

# CONSEJOS MÉDICOS PARA CORREDORES

## **1.- CONTROL MÉDICO DEPORTIVO**

Se recomienda a todos los inscritos en carreras populares que lleven a cabo antes de la carrera un control o reconocimiento médico deportivo de aptitud que descarte patología que haga peligrosa o resulte incompatible con la realización de este tipo de carreras. Este reconocimiento médico de aptitud deportiva es **especialmente importante** en mayores de 45 años o menores de esta edad con presencia de factores de riesgo cardiovascular (hipertensión, obesidad, colesterol elevado, diabetes, tabaquismo....).

## **2.- ENTRENAMIENTO Y DESCANSO ADECUADO**

Participar en este tipo de carreras, solo debería realizarse, si previamente se está entrenado y supervisado por un técnico adecuado. La falta de entrenamiento es un riesgo para su salud

## **3.- SI HA DADO POSITIVO EN COVID U OTRA ENFERMEDAD RESPIRATORIA.**

No debería realizar ejercicios intensos al menos por dos semanas desde el positivo, en caso de:

Fiebre > 37,5" - Malestar general - Aumento de la fatiga - Dificultad para respirar - Dolor en el pecho.

Tampoco debería realizar ejercicios intensos:

Si tiene fiebre, está acatarrado o le quedan secuelas de una lesión.

Si durante la carrera presenta vómitos, mareos, cansancio excesivo, desorientación, dolor en el pecho o dificultad respiratoria, calambres musculares, piel seca pare de correr y espere a la asistencia médica.

Si existe cualquier patología de base y/o su médico le ha CONTRAINDICADO.

## **4.- ROPA Y CALZADO ADECUADO**

Se debe llevar la ropa adecuada. Nunca en exceso. Es mejor pasar algo de frío que calor. El exceso de ropa puede provocar deshidratación. Nunca se estrenará con ropa ni calzado nuevo para una carrera.

## **5.- CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS**

Es recomendable un calentamiento suave y un enfriamiento también suave a base estiramientos.

## **6.- ALIMENTACIÓN ADECUADA E HIDRATACIÓN**

Se recuerda a todos los participantes la necesidad de una alimentación e hidratación adecuada.

Desayune y hasta que comience la carrera puede beber pequeñas cantidades. Una vez en la carrera beba en los puestos de avituallamiento, no espere a tener sed.

Seguir estos consejos no elimina todos los riesgos del deporte ni elimina la necesidad de realizar un control médico deportivo previo a la carrera.

## **7.- PARA MAYOR SEGURIDAD SUYA Y FACILITAR EL TRABAJO DE LOS SANITARIOS EN CASO DE EMERGENCIA, COLOQUE EN LA PARTE POSTERIOR DE SU DORSAL:**

- Nombre y apellidos.
- Teléfono al que llamar en caso de emergencia, y
- Si presenta algún problema médico (alergia, atención especial etc.) o si sigue algún tratamiento médico.