

Cómo afrontar la Gran Canaria Maratón

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Hospital Perpetuo Socorro. Correr, como otros ejercicios físicos, cuenta con multitud de beneficios y algunos riesgos que pueden minimizarse tomando una serie de precauciones, explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva

Correr es un ejercicio físico con múltiples efectos positivos para el organismo. Entre sus beneficios se encuentran los cardiorrespiratorios, ya que disminuye los factores de riesgo coronario; en el sistema osteocartilaginoso aumenta la densidad ósea y previene la osteoporosis y fracturas además de fortalecer las articulaciones por el aumento de oxígeno a la zona ejercitada.

Asimismo disminuye el estrés y la ansiedad por la secreción de endorfinas; reduce el peso corporal y graso, mejora de la autoestima al superar retos y, además, proporciona un descanso de calidad, entre otros factores.

Unos beneficios que superan con mucho los potenciales riesgos que toda práctica deportiva implica, como los que provienen por ejemplo de la presentación de lesiones provocadas por el deporte en sí (sobrecargas), por deshidratación, desvanecimientos, fracturas (traumáticas o por estrés), asma inducido por el esfuerzo o trastornos digestivos, entre otros.

Unos riesgos que en gran medida pueden minimizarse tomando una serie de precauciones. «La primera pauta a seguir es realizar un reconocimiento médico deportivo para comprobar tanto el estado de salud como la capacidad física del deportista y así poder indicarle protocolos de entrenamiento. A continuación se realizaría entrenamiento específico y entrenamiento general con calentamiento previo al entrenamiento y estiramientos al final del mismo», explica la doctora Clara Quintana, especialista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

«Es importante llevar un vestuario adecuado que facilite la transpiración y no provoque alergias y lo más relevante, un calzado adecuado adaptado a las características anatómicas y de cada deportista. A todas estas pautas se le añadiría la fundamental: una nutrición e hidratación adecuadas para ofertar al organismo la energía necesaria para el esfuerzo a realizar y cubrir la pérdida de líquidos generadas por el sudor», continúa la responsable del dispositivo médico realizado por Hospital Perpetuo Socorro para la cobertura del Cajasiete Gran Canaria Maratón.

Pero una prueba de las características de la maratón, con sus poco más de 42 kilómetros, o la media maratón, con 21, no son retos a acometer a las primeras de cambio. «Para concurrir a carreras de larga distancia como la maratón primero se tiene que preparar carreras más cortas, empezando por la de cinco kilómetros y, cuando se adapte y compita en varias ocasiones en esta distancia, aumentar al siguiente escalón, y así sucesivamente», aconseja la doctora Quintana.

De hecho, este tipo de carreras constituyen un auténtico desafío para el organismo. La ma-

ratón es una carga importante para el sistema cardiovascular. Por tanto, para el corredor popular y sobre todo para los mayores de 35-40 años de edad, la preparación debe estar asesorada por un médico, realizando un reconocimiento médico-deportivo; y por un preparador físico que marque objetivos de forma progresiva. Las contraindicaciones para realizar este ejercicio van desde problemas cardiacos hasta problemas hepáticos, renales o pulmonares, entre otros, que pueden ser contraproducentes y poner en riesgo vital al deportista.

Descartando contraindicaciones y ya con el entrenamiento y carreras previas necesarias disputadas, es hora de apostar por una maratón. Para disputarla los días antes de la competición se disminuye la carga de trabajo y se aumenta la ingesta de hidratos de carbono para acumular glucógeno en el hígado necesario como combustible para soportar la carrera; reducir el consumo de fibras y cuidar al máximo la hidratación, para llegar a la carrera en estado de híper o euhidratación -nunca en situación de déficit de agua-, además del descanso necesario con 7-8 horas de sueño reparador.

El desayuno debe tomarse al menos unas dos o tres horas antes de la carrera optando por alimentos ricos en hidratos de carbono bajos en fibras, poco grasos y poco proteicos y zumos sin acidez excesiva (mejor naturales) de melocotón o mango por ejemplo. Además hay que hidratarse con agua y bebidas isotónicas alternando ambas bebidas (2-3 vasos equivalentes a 400- 600 mililitros).

En la primera hora de carrera hay que tomar aproximadamente 300 mililitros de agua además de hidratos de carbono (puede ser en geles o en bebidas isotónicas que contengan maltodextrina y sodio). A partir de los 60 minutos de prueba, la ingesta de líquidos aumenta a 400-800 mililitros/hora aproximadamente (2-4 vasos por hora) de bebida isotónica, dependiendo del grado de sudoración individual.

Una vez terminada la maratón se necesita recuperar del esfuerzo realizado lo más rápidamente y mejor posible. Se recomienda tomar un batido (recuperadores) con una proporción de hidratos de carbono/proteína de 4:1 y sodio dentro de la primera hora tras el esfuerzo. La comida posterior al evento deberá ser rica en hidratos de carbono, ensalada, fruta y proteínas acompañado posteriormente de un buen descanso.

