MEDIA MARATÓN CIUDAD DE GRANADA

Consejos Médicos

¿QUÉ HACER 24H ANTES DE UNA CARRERA?

DESCANSAR BIEN

No es que haya que pasarse el día anterior entero tumbado en la cama o sin levantarse del sofá, simplemente es importante descansar, tener un mínimo de horas de sueño (entre 7 y 9 horas), no pasarse el día entero caminando o haciendo otro tipo de esfuerzos. El sueño repara, nos recupera y estimula a la hormona del crecimiento.

NO ECHARSE LA SIESTA

Sobre todo si se tiene tendencia a ponerse nervioso. Echar la siesta puede dificultar dormir por la noche. Más aún si se trata de la primera media maratón es normal sentirse con algo de incertidumbre, dudas y ganas de que llegue el momento. Por eso, lo mejor es intentar llegar al final del día sin echar la siesta. Por este mismo motivo se recomienda no tomar mucho café o bebidas estimulantes.

SALIR A CORRER EL DÍA DE ANTES, ¿SI O NO?

Preferiblemente sí. Si la carrera es el domingo, lo ideal es descansar el viernes, a 48 horas de la carrera y el sábado, justo a 24 horas de la prueba salir a trotar suavemente 4 o 5 km., lo justo para calentar bien toda la cadena muscular y articular, y así poder dedicar 10 minutos a estirar bien. Es lo que se denomina hacer una activación pre-carrera. Esta práctica ayuda a relajarse, rebajar tensión y nerviosismo, ayudará a dormir mejor, manteniendo en mejor estado las fibras musculares, además de romper a sudar un poco, lo que ayudará a equilibrar nuestros procesos termorreguladores.

¿QUÉ TOMAR LA NOCHE ANTERIOR?

Debe ser una ingesta bien equilibrada, moderada y separada alrededor de 12 horas del momento de la media maratón. Completaremos nuestros depósitos de glucógeno comiendo pasta o arroz (carbohidratos), algo de carne a la plancha (proteína) y haciendo una correcta hidratación (se recomienda beber agua mejor antes de la cena o después). Si bebemos durante la cena nos dará sensación de hinchazón de estómago.

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LA NOCHE PREVIA

1.Evitar alimentos con mucha fibra. Los nervios junto con el exceso de fibra te pueden jugar una mala pasada y provocarte una diarrea. 2. No hidratarse en exceso. La sobrehidratación solo producirá sensación de hinchazón en el estomago y perturbará el sueño y el descanso con interrupciones para ir al servicio. 3. No experimentar. Se deben tomar alimentos que habitualmente se tomen. 4. Evitar salsas, principalmente las picantes. Pueden producir gases y digestiones difíciles que no dejarán dormir bien.

CONSEJOS PARA EL DESAYUNO ANTES DE CORRER

1.No experimentar ni improvisar el desayuno, la carrera depende de ello. Tomar los alimentos a los que estemos acostumbrados en el desayuno, será lo ideal. Claro está que conviene adquirir previamente hábitos saludables y que el desayuno sea sano y equilibrado. 2. Para hacer una buena digestión necesitaremos tomarlo con suficiente tiempo (2-3 horas). 3. El desayuno deberá estar compuesto principalmente por alimentos con hidratos de carbono. 4. Si se está acostumbrado al café y la digestión es adecuada, la ingesta de cafeína acelera la activación de los sentidos y favorece una mayor implicación neuro-muscular, lo cual beneficiará al rendimiento. 5. Después del desayuno y hasta el momento de la prueba se debe mantener un estado óptimo de hidratación (sin exagerar) a base de pequeños sorbitos de vez en cuando de agua o de sales minerales.

¿QUÉ COMER DESPUÉS DE CORRER?

Tras el esfuerzo de correr, hay que reponerse. Primero: Justo después de terminar la prueba el organismo estará muy receptivo a la absorción de hidratos de carbono (que es lo que más se ha consumido) de fácil asimilación como pueden ser los geles de carbohidratos y esto ayudará a recuperar ligeramente los niveles de glucógeno muscular y reducirá a su vez ligeramente la sensación de inflamación de los músculos de las piernas. Segundo: Hidratarse durante las 2 horas siguientes y recuperar lo que se denomina el equilibrio electrolítico a través de bebidas isotónicas y sales minerales que se han perdido a través del sudor.

