

## Prepararse para correr evita riesgos para la salud

Ya sean 15 minutos o una maratón, la clave para una carrera saludable está en hacerse un chequeo médico, entrenar y fijarse objetivos realistas



En la imagen, de izquierda a derecha, Pedro Manonelles, Belén Rodríguez, Araceli Boraita, Elena Tejedor y José Ortiz Gordo / Gonzalo Pérez



**Raquel Bonilla, Eva S. Corada.** Madrid.

[@raquelbonilla12](#)

[@evacorada](#)

15 de octubre de 2018. 18:14h

### ETIQUETAS

Deportes Salud

El mensaje es claro: para correr, sea la distancia que sea, es importante prepararse adecuadamente aunque, eso sí, cuanto más larga sea la carrera más necesaria será esta preparación. Ésa fue una de las conclusiones que se extrajeron de la mesa redonda celebrada en la casa de LA RAZÓN y organizada por A TU SALUD, en colaboración con la Fundación Trinidad Alfonso.

En la misma participaron Pedro Manonelles, presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (Semed); Araceli Boraita, cardióloga del Grupo de Trabajo de Cardiología del Deporte de la Sociedad Española de Cardiología (SEC) y especialista de la Unidad de Cardiología del Departamento de Deporte y Salud de la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte; José Ortiz Gordo,

experto en Intervención Psicológica y coaching deportivo, entrenador nacional de triatlón y miembro del Colegio de Psicólogos de Madrid; Belén Rodríguez, asesora científica del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (Cgcodn); y Elena Tejedor, directora de la Fundación Trinidad Alfonso, cada uno de los cuales aportó su punto de vista sobre el tema.

**El «running» está viviendo una auténtica fiebre en nuestro país.** De hecho, y según la «Encuesta de hábitos deportivos» del Ministerio de Sanidad, un 30,4% de los españoles practicaba este deporte en 2015 frente al 12,9% de 2010 –lo que significa que **el número de corredores se ha triplicado en los últimos cinco años**– y es el segundo más practicado, tan sólo por detrás del ciclismo. Sin embargo, y a pesar de su alta penetración, **9 de cada 10 corredores no se preparan adecuadamente** para hacerlo, tal y como se extrae del estudio «Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles» avalado por la Semed. Porque practicar deporte, correr, es muy sano pero, para evitar riesgos, para el doctor Manonelles es fundamental conocer el estado de salud y las circunstancias personales de cada uno según un reconocimiento médico, con electrocardiograma incluido. «Una vez confirmado esto es necesario seguir el consejo de un experto en el tema, porque cuanto más exigente o más larga es la carrera, más necesario es un programa de entrenamiento».

Por eso, Ortiz Gordo recomendó plantearse una sencilla cuestión antes de empezar: «Desde la Psicología del Deporte, cuando alguien quiere correr, la pregunta es simple: **¿Para qué quieres hacerlo? Y, según sea la respuesta te debes preparar de una manera u otra.** Puede ser para desconectar del trabajo o conocer nuevas zonas, son razones muy potentes que pasan más por la socialización, moverse y estar sano. Hay quien quiere correr para plantearse un reto. Ahí ya no hablamos sólo de disfrutar a mi aire y hay que definir muy bien tus objetivos, que estén alineados con tu vida personal o profesional. Si analizo dónde estoy y me acompaño de un entrenador se diluyen los riesgos, pero si no tenemos claro el “para qué” nos podemos meter en muchos líos. Y según eso se hace un plan de acción».

En ese sentido, Tejedor coincide en que «hay que saber que es necesario empezar poco a poco e ir tutelado y asesorado bien y luego hacer las pruebas necesarias. Creo que no hay que demonizar pruebas como un maratón». Para el psicólogo cualquier persona puede hacer una carrera así, «pero hay que saber desde dónde se parte y cuánto tiempo se tiene», y señala la prueba de esfuerzo como el punto de partida necesario. Sin embargo, como señaló la doctora Boraita, tiene sus limitaciones y su «especificidad es como mucho de un 85%, por lo que queda un 15% que te aparece como sano y no lo es. La prueba de esfuerzo busca detectar enfermedad, pero para mejorar ese nivel de error hay que hacer unas pruebas físicas, analizar los factores de riesgo. No vale tener el mejor corazón si tengo otra patología».

