



- 1** Como corredor, sería recomendable que te sometieras, una vez al año, a un reconocimiento cardiovascular, que incluyera, por lo menos, un electrocardiograma. También sería aconsejable que realizaras una ergometría o prueba de esfuerzo como despistaje de enfermedad cardíológica.
- 2** ¡Hidrátate durante la carrera! Y en los entrenamientos. Toma agua o bebidas para deportistas, sobre todo en las carreras de primavera y de verano.
- 3** ¡Come! Aunque no es muy recomendable en las carreras de 10 km, sí lo es en distancias mayores. Una media maratón son 21 km de esfuerzo que requieren de un aporte de energía.
- 4** Si eres una persona con algún factor de riesgo cardiovascular, debes ser consciente de ello y de tus límites. Las personas con hipertensión arterial y con diabetes deben conocer sus propios límites y pensar siempre en ello.
- 5** ¡Nada de alcohol! ¡Nada de tabaco! Hay que intentar llevar una vida lo más cardio-saludable posible, con unos buenos hábitos de vida saludable.
- 6** Si eres una persona asmática (cuidado especial en primavera) informa a la organización y ten lo más cerca posible tu medicación de rescate. Deja dicha medicación a la organización, si lo consideras conveniente.
- 7** No utilices ropa excesivamente ceñida, que te oprima, lleva ropa de colores claros y calzado cómodo.
- 8** Si en los días previos a la carrera has sufrido cualquier proceso que te haya debilitado, ten mucho cuidado a la hora de realizar un esfuerzo (una simple diarrea puede generar complicaciones importantes en situaciones de esfuerzo).
- 9** Como corredor debes llevar una vestimenta adecuada, no te abrigues ni por exceso ni por defecto. El hacer que tu cuerpo se someta al calor o al frío extremo puede tener consecuencias para tu salud.
- 10** Aprende a utilizar los geles y las ampollas de glucosa, en determinados momentos pueden ser beneficiosas, pero no las utilices por primera vez en una carrera, pruébalas antes para saber cómo reacciona tu cuerpo.
- 11** Si alguna vez has tenido una reacción alérgica (de moderada a grave) ante la picadura de un insecto, comunícalo a la organización, sobre todo en primavera y en verano.
- 12** El sueño es la base para realizar una gran carrera y un gran tiempo, descansa un mínimo de 8 horas los días previos a las carreras.
- 13** ¡Para!, ¡La próxima semana hay otra carrera!



**circuito
carreras**
CIUDAD REAL



carrerasciudadreal.es

Texto: José Alcázar Palomares - Médico de Familia, PAC Urgencias Ciudad Real. Corredor del Circuito Carreras Populares.
Trinidad Sánchez-Valdepeñas Villafuerte - Enfermera. Corredora del Circuito Carreras Populares.
Teresa Jiménez Nieto - Auxiliar Enfermería. Corredora del Circuito Carreras Populares.

► avanzando



GUÍA SANITARIA

**circuito
carreras**

▶ EL MEJOR DEPORTE ES LA SALUD

Texto: Álvaro Toledano (Entrenador Personal)
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Nº Colegiado: 55.530

CORREMOS EN IGUALDAD



Ponte en manos de un profesional de la actividad física y el deporte. De alguna manera, cuando confías tu planificación deportiva a un entrenador, estás dejando en sus manos lo más valioso que tienes, la salud. Y en cuestiones como esa no hay “peros” que valgan. Hay que apostar por quien está realmente preparado y es verdaderamente consciente de lo que significa ser entrenador.

Sin trabajar la fuerza te estancarás. Se debe entrenar, al menos, una o dos veces en semana la capacidad de fuerza funcional. 30 minutos pueden ser suficientes. Se mejora la economía de carrera, la velocidad aeróbica, así como la prevención de las temidas lesiones

Planifica correctamente tu semana de entrenamientos. Combina entrenamientos más intensos, con entrenamientos más livianos. Siempre debes incluir un entrenamiento de fuerza en tu semana de preparación física.

No corras todos los días la misma distancia por el mismo sitio y al mismo ritmo. Hay que trabajar en varios ritmos y distancias para entrenar todas las capacidades de tu cuerpo y así mejorar.

Sé constante. Crea una rutina para que tu cuerpo y mente asocien ese momento al running, y repítelo cada vez que salgas a correr. Crearás conexiones neuronales que convierten la actividad en un hábito cotidiano.

No te pases haciendo kilómetros. No por correr más de 20 kilómetros mejorarás. De una semana para la otra no se debe aumentar más de 10% de la distancia que corriste la anterior semana.

Únete a un club de corredores. Aunque a veces deberías correr solo, es muy beneficioso correr en grupo.