En resumen, para realizar una correcta preparación y un desarrollo adecuado de la prueba es necesario un entrenamiento programado de meses de duración, ejecutar un buen calentamiento antes de iniciar la actividad física y utilizar ropa y calzado correctos, evitando estrenar nada el día de la prueba. Hay que hidratarse correctamente, ingerir alimentos de la forma y características adecuadas, no probando nada nuevo el día de la carrera; realizar una recuperación tras el esfuerzo y ejercicios de estiramientos al finalizar la actividad. A todo ello se le suma una técnica deportiva correcta, protección de zonas de sobrecarga en el aparato locomotor, y un descanso recuperador, concluye la responsable de la unidad de Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro.

ESPECIALISTA



Clara Quintana

«Es fundamental una nutrición e hidratación adecuadas para tener la energía necesaria para el esfuerzo a realizar y cubrir la pérdida de líquidos generadas por el sudor»

Atención sanitaria precoz

El dispositivo sanitario diseñado para la Cajasiete Gran Canaria Maratón 2019 está diseñado para ayudar a todos los intervinientes en la carrera, con preferencia a los corredores, previniendo y tratando cualquier contratiempo que pueda surgir a lo largo del evento y conseguir que la carrera termine de forma exitosa. Todo ello bajo la premisa fundamental de la atención sanitaria precoz.

Hospital Perpetuo Socorro no ha reparado en medios humanos y materiales para configurar un dispositivo sanitario que cuenta con un equipo de profesionales sanitarios habituados a trabajar en situaciones de urgencias tanto hospitalaria como extrahospitalaria. Entre los medios materiales se ha dispuesto de un hospitalito situado en la zona de meta en la zona del Parque de la Música junto con zonas de rehidratación, fisioterapia y de familiares, y otros cuatro hospitalitos más pequeños localizados en los aledaños del Teatro Pérez Galdós, la calle Olof Palme, Torre Las Palmas y las Ramblas de Mesa y López.

Asimismo se situarán nueve vehículos de intervención rápida a lo largo de todo el recorrido, para garantizar la atención inmediata al deportista o a cualquier participante en el evento, con material de urgencia tanto vital como general que garantice el tratamiento inmediato del paciente hasta la llegada de la ambulancia más cercana a la zona del incidente.

En total, una docena de ambulancias entre soporte vital básico y avanzado; cinco hospitalitos; zona de rehidratación, fisioterapia y para familiares en meta que serán atendidos por más de cincuenta sanitarios entre médicos, diplomados universitarios en enfermería (DUEs), auxiliares de enfermería y voluntarios.

Tu salud en breve...

Estudio Episer. Tabaco y obesidad, dos causas del aumento de las enfermedades reumáticas



El tabaco, el sobrepeso y la obesidad, además del envejecimiento, son los principales cambios poblacionales que pueden haber influido en el «leve» incremento registrado en casi dos décadas en España en la prevalencia de enfermedades reumáticas, que en la actualidad afectan a 11 millones de ciudadanos. Así se recoge en el Estudio Episer2016, una investigación de la Sociedad Española de Reumatología (SER) en la que se ha evaluado a cerca de 5.000 ciudadanos y que actualiza otro realizado en el año 2000, que fue el primer estudio epidemiológico de España sobre estas patologías.

Alzhéimer. Científicos abren la puerta a restablecer la memoria en las personas enfermas

Científicos de la Universidad de Buffalo (Nueva York, EE UU) han descubierto un nuevo enfoque que podría restablecer la memoria en enfermos de alzhéimer, según un estudio preclínico publicado en la revista *Brain*. «En este informe, no solo hemos identificado los factores epigenéticos que contribuyen a la pérdida de memoria, sino que también encontramos formas de revertirlos temporalmente en un modelo animal», señaló la autora principal, Zhen Yan, investigadora de dicha universidad. El equipo descubrió que al centrarse en los cambios genéticos causados por influencias distintas de las secuencias de ADN, llamadas epigenéticas, fue posible revertir el deterioro de la memoria en ratones.

Seguridad. Un «botón del pánico» en el móvil, nuevo aliado ante las agresiones a personal sanitario



Aunque tienen rango de autoridad pública, los médicos sufren aún amenazas y agresiones por parte de pacientes o sus familiares, una situación que en breve se intentará paliar con una nueva aplicación en el teléfono móvil que, a través de un «botón del pánico», alertará a la Policía. Esta nueva medida, que en un plazo de dos a tres meses podrán tener los facultativos valencianos, está en fase de pruebas y nació de un acuerdo entre el Consejo General de Médicos y los ministerios de Sanidad y del Interior.

Estudio. El trabajo doméstico invisible deteriora el bienestar y la salud mental de las mujeres

El trabajo doméstico invisible, que va desde organizar los horarios de la familia hasta estar pendientes de las necesidades emocionales de los hijos, sigue recayendo mayoritariamente en las mujeres y eso deteriora tanto su bienestar como su salud mental, según un estudio divulgado esta semana. «Aunque puede que las mujeres estén poniendo menos lavadoras, continúan teniendo la responsabilidad de asegurarse de que el detergente no se agote, toda la ropa sucia se lave y siempre haya toallas disponibles», resumió Lucia Ciciolla, profesora asistente de Psicología de la Universidad Estatal de Oklahoma (EE.UU.) y autora del estudio publicado en la revista *Sex Roles*.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO
MEDICINA DEPORTIVA
HPShospitales.com