

# CONSEJOS MÉDICOS PARA CORREDORES ANTE UNA PRUEBA

Texto: Rafa Plaza

<b>ANTES LA CARRERA:</b>	<b>DURANTE LA CARRERA:</b>	<b>DESPUÉS DE LA CARRERA:</b>
<p>Realice la cena según la costumbre habitual, incrementando la cantidad de hidratos de carbono.</p> <p>Procure un descanso suficiente la noche anterior: acuéstese temprano y evite la toma de sedantes para dormir.</p> <p>Ingiera un desayuno ligero, al menos dos horas antes de la carrera. Le recomendamos tomar líquidos (zumos, agua, leche descremada, café o té) e hidratos de carbono (cereales, tostadas, gállelas...).</p> <p>En el espacio de tiempo entre el desayuno y la carrera, tome pequeñas cantidades de líquido cada 15 minutos. Procure evacuar y orinar antes de cada carrera.</p> <p>Utilice ropa cómoda, holgada y que transpire.</p> <p>Aplique abundante vaselina entre los muslos y las axilas para evitar escoceduras por rozamiento. Proteja los pezones con una capa delgada de vaselina y una tirita por encima.</p> <p>Utilice calzado cómodo y ligero. Nunca estrene zapatillas el día de la prueba. Realice un calentamiento previo por las inmediaciones de la salida, con trote ligero y ejercicios suaves.</p>	<p>Inicie la carrera con ritmo suave, incluso inferior a su ritmo habitual.</p> <p>Beba aunque no tenga sed desde los primeros controles de avituallamiento. Esta medida es doblemente importante si hace calor. No utilice bebidas nuevas si no está acostumbrado a ellas.</p> <p>Consulte con el servicio médico ante la aparición de cualquiera de estos síntomas: vómitos, debilidad general, sudoración excesiva, desorientación, vértigo, confusión, sensación de mareo, dolor de pecho y dificultad respiratoria.</p> <p>Ante la aparición de problemas musculares, reduzca el ritmo e incluso deténgase para masajearse el músculo y realizar estiramientos suaves.</p> <p>Si aparece flato, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca la molestia. Una vez desaparecida ésta, reanude la carreta.</p>	<p>Al llegar a la meta, conviene continuar trotando, de 5 a 10 minutos, y reponer los líquidos perdidos bebiendo a pequeños sorbos.</p> <p>Al terminar, si tiene molestias musculares, masajee con hielo durante 10 minutos las zonas más doloridas. Posteriormente, tome un baño con agua tibia.</p> <p>Beba zumos y líquidos enriquecidos con hidratos de carbono y sales minerales. Realice una primera comida ligera (la hora de terminar), rica en hidratos de carbono y fruta. Evite en esa comida las grasas y proteínas.</p> <p>Puede calmar el dolor muscular con masajes y estiramientos suaves. Si lo desea, normalmente tiene un servicio de fisioterapia a su disposición. Si el dolor muscular es muy intenso y persistente, consulte con su médico especialista.</p> <p>Si aparece alguna uña ennegrecida, déjela evolucionar si no duele. En caso de presentar problemas no habituales en sus pies, lo mejor es que acuda al podólogo.</p>