CÓMO CORRER sin riesgo de lesión

Hospital Perpetuo Socorro. Al correr o realizar ejercicio físico en general hay que estar atentos a indicios que indiquen algún problema. Ante cualquier sensación de malestar o fatiga, molestia muscular o dolor en el pecho se debe parar, alerta la doctora Sara Solana, médico de Urgencias

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Correr es una actividad más que recomendable para la salud. Mejora la autoestima, evita el sobrepeso, aumenta la agilidad y la posibilidad de sufrir múltiples patologías. Muchos son sus beneficios pero como todo en la vida, para su práctica es importante escuchar a nuestro cuerpo para no traspasar sus límites y tener en cuenta la edad, condición física y patologías que se padezcan y realizarse los controles médicos adecuados para garantizar que sólo sumemos salud.

Y es que el running está de moda. Cada vez son más las personas que se apuntan a practicar este deporte y participar en carreras populares. Entre las mismas se encuentra la HPS San Silvestre, la más multitudinaria del calendario regional y la cuarta más numerosa a nivel nacional. Pese a contar con un trazado bastante asequible de seis kilómetros, lo cierto es que, como en el resto, es necesario seguir una serie de normas básicas para garantizar que sea una aventura inolvidable sin ningún tipo de complicación durante el recorrido.

Respecto a las lesiones más frecuentes que se producen en este tipo de pruebas, «o más habitual es que se atiendan los llamados 'tirones' musculares, rotura de fibras, problemas respiratorios, en muchos casos producto del asma, caídas y lesiones traumatológicas como esguinces de tobillo o rodillas hablando en términos generalizados», explica la doctora Sara Solana, médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro y parte del equipo sanitario que velará por la salud de los participantes el día de la HPS San Silvestre. También, apunta, al ser una carrera con tanta afluencia de corredores suele producirse algún tropezón o pisotones. Problemas menores como calambres o agujetas también pueden producirse tras concluir la prueba; aunque esto último depende mucho del estado y condición física del participante.

En cualquier caso, al participar en una carrera o realizar ejercicio físico en general es importante estar atentos a posibles indicios que indiquen algún problema. «Al cuerpo hay que escucharlo siempre, y muchas veces pecamos de no hacer caso a las señales. Ante cualquier sensación de mal estar o fatiga, molestia muscular o dolor en el pecho hay que parar para evitar males mayores», alerta la doctora Solana.



Especialista. *En la foto, la doctora Sara Solana, médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro.*

C7

Asimismo, para personas que padecen de patologías tanto cardíacas como respiratorias o de otra índole los controles médicos y precauciones deberían ser mayores. «Hay que realizarse pruebas de esfuerzo o espirometrías en caso de asmáticos para ver la capacidad pulmonar que se tiene. Asimismo hay que tomar la medicación en caso de tenerla pautada de forma crónica y en los asmáticos cuando hay calima llevar siempre encima los aerosoles. Y es más que recomendable la realización previa de un reconocimiento médico-deportivo que descarte posibles patologías no diagnosticadas que resulten peligrosas y permitan prescribir un régimen de entrenamiento acorde con cada caso» continúa la doctora.

Por último, si se ha producido una lesión desde Urgencias se diagnostica y descarta la patología grave, como fracturas complicadas. Una vez diagnosticadas las lesiones se deriva a otros especialistas para darle continuidad a la mejoría de la lesión. Y entonces surge la pregunta de cuándo es posible volver a correr. «Es la eterna pregunta que nos hacemos, pues es muy difícil generalizar. Depende de muchos factores: la gravedad de la lesión, el tratamiento que le hayamos dado. Yo aconsejo que ante una lesión deportiva nos pongamos en manos de profesionales (traumatólogos, rehabilitadores, fisioterapeutas,...) para que la recuperación sea en las mejores condiciones posibles», concluye la médico de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro.

Pautas básicas

■ Para acudir a una prueba deportiva es importante tener una buena condición física, no me refiero que tienen que ser personas que entrenen cinco veces por semanas, sino simplemente que no lleven una vida sedentaria. Evitar las lesiones por completo a veces no se puede, el factor suerte siempre está presente, pero sí se puede intentar prevenir las máximas posibles con una buena hidratación y una buena alimentación en la que no deben faltar los carbohidratos, que constituyen la energía del músculo y realizando un buen calentamiento previo a la carrera. Para después de la prueba o un buen entrenamiento es muy aconsejable que continúen hidratándose, que no se olviden de estirar, apartado del que se suele prescindir y es fundamental.

Otro aspecto importante es que el día de la carrera no se prueben cosas nuevas, no se estrenen zapatillas ni calcetines. Tampoco es recomendable experimentar con nuevos geles o cambiar los hábitos alimenticios. Si hasta ahora se ha corrido con un cierto ritmo, hay que continuar en los mismos parámetros, no intentar ir por encima de las posibilidades con las que se cuenta. Y sobre todo, hay que disfrutar de la carrera, del ambiente en las calles y del deporte. Ese el objetivo principal de todos los corredores populares, especialmente en una prueba tan especial que mezcla deporte, diversión y solidaridad, apartando de la ecuación la competitividad y que está diseñada para que participe un amplio abanico de corredores, incluso caminando.