La consulta de ⇔ Sara Solana Muntala — Médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro

Antes de iniciar una práctica deportiva debemos conocer nuestros límites, los riesgos que podamos correr e incluso si existen contraindicaciones por enfermedades que no hayan sido diagnosticadas. Pero si ya tenemos experiencia, lo importante es estirar y sentirse cómodo o parar si surge alguna molestia.

«Si hay malas sensaciones al correr debe pararse y consultar»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué medidas deben adoptarse antes de afrontar una carrera como la Transgrancanaria?

— Sea cual sea la prueba escogida entre las seis modalidades existentes y pese a su distinto nivel de dificultad, lo primero es realizarse previamente un completo reconocimiento médico-deportivo sea cual sea la edad del participante. De esta forma podremos conocer nuestros límites, los riesgos que podamos correr, incluso si existen contraindicaciones por enfermedades que desaconsejen la práctica deportiva y que no hayan sido diagnosticadas y cómo maximizar el rendimiento de forma personalizada. Además se debe contar con una adecuada forma física para la prueba a acometer para lo que debe haberse entrenado correctamente los meses antes de la carrera, un entrenamiento que debe estar acompañado de una buena dieta e hidratación.

— ¿Y durante la prueba?

— Es muy importante antes del inicio un buen calentamiento y estiramiento al que acompañará otro buen estiramiento al concluir y estar atentos a las sensaciones que trasmita el propio cuerpo a lo largo de toda la prueba además de hidratarse con frecuencia con agua mineral alternada con agua con sales o con glucosa y fructosa sin excesos que puedan llevar a la hiponatremia. De esta forma, junto con tomas de alimentos como barritas energéticas, frutos secos, sándwich de nocilla o de crema de maní, por poner algunos ejemplos, que permitan mantener los niveles de glucógeno y de hidratación en el cuerpo, evitar el agotamiento y la fatiga y favorecer la reducción del tiempo de recuperación tras la misma. En este sentido puede producirse la llamada diarrea osmótica del corredor por el exceso de aporte de azúcares al organismo durante la carrera. Para evitarlo es conveniente optar por bebidas que mezclen fructosa y glucosa, o incluso contengan alguna maltodextrina (polímero de glucosa), siempre manteniendo los patrones de alimentación habituales al entrenar sin probar nada nuevo.



La doctora Sara Solana Muntala, médica de Urgencias de Hospital Perpetuo Socorro

— ¿Qué síntomas indican que algo puede estar yendo mal?

— Si aparecen malas sensaciones, como excesivo sufrimiento físico que se mantiene en el tiempo, dolor en el pecho, dolor articular o sobrecargas es más que recomendable parar y consultar con el servicio médico del evento del que se responsabiliza Hospital Perpetuo Socorro, hasta recuperar las buenas sensaciones o abandonar la carrera sin dilación, sea cual sea la modalidad en la que se participe si los síntomas persisten.

— ¿Qué urgencias suelen ser las más habituales?

— Las urgencias más frecuentes que pueden producirse son traumatismos como los esguinces, rozamientos que dan lugar a ampollas, deshidrataciones o problemas digestivos, entre otros. Entre los eventos cardiovasculares más frecuentes están los derivados de situaciones de deshidratación que pueden dar lugar a alguna arritmia cardiaca o a desequilibrios iónicos que desestabilicen el ritmo cardiaco. Ambas circunstancias suelen solucionarse tras ingesta de líquidos por boca si está estable o con perfusión de líquidos intravenosos, si se presenta inestabilidad hemodinámica. Por su parte, las situaciones críticas son excepcionales.

Dispositivo médico en la Transgrancanaria

Hospital Perpetuo Socorro ha puesto en marcha desde el pasado miércoles, con la salida de la Transgrancanaria 360º un completo dispositivo médico que hasta mañana dará cobertura, además de a esta carrera de 264 kilómetros a lo largo y ancho de la geografía grancanaria, a las pruebas de 128 kilómetros, de 65, 42, 30 y 17 en la modalidad juvenil y familiar. Asimismo dio cobertura a la carrera infantil que ayer se llevó a cabo en la playa de Las Canteras durante tres horas con un hospitalito atendido por un médico, un diplomado universitario en enfermería (Due) y un auxiliar así como con un soporte vital básico y uno avanzado que contó igualmente con un médico y un DUE, además del conductor. En total, más de 102 horas de trabajo asistencial con la finalidad de atender cualquier contingencia médica con la mayor celeridad posible en cualquier punto del amplio recorrido de las distintas pruebas en el que participarán más de un centenar de personas divididos en cuatro hospitalitos, ambulancias básicas y medicalizadas y vehículos de intervención rápida en un dispositivo de gran complejidad.