Los que están más que comprobados son los **grandes beneficios que la práctica deportiva conlleva para la salud, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.** El presidente de la Semed señalaba algunos de ellos: «Tiene un

efecto beneficioso sobre el aparato cardiovascular, mejora el consumo de oxígeno, sobre el sistema metabólico, el aparato locomotor, puede beneficiar las rodillas y cadera y a nivel respiratorio. **Es efectivo en el manejo de más de 30 enfermedades crónicas.** Todo el mundo tiene que hacer ejercicio», sentenció. Sobre el aspecto mental habló Ortiz Gordo: «El impacto es brutal. Te da una razón motivacional, tiempo para dedicarse uno mismo, de reflexión. Además te ayuda a sociabilizar, mejora el nivel de sueño porque descansas más, tu nivel de atención es mejor. **Después ves las cosas más claras, hay un efecto importante en la autoimagen y los valores que transmite el deporte son positivos.** Por eso el impacto no es sólo deportivo o físico, a nivel psicológico te conviertes en tu mejor versión, en tu yo más brillante», aseguró.

Y eso por no hablar de **una de las razones que más motiva a la gente a ponerse las zapatillas: la pérdida de peso.** «Hay días que estamos diez horas delante de un ordenador y hay que animar a que los pacientes se muevan y hagan cualquier actividad física que les vaya bien. El deporte es la herramienta no sólo para perder peso, sino para mantener lo que se ha perdido por eso hay que animarlos», relataba Rodríguez. Para la nutricionista, CEO de «Tu Gestor de Salud», además de una dieta adecuada basada en alimentos «reales» que huya de los procesados, puso el acento en una correcta hidratación. «Hay que concienciar al “runner” de la importancia de la hidratación con bebidas isotónicas», a lo que Manonelles añadió, además, que «un deportista tiene que beber pautadamente porque cuando tiene sed su pérdida de líquido ya es muy importante». En cuanto a la cantidad recomendada Rodríguez señaló «que el mínimo es el 300 ml /hora».

Cuestiones como dónde se colocan los avituallamientos en una carrera son también de vital importancia. Y, por supuesto, garantizar la seguridad de los participantes. Por eso aquellas que tienen todas estas cosas en cuenta gozan de mayor popularidad. Tal es el caso de la Maratón de Valencia, que este año se celebrará el 2 de diciembre, donde «se estudian mucho los productos que se dan en el avituallamiento y en la postmeta. Se trabaja con empresas para que den frutos secos, proteína, se han sustituido productos más baratos, como bollos— cuenta Tejedor, cuya fundación organiza la Maratón de Valencia, para quien la clave del éxito radica en «la preocupación de atender al corredor. Una de las cosas que nos propusimos es que se sintiera bien atendido. Tampoco hemos escatimado en los puestos de atención médica. Y se nos ocurrió que hubiera patinadores con desfibriladores. Lo último ha sido implicar a los voluntarios y en todas sus acreditaciones tienen teléfonos de emergencia y les impartimos un curso de reanimación que les da herramientas para saber actuar».

<https://www.larazon.es/atusalud/salud/prepararse-para-correr-evita-riesgos-para-la-salud-IL20188275>

MENU LA RAZON 20 YOU news

# ATUSALVD

## Prepararse para correr evita riesgos para la salud

Ya sean 15 minutos o una maratón, la clave para una carrera saludable está en hacerse un chequeo médico, entrenar y fijarse objetivos realistas



En la imagen, de izquierda a derecha, Pedro Manonelles, Belén Rodríguez, Araceli Boraita, Elena Tejedor y José Ortiz Gordo / Gonzalo Pérez

REWARD YOURSELF EARN UP TO 19% COMMISSION LEARN MORE >

PROGRAMA DE FORMACIÓN DIGITAL  
C O N E C T A  
E M P L E O

Fómate a través de más de **30.000 cursos**

Entra e insíbete >

Alta calidad en color, bajo coste en monocromo.

Más información