Tercero: Hacer una pequeña comida a base de alimentos ciertamente calóricos pero que serán muy positivos por su gran valor energético. Frutas como el plátano y frutos secos como las pasas o los orejones. Cuarto: La hora de la comida. Habrán pasado unas 3/4 horas desde la finalización de la carrera, nuestra sensación será de cierta recuperación y se habrá abierto el apetito. Lo ideal será hacer una comida equilibrada que nos aporte hidratos de carbono (60%), grasas (25%) y proteínas (15%).

Laura Peraita /ABC Vida Sana

6 CONSEJOS PARA COMPLETAR UNA MEDIA MARATÓN

Correr medias maratones está de moda. Se corren en todas partes del mundo, desde California hasta Jamaica, Londres, Sudáfrica e incluso en los templos camboyanos de Angkor Wat. Solo en Reino Unido tuvieron lugar 300 carreras en 2014. Y el número, tanto de corredores como de eventos, va en aumento. Es sorprendente la cantidad de personas que llegan a presentarse a medias maratones cada año. Sin embargo, pero a menudo subestimamos las capacidades y límites de nuestro cuerpo a la hora de entrenar. ¿Alguna vez te has preguntado si estás preparado para participar en una media maratón? Te contamos todo lo que necesitas saber.

1. BUSCA LA SATISFACCIÓN

El exjugador galés de rugby Gareth «Alfie» Thomas dice que uno de los principales desafíos es encontrar la motivación adecuada para entrenar. «Al principio es duro, es una lucha mental y física«, le dice Thomas a BBC. «21,1 kilómetros son muchos. Tienes que pensar por qué quieres correr una media maratón y mantener ese pensamiento en tu cabeza cuando estás corriendo». La inactividad puede ser un mal hábito, pero puedes decidir mantenerte activo como parte de tu rutina diaria. «Organiza un programa de entrenamiento e integrarlo en tu rutina diaria, al igual que lavas tus dientes o ves un programa de televisión determinado», sugiere Alfie. Y el deportista asegura que no solamente comenzarás a ver la diferencia, sino también a sentirla. «Recuérdate a ti mismo por qué lo estás haciendo y siéntete satisfecho cada vez que completes tu entrenamiento».

2. PREPÁRATE

Si nunca has corrido antes, elije un programa de entrenamiento que se adapte a tu situación, por ejemplo, cinco kilómetros. Una vez que hayas superado esos cinco kilómetros en tu entrenamiento, puedes aumentar la distancia. Deberías comenzar a prepararte entre cuatro y seis meses antes de que tenga lugar la maratón. Es aconsejable hablar con tu médico antes de empezar su entrenamiento.

Y si eres un «corredor inconstante», deberías trabajar en establecer una rutina con objetivos realistas que se adapten a tu estilo de vida. Gradualmente, puedes aumentar esas metas y también es importante que las monitores.Puedes medir tu progreso con aplicaciones móviles e ir variando rutas y distancia. También es recomendable practicar algún deporte de forma regular, para aumentar tu resistencia cardiovascular. Y combinar estas actividades con tu entrenamiento para la media maratón.

3. EVALÚA TU NIVEL FÍSICO

Si hace años que no haces ejercicio y es la primera vez que te pones a correr, elige un plan de entrenamiento a más largo plazo para evitar lesiones. El Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, por ejemplo, tiene un plan de entrenamiento gratuito para nueve semanas. Lo ideal es empezar entre cuatro y seis meses antes de cuando piensas correr la media maratón. Una vez consigas correr cinco kilómetros con comodidad, puedes pensar en ampliar tu entrenamiento. Es buena idea hablar con tu médico antes de empezar si tienes alguna preocupación. Si solías correr con regularidad, pero tienes largos periodos de no hacerlo, deberías concentrarte en construir una rutina que sea realista y acorde con tu estilo de vida. Aumenta tus distancias gradualmente y haz un esfuerzo para hacer un seguimiento de cómo vas progresando, porque esto te motivará a mantenerte. Haz recorridos variados para mantener tu interés, variando tu ritmo, tu distancia y tu recorrido. Establece una serie de objetivos regulares para llegar a tu objetivo final. Si estás acostumbrado a estar activo, quizás porque sacas a pasear al perro o vas andando a trabajar, puedes utilizar esto para tus entrenamientos. Necesitarás un plan de entrenamiento si quieres completar con comodidad una media maratón. Te ayudará a no sufrir lesiones y a centrarte de cara al día de la carrera. Hay muchos planes de media maratón en internet y la mayoría son para entre 10 y 16 semanas, así que date tiempo para entrenar antes de la carrera. Y si ya haces alguna actividad física de forma regular, puedes considerar un plan de entrenamiento más corto de alrededor de 12 semanas. Céntrate en mezclar distintos tipos de sesiones cada semana para construir fortaleza y resistencia cardiovascular. Las actividades en las que ya participas pueden ser un complemento de cualquier programa de entrenamiento, ya que la variedad es un ingrediente fundamental para disfrutar de un entrenamiento. Correr es una actividad de carga para tu cuerpo. Mientras nadar o montar en bicicleta tienen un impacto similar sobre la forma física y la pérdida de peso, su impacto es menor sobre los músculos y las articulaciones. Este tipo de actividades pueden utilizarse también para ayudarte a construir a lo largo del tiempo más resistencia.

