



## RECOMENDACIONES MÉDICO-DEPORTIVAS PARA LOS CORREDORES DE LA MEDIA MARATÓN-BAHÍA DE CÁDIZ

- 1.- Valorar su “estado de salud” y “condición física” sometiéndose a un **RECONOCIMIENTO MÉDICO-DEPORTIVO** de aptitud previo a la participación en el evento deportivo. Las personas mayores de 35 años que van a realizar esta carrera por primera vez deberían incluir una “Prueba de esfuerzo” o “valoración cardiológica” y aquellas que presenten alguna enfermedad conocida (metabólica, cardiovascular, respiratoria, etc.) deberían asegurarse de no tener contraindicación alguna, conocer sus limitaciones y seguir las indicaciones médicas”.
- 2.- Para toda competición deportiva deberían prepararse con un **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DIRIGIDO** y estar **el día de la prueba** en buen estado de salud y con una buena condición física para afrontar el esfuerzo de una carrera de 21,097 Km que durará entre 1h y 2 horas 30 mntos. El acondicionamiento físico debe planificarse con un mínimo de 9 semanas y aconsejable de 18-24 semanas. Existen planes de entrenamiento de fácil acceso (páginas web y foros de atletismo para corredores de media-larga distancia y con diferentes niveles (iniciación-intermedio-avanzados). Mediante un simple Test de Cooper (12 minutos) una semana antes del evento puede obtenerse una estimación aproximada del rendimiento. Siempre debe realizar un buen **CALENTAMIENTO**.
- 3.- Con anticipación debe comprobar el **PRONÓSTICO DEL TIEMPO** (parte meteorológico) y disponer de la **VESTIMENTA DEPORTIVA** apropiada para las condiciones climatológicas y sus variaciones (temperatura ambiental, radiación solar, fuerza y dirección del viento, precipitaciones, humedad relativa del aire, etc.). De la indumentaria el **CALZADO** es una pieza fundamental para minimizar el impacto de la carrera, las zapatillas deben adaptarse a la morfología y biomecánica pie, soportar el peso corporal y amortiguar las repetidas pisadas pero también se debe evitar estrenarlas, utilizarlas muy desgastadas y/o no ser las apropiadas para el terreno.
- 4.- Tan importante es un acondicionamiento físico programado, como una **ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**, balanceada y variada con un **descanso recuperador**. Para este tipo de esfuerzo (de resistencia cardiovascular, metabólico y energético de tipo principalmente aeróbico se debe contar con una carga de hidratos de carbono (glúcidos) asimilados entre la cena del día anterior y el desayuno (2-3 horas antes de la prueba). Siendo la **“HIDRATACIÓN”** un factor clave y determinante en el rendimiento, la prevención de lesiones y la facilitación de la recuperación post-esfuerzo. Procure beber en los avituallamientos y no esperar a la sensación de sed. El agua es suficiente y para los días más calurosos, las personas que más sudan y cuyo esfuerzo se haya prolongado (más de 2 horas) deben consumir bebidas isotónicas (con aporte de 5-10% de glucosa). El líquido debe ser ingerido a pequeños sorbos, cada 15-20 minutos y no debe ser muy fría, para evitar un desvanecimiento brusco.
- 5.- Ante los diferentes objetivos (ganar, mejorar la marca personal, divertirse, carga de entreno en la temporada, incluso el reto de acabarla; entre otros) que se pueden plantear los deportistas (federados, amateurs, etc.) y corredores populares, se pretende informar a todos los participantes (exceptuando los deportistas de alto rendimiento que están preparados para los esfuerzos máximos) que:

5.1.- Una carrera popular es beneficiosa para la salud si se disfruta durante todo el recorrido de un ritmo de prueba **“NO FORZADO”**, evitando hablar constantemente por el denominado flato – dolor en los costados. No consumir chicles, caramelos u otros sólidos que pudieran provocar un atragantamiento.

5.2.- La respiración por la nariz mejora la eficacia ventilatoria y protege a los pulmones del enfriamiento e infecciones respiratorias. Toda aparición de dolor agudo, cansancio súbito, dificultad respiratoria, etc. debe solicitar ayuda o atención sanitaria. La continuidad en la carrera dependerá de la valoración médica.

5.3.- Por último; al llegar al tramo de meta, **No SPRINTAR** al final de la carrera se evitarán caídas forzadas, calambres/lesiones musculares y estado de agotamiento en situación extenuante, que suponen un riesgo considerable para la integridad física con una recuperación tardía o incluso el traslado hospitalario. Asimismo se aconseja **NO PARARSE** de repente y tumbarse en el suelo. Se debe continuar andando y suavemente volver a la calma con **ESTIRAMIENTOS** durante 5-10 minutos, abrigarse por la pérdida calórica o ante inclemencias del tiempo, consumir líquidos y frutas para favorecer la rehidratación y recuperación, asimismo dese una ducha higiénica y relajante. Acuda a los Servicios Médicos, de Fisioterapia o Podología, para la atención de aquellas lesiones deportivas y/o problemas que necesiten ser valorados y/o tratados por profesionales sanitarios.

