

CONSEJOS MÉDICOS PARA CORREDORES

1.- CONROL 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.- NO CORRA SI NO SE ENCUENTRA BIEN,

Si tiene fiebre, está acatarrado o le quedan secuelas de una lesión, es mejor que no participe.

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.

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 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.