

# 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.- 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.

## **7. PRUEBA DE ESFUERZO**

Es una prueba que se realiza en bici estática o tapiz rodante y nos permite la valoración funcional del deportista o de la persona que se inicia en el deporte. Tiene el objetivo de observar como responde distintos aparatos (cardiorespiratorio, muscular, sistema metabólico...) al esfuerzo.

### **Motivos por lo que se recomienda la prueba de esfuerzo.**

**1.- Por salud:** Permite detectar y diagnosticar enfermedades que están silentes y ocultas y que pueden ser de riesgo (alto, medio o bajo) si se realiza un esfuerzo. Hay enfermedades de corazón, de pulmones, etc., que están sin diagnosticar y que se evidencian con la prueba de esfuerzo.

2.- Para conocer la aptitud: Permite evaluar tu forma física y tu salud cardiovascular, de esta forma te orienta sobre el tipo de actividad física que puedes realizar, tanto si estas sano, como si padeces alguna enfermedad.

3.- Para valorar la capacidad funcional: Permite obtener valores cardiacos y respiratorios que nos permitan planificar el entrenamiento del deportista y del no deportista.

¿Quien y como debo realizarme la prueba de esfuerzo?

- Todas aquellas personas que se inician en la actividad física-deportiva. Por salud.
- Los deportistas en competición que siguen un plan de entrenamiento. Por salud y planificación de entrenamiento.
- Aquellos que realizan ejercicio con regularidad. Por salud y planificación.
- Edad a partir de los 18 y los deportistas entre 14 y 17 años que estén en competición. Por salud, para detectar talentos deportivos, planificación y rendimiento del deportista.

¿En que deportes estaría recomendada?

En todos, pero tiene un especial interés en aquellos determinados como Deportes de Resistencia y deberían ser obligatorios en carreras de montaña y ultra distancia.

8.- PARA MAYOR SEGURIDAD TUYA Y FACILITAR EL TRABAJO DE LOS SANITARIOS EN CASO DE EMERGENCIA, COLOQUE EN LA PARTE POSTERIOR DE SU DORASL:

- 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.