4. VENCE TUS EXCUSAS PARA NO ENTRENAR

Si quieres disfrutar de la carrera, tienes que entrenar para que tu cuerpo esté preparado y puedas correr cómodamente. Pero hacerle un hueco al entrenamiento en el día a día puede ser un gran reto en sí mismo.

«No tengo tiempo».
Mira tu agenda para la semana y ve dónde puedes colocar el entrenamiento. Quizás puedes correr de camino al trabajo, o a la vuelta del mismo, o una vez hayas cumplido con tus responsabilidades familiares. Quizás tengas que reservar un tiempo de «reuniones» contigo mismo, para reservar el tiempo.

«He estado enfermo»
No te desanimes si pierdes alguna sesión porque has estado enfermo. Lo importante es intentar hacerlo la próxima vez que estés bien, y ajustar el plan para facilitar la vuelta al ejercicio.

«No me gusta correr solo»
Comprométete a correr con alguien. Esto puede ayudarte a cumplir con el programa de entrenamientos y es más probable que no faltes para no decepcionar a la otra persona. Además, tener a alguien al lado si quieres correr de noche puede resultar una ayuda. También podrías unirte a algún club de corredores para ir acompañado.

«Me aburre correr»
Está bien utilizar la música para que te ayude a correr, ya que muchos estudios han mostrado que hay un vínculo entre la música y las sensaciones positivas hacia el ejercicio. Solo tienes que tener en cuenta que debes mantener la seguridad si escuchas música mientras corres por una carretera.

«Me da vergüenza»
Esto va a ir desapareciendo cuanto más corras. Millones de mujeres y niñas tienen miedo al ejercicio porque les da miedo que las juzguen, según una campaña pública del Consejo de Deportes de Inglaterra para animar a más gente a hacer ejercicio. Acuérdate de que estás haciendo algo bueno por ti y por tu bienestar.

5. MANTÉN LA RUTINA, NO TE RINDAS

¿Cómo conseguir mantenerse cuando las semanas de entrenamiento parecen interminables? No te olvides de las razones por las que te entrenas, entre las que pueden estar: completar una carrera, conseguir un récord de tiempo, perder peso, sentirte mejor, enorgullecerte de ti mismo o hacer que tu familia se enorgullezca de ti, o bien recaudar dinero para una organización benéfica. Elabora un plan de entrenamiento que mezcle distintos tipos de distancias, lugares y superficies. Reduce las distancias y los tiempos en trozos manejables. Para distancias más largas, piensa en secciones clave y en cómo dividir la distancia más larga. Utiliza un podómetro o bájate aplicaciones para seguir tu distancia y velocidad. Es una muy buena forma de ver cómo vas mejorando. Todos los corredores sufren contratiempos en su entrenamiento, como lesiones, enfermedades, problemas familiares y vacaciones. Sé inteligente y optimista cuando sucedan. Busca consejos de expertos y tómate tu tiempo para recuperarte si has estado lesionado o enfermo.

6. DESCUBRE QUÉ ES LO QUE TE MOTIVA

Una buena causa
A mucha gente, correr para una organización benéfica o para aumentar la concienciación sobre una enfermedad, puede ayudarles a centrar sus esfuerzos de entrenamiento o darle un sentido a sus objetivos.

Ponerte en forma o perder peso
Correr es una forma excelente de quemar calorías. También puede ayudar a aumentar la densidad ósea, algo que se vuelve más importante a medida que nos hacemos mayores.

Hacer algo para ti mismo
Correr es ideal para gente con vidas muy ocupadas, y es algo que puedes hacer en tu día a día. Correr en el exterior puede ser una buena forma de relajarse.