Calienta antes de entrenar. Has siempre 10 minutos de trote muy suave, acompañado de una serie de estiramientos ya que músculos todavía no están calientes. A partir de eso puedes empezar a correr más rápido.

Corre con los brazos. Hay muy pocos corredores populares que aprovechan el braceo. Como detalle para mejorar, fíjate que roces con la parte interior de la palma de la mano a la altura la parte inferior del pantalón..

No abuses de correr en el asfalto: alterna con tierra y césped. La superficie dura puede provocar lesiones como periostitis, lesiones de rodilla o fascitis plantar. Lo mejor es correr por pistas de tierra bien compactas.

Mejor frío después de las carreras. Las bajas temperaturas de los baños fríos paran de inmediato la inflamación y reducen la sangre que se dirige hacia las roturas microscópicas musculares causadas por las carreras a intensidades elevadas.

Tómate un descanso. Por más que te guste correr cada año deberías darte un descanso de 15 a 30 días sin correr. Así te recuperas física y mentalmente.

Elige un objetivo. Mucha gente deja de correr por falta de una meta. Aunque no hayas competido nunca, prueba participar en una carrera popular, el objetivo no es medirte con otros, sino contigo mismo. Prepara una carrera de 10 km o un medio maratón y eso te ayudará a siempre estar motivado para salir a entrenar..

¿Finalizando el entrenamiento? No acabes de correr de golpe y subas a tu casa por un baño. La fase de enfriamiento es muy importante para tener una buena recuperación. Basta con caminar dos o tres minutos nada más, y trotar luego unos cinco minutos muy suavemente. Diez minutos de estiramiento y verás como al día siguiente estarás recuperado para volver a entrenar.

Aprende la mejor técnica desde el principio: en lugar de pisar con el talón, hay que hacerlo con el metatarso, de esta forma involucras muchos más músculos de la pierna y disminuirás las posibilidades de sufrir alguna lesión derivada de una mala técnica de carrera.

▶ ALIMENTACIÓN

Se debe aumentar el consumo de carbohidratos: como pasta, arroz, verduras, pan, tortillas y frutas, y disminuir el consumo de proteína (carnes rojas y blancas) antes de la competición. Al mismo tiempo, se debe beber entre medio y un litro de alguna bebida para deportistas que aporte carbohidratos y electrolitos el mismo día de la carrera.

Comed de 3 a 4 horas antes de la carrera. Por ejemplo, puede ser pasta, papas cocidas con atún o arroz con huevo. Y una hora antes de la carrera: se puede consumir una pequeña merienda que aporte carbohidratos. Por ejemplo: plátano, manzana, barrita de cereal.

Los geles y barras energéticas si no se han probado antes, no hacedlo el día de la carrera. No sabemos cómo puede sentar en nuestro cuerpo. Se debe probar en días de entrenamiento, no en la competición.



CONSEJOS PARA LA EVACUACIÓN EN CIRCUITOS POPULARES

Texto: Juan Manuel Hernández Arcos. Técnico en P. Civil y Emergencias CLM, Jefe del grupo de extinción de incendios. Coordinador de formación. AMV. P. Civil de Ciudad Real.

EN EL POLIDEPORTIVO

- ▶ Tenga localizadas las salidas ordinarias de emergencia.
- ▶ Al entrar o al salir, no se detengan en los accesos.
- ▶ Si van en grupo, antes de entrar al recinto, tomen un punto exterior de referencia para volver a reunirse todos en caso de emergencia.
- ▶ Solicite ayuda de los servicios de la policía o de protección civil, ante cualquier emergencia.
- ▶ Recuerda que para evacuar debe:
 - .Circular con rapidez, pero sin correr.
 - .No llevar consigo objetos voluminosos.
 - .No recoger nada de los vestuarios.
 - .No retroceder para recoger o buscar personas.

EN LA CALLE

- ▶ No corra, camine sin prisa, pero sin pausa, hacia las salidas más próximas. Conserve la calma en todo momento y transmita tranquilidad.
- ▶ No dé empujones ni recoja nada, ni siquiera sus pertenencias.
- ▶ Siga las indicaciones dadas por la Policía o Protección Civil.
- ▶ Camine en la dirección hacia donde va la gente, hasta llegar a calles anchas y con salida. Continúe caminando hasta alejarse de la zona.
- ▶ Salga ordenadamente, recuerde que una avalancha puede generar un daño mayor que el propio origen de la emergencia.

EN CASO DE EMERGENCIA, LLAMAR AL 112

(NÚMERO GRATUITO, NO SE NECESITA TENER SALDO NI TARJETA SIM EN EL TELÉFONO MÓVIL)