cuerpo, por Kaiku Caffè Latte

Decaimiento, malestar y mal humor, son sólo algunos de los efectos que el calor provoca en el cuerpo. Con motivo del comienzo de las vacaciones de verano de muchos españoles, Kaiku Caffè Latte comparte los trucos para que el calor no gane la batalla al cuerpo durante las vacaciones

¿Cómo afecta el calor al cuerpo? Baja forma física, mal humor y un ánimo muy bajo son sólo algunos de los problemas más comunes durante una larga exposición al sol y a las altas temperaturas. El cuerpo tiene la capacidad de termorregularse y mantenerse en una temperatura óptima de entre 35'5°C y 37°C, sin embargo, cuando estos índices suben, las funciones metabólicas básicas pueden verse alteradas, con sus consecuentes efectos: fatiga, insomnio...

Por esta razón, una de las bebidas frías más consumidas en verano, como es Kaiku Caffè Latte la marca líder de café frío listo para tomar, comparte los consejos más refrescantes para lidiar con los efectos más negativos del calor.

Insomnio

El clásico del verano: las noches sin dormir por el calor sofocante. Una situación que viven muchos españoles y que altera la rutina, al despertarse más cansados. Una buena solución es tomar una ducha antes de acostarse, eso sí, nunca fría, puesto que el contraste térmico una vez se sale del baño es contraproducente y puede aumentar la temperatura. Siempre duchas templadas, sábanas de algodón y una cena ligera y fresca.

Mal humor

La llegada del verano puede alterar el estado de ánimo. Una temperatura cálida y suave, hace que el cuerpo se mantenga en movimiento y estimulado; sin embargo, temperaturas excesivas pueden producir irritabilidad y mal humor. Para ello, la mejor solución es mantenerse relajado en la medida de lo posible y pasar la mayor parte del tiempo en lugares frescos para mantener la temperatura corporal en equilibrio.

Fatiga

La sudoración excesiva, un ambiente incómodo que sobrepasa la temperatura ambiente habitual y un sueño poco reparador, hacen que los días de mucho calor el cuerpo se encuentre cansado y fatigado, sin energía. Para evitar este tipo de decaimientos, es bueno refrescar el cuerpo cada cierto tiempo, portando bebidas frías y fáciles de tomar, como Kaiku Caffè Latte, un café frío listo para tomar que

gracias a la cafeína evitará que el cuerpo decaiga.

Deshidratación

Según la Sociedad Española de Neurología y la Fundación del Cerebro, la deshidratación puede provocar pérdida de memoria e incrementar los dolores de cabeza a corto plazo. Por ello, para hidratar el cuerpo es recomendable evitar las bebidas demasiado azucaradas, puesto que favorecen la pérdida de líquido corporal. Productos en frío, mucha fruta fresca y anticiparse a la sed bebiendo cada poco tiempo.

Golpe de calor

Un riesgo que puede darse si no se siguen los consejos adecuados contra la peor consecuencia de las altas temperaturas: el golpe de calor. ¿Cómo evitarlo? Es primordial limitar la actividad física así como frecuentar lugares con sombra o resguardados del calor. La hidratación constante y evitar las horas en las que el sol incide más (de las 12:00 a las 17:00) son igual de imprescindibles.

Datos de contacto:

Paloma Medrano
Fly Me To The Moon
91 781 25 06

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Entretenimiento](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>