Un objetivo común con amigos
Hacer de correr un evento social puede ser una gran motivación y te ayudará a salir si te cuesta hacerlo.

BBC,IWonder - 16 octubre 2015

CONSEJOS SOBRE HIDRATACIÓN PARA LOS CORREDORES DE LA MEDIA MARATÓN

La base para cubrir los requerimientos nutricionales en el deportista es una dieta equilibrada y una correcta hidratación. Si quiere optimizar su rendimiento deportivo necesita estar bien nutrido e hidratado, ya que los dos hechos demostrados que más contribuyen al desarrollo de fatiga durante el ejercicio físico son la disminución de los hidratos de carbono almacenados en forma de glucógeno en el organismo y la aparición de deshidratación por la pérdida por el sudor de agua y electrolitos. Conscientes de la importancia de una correcta hidratación para el deportista, recientemente la Federación Española de Medicina del Deporte publicó un documento de consenso sobre bebidas para el deportista, la composición de éstas y pautas de reposición de líquidos. Se pretende en este artículo exponer de forma resumida los consejos básicos sobre hidratación para los que van a correr la próxima edición del Medio Maratón de Granada.

HIDRATACIÓN ANTES DEL EJERCICIO

Se debe conseguir que los deportistas estén bien hidratados antes del entrenamiento o de la competición. La valoración del peso corporal puede ser utilizado como indicador de una hidratación adecuada. Se considera que un sujeto está correctamente hidratado si su peso por la mañana en ayunas es estable (varía menos del 1 % día a día). En las mujeres hay que tener en cuenta la fase del ciclo menstrual, ya que en una fase de éste el peso puede ser mayor pues se retiene más agua. La deshidratación será mínima con una pérdida del 1 al 3% del peso corporal, moderada entre el 3 al 5 % y severa si es mayor del 5%. La valoración del peso corporal puede ser utilizado como indicador de una hidratación adecuada Si se ingieren suficientes bebidas con las comidas y existe un periodo de descanso adecuado (8-12 horas) desde la última sesión de entrenamiento es probable que el deportista esté bien hidratado. Si la orina es oscura o muy concentrada, se debería de aumentar la ingesta en las dos horas antes del ejercicio. En ambientes calurosos y húmedos es conveniente tomar cerca de medio litro de líquido con sales minerales durante la hora previa al comienzo de la competición, pidido en cuatro tomas cada 15 minutos (200 ml. cada cuarto de hora). Si el ejercicio que se va a realizar va a durar más de una hora, como es el caso del medio maratón, es recomendable añadir hidratos de carbono a la bebida.

REHIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO

El objetivo es conseguir que los deportistas ingieran la cantidad de líquido suficiente que permita mantener el balance hidroelectrolítico adecuado durante el ejercicio. A partir de los 30 minutos del inicio del esfuerzo empieza a ser necesario compensar la pérdida de líquidos, y después de una hora esto se hace imprescindible. Se recomienda beber entre 6 y 8 mililitros de líquido por kilogramo de peso y hora de ejercicio (aproximadamente 400 a 500 ml/h o 150 – 200 ml. cada 20 minutos). No es conveniente tomar más liquido del necesario para compensar el déficit hídrico. La temperatura ideal de los líquidos debe oscilar entre 15 – 21°C. Bebidas más frías enlentecen la absorción y en ocasiones pueden provocar lipotimias y desvanecimientos, mientras que las bebidas más calientes no son apetecibles, por lo que se beberá más cantidad.

REHIDRATACIÓN POSTESFUERZO

La rehidratación debe iniciarse tan pronto como finalice el ejercicio. Si la disminución de peso durante el entrenamiento o la competición ha sido superior al 2% del peso corporal, conviene beber aunque no se tenga sed y salar más los alimentos. Se recomienda ingerir como mínimo un 150 % de la pérdida de peso en las primeras seis horas tras el ejercicio, para cubrir el líquido eliminado tanto por el sudor como por la orina y de esta manera recuperar el equilibrio hídrico. Los deportistas mejor preparados desarrollan sistemas de refrigeración (sudoración) más eficientes, por lo que deberán ingerir más líquidos.

Las bebidas de rehidratación postejercicio, que deben contener tanto sodio como carbohidratos, hay que comenzar a tomarlas tan pronto como sea posible. Conviene recordar también que la resíntesis del glucógeno hepático y muscular (gastado durante el ejercicio) es mayor durante las dos primeras horas después del esfuerzo.

©Ayto.Granada: Consejos Hidratacion

Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada.

CONSEJOS MÉDICOS PARA CORREDORES DE LA MEDIA MARATÓN

Ante la próxima celebración de la esta nueva edición del Medio Maratón de Granada, me gustaría ofrecerles a los futuros participantes algunos consejos médicos que pueden ser de su interés.

LA ALIMENTACIÓN DE LOS DÍAS PREVIOS A LA CARRERA

Aumente la ingesta de hidratos de carbono, sobre todo tres días antes de la carrera. Para asimilarlos adecuadamente también es importante el consumo de agua. El desayuno del día de la carrera debe ser el mismo de siempre, realizado al menos dos horas antes del inicio de la misma. No realice ningún experimento con alimentos con los cuales no está habituado.

EL DESCANSO

Acuéstese temprano para dormir un número suficiente de horas y por supuesto, no tome tranquilizantes, pastillas para dormir ni excitantes. Al despertarse, es mejor la ducha que el baño.

No corra si no se encuentra bien.
No debe correr sin estar absolutamente sano. Si tiene fiebre, padece un catarro o le quedan secuelas de una lesión reciente, es mejor que no participe. La experiencia nos indica a los médicos que prestamos la asistencia médica en la carrera que siempre son las personas que tienen algún problema antes del inicio de ésta los que plantean problemas durante o al final de la carrera.

HIDRATACIÓN

Después del desayuno y hasta el inicio de la carrera, ingiera pequeñas cantidades de líquido. Ya en carrera, beba en todos los puestos de avituallamiento. No espere a tener sed para beber y así evitará que se pueda deshidratar.

LA ÚLTIMA MICCIÓN ANTES DEL INICIO DE LA CARRERA

Se recomienda realizar la última micción media hora antes de la salida, ya que correr con la vejiga urinaria absolutamente vacía puede provocar rozamientos entre las paredes de ésta y producir sangre

LA INDUMENTARIA

No es aconsejable estrenar nada el día de la carrera. La que use ese día ha de haberla lavado ya varias veces para evitar la rigidez de las prendas nuevas, ya que éstas pueden provocar rozaduras. La camiseta y el pantalón deben ser cómodos y holgados. En las zonas de roce, como son axilas y zona media de los muslos, aplíquese vaselina. Póngase una tirita encima de los pezones. Utilice zapatillas cómodas, que no sean nuevas (lo ideal es que haya corrido con ellas más de 100 km.) y calcetines de tejido que transpire, sin costuras y que no le produzcan arrugas. Si observa que el día es soleado, utilice gorra y gafas de sol.

RITMO DE CARRERA

Siempre es mejor colocarse en la zona que ocupen los corredores de su nivel. Huya de las aglomeraciones, de los golpes en la salida y de realizar salidas explosivas nada beneficiosas

PROBLEMAS MÉDICOS DURANTE LA CARRERA

Si durante la carrera presenta vómitos, sudoración anormal, cansancio excesivo (no en consonancia con el esfuerzo realizado), vértigo, desorientación, mareo, dolor en el pecho o dificultad respiratoria, pare y si en ese momento no hay ninguna ambulancia cerca de Ud., avise a algún voluntario para que este comunique su estado al personal médico de la prueba (en el recorrido estarán ubicadas cinco ambulancias y dos UVI móvil). Si aparece flato, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca el dolor. Una vez desaparecido, reanude la carrera progresivamente.

AL FINAL DE LA CARRERA

No se detenga tras cruzar la línea de meta, ya que una parada brusca puede producir mareos o una bajada de presión arterial. Comprobará cuando llegue como los miembros del dispositivo de atención médica de la prueba indicamos a los corredores que sigan caminando o trotando a un ritmo muy suave. Abríguese e ingiera a pequeños sorbos la bebida que le proporcionen, aunque no tenga sed. Si tiene oportunidad, reciba un buen masaje, ya que le ayudará a recuperarse mejor. En la zona de meta está preparado un servicio de masaje. Si tiene algún problema en los pies (ampollas, uñas ennegrecidas, etc.) consulte con nuestro servicio de podología ubicado cerca de la zona de masaje. Mientras espera para recibirlo, realice estiramientos.

Centro de Medicina Deportiva de la Concejalía de Deportes del Ayuntamiento de Granada