

# Consejos para correr sin arriesgar la salud de nuestras rodillas

- Las lesiones que afectan a esta articulación son las segundas más frecuentes entre los corredores españoles, según el VI Estudio CinfaSalud sobre *running*
- “La mayoría de los factores que pueden llevar al *runner* a sufrir un problema en la rodilla se pueden prevenir con el entrenamiento adecuado”, recuerda Eduardo González Zorzano, experto médico de Cinfa

**Pamplona, 23 de abril de 2019-** La práctica del *running*, un deporte que cada vez cuenta con más seguidores en nuestro país, puede pasar factura a nuestras articulaciones si no se toman las debidas precauciones. El [VI Estudio CinfaSalud: “Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles”](#) revela que las lesiones en las rodillas son las segundas más frecuentes entre los *runners* de nuestro país, solo por detrás de las de pierna.

Como explica Eduardo González Zorzano, experto médico de Cinfa, [la rodilla es la articulación más compleja y vulnerable](#) del cuerpo, ya que soporta mucho peso. “Cualquier error en la técnica o un entrenamiento inadecuado pueden provocar lesiones; por ejemplo, ritmos de carrera excesivamente rápidos o intensos, el aumento demasiado brusco de la velocidad o las distancias y no realizar suficientes descansos”, indica González Zorzano.

Del mismo modo, los estiramientos mal realizados pueden derivar en problemas. En todo caso, no debe recurrirse a ellos para calentar –existen tablas específicas para ello- o, en el caso de que se presenten lesiones previas, han de realizarse con mucho cuidado. Usar un material inapropiado, como elegir unas zapatillas no adaptadas a nuestra manera de pisar o a nuestra anatomía también aumenta el riesgo de dañar nuestras rodillas.

Como recuerda al respecto el experto de Cinfa, “si bien los factores que pueden llevar al *runner* a sufrir una lesión de rodilla son numerosos, también es cierto que la mayoría son fácilmente evitables. Basta con aplicar el sentido común cuando salimos a correr y tomar precauciones como, por ejemplo, calentar correctamente antes y estirar después. Además, es fundamental seguir un entrenamiento siempre gradual y acorde a nuestra condición física”, concluye.

## **Consejos para preparar tus rodillas para el *running*:**

1. **Controla tu peso.** Ten en cuenta que cada kilo de más ejerce aproximadamente 5 kilos extra de presión sobre la rótula al bajar o subir escaleras, mientras que una pérdida de 5 kilos disminuye a la mitad los síntomas asociados a los dolores de rodilla.
2. **[Presta atención a tu dieta.](#)** Tu alimentación debe ser equilibrada y rica en vitaminas A, C, D, calcio y ácidos grasos Omega-3. Además, bebe agua en abundancia y rehidrátate tras realizar esfuerzos.
3. **Mantén un buen tono muscular.** Tus rodillas sufrirán menos si tus músculos se mantienen fuertes y flexibles. Por ejemplo, la bicicleta –también la estática- o la natación te permitirán fortalecer la musculatura sin sobrecargar las articulaciones. Actividades como el pilates y el yoga también pueden ayudarte a ganar flexibilidad y estabilidad.
4. **Nunca sin calentar.** Y tampoco sin estirar, pues ambas precauciones son esenciales para reducir el riesgo de lesión: los calentamientos previos permiten a tu cuerpo aumentar la temperatura y prepararse para el ejercicio, mientras que los estiramientos posteriores resultan claves para aliviar la tensión en músculos y tendones.

5. **Aumenta poco a poco el ritmo del entrenamiento.** Recuerda que debe ser siempre progresivo e incluir una meta, que será la que determine la forma de entrenar. Debe realizarse de manera constante y periódica para que vaya aumentando poco a poco tu rendimiento. Y por supuesto, un buen plan de entrenamiento debe incluir descansos.
6. **Cuida tu técnica al correr.** Aunque la técnica de la carrera es fácil de asimilar, cualquier error en la postura, en la manera de avanzar o de pisar puede, a la larga, sobrecargar tus rodillas. Si es necesario, pide a un profesional que te asesore sobre tu técnica.
7. **Elige el calzado adecuado.** Al realizar deporte, tu calzado debe sujetar bien el pie y proporcionar la amortiguación necesaria para el *running*, sobre todo, si corres por terrenos asfaltados.
8. **Recurre a las rodilleras.** Las rodilleras son una solución terapéutica muy adecuada para prevenir y tratar las lesiones o el dolor en esta articulación. En la farmacia, te orientarán acerca del producto más ajustado a tu necesidad, dolor o intensidad de actividad física.
9. **Ve al médico en cuanto sientas dolor.** Si comienza a dolerte la rodilla, acude a tu médico cuanto antes, con el fin de prevenir lesiones graves. También sería recomendable que te sometieras a un reconocimiento médico antes de comenzar a correr para cerciorarte de que tus rodillas se encuentran en óptimo estado.
10. **Sé prudente tras una lesión.** Si te lesionas, no retomes tus actividades habituales hasta que el médico te lo permita, puesto que, por muchas ganas que tengas de volver a correr, no esperar el tiempo suficiente para que una rodilla lesionada se recupere aumenta el riesgo de recaída.

#### **CinfaSalud: el proyecto de salud de Cinfa**

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde encontrarás [un vídeo sobre cómo evitar las lesiones en el running](#).

#### **Sobre Cinfa**

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N<sup>s</sup> Nutritional System](#).

#### **Departamento de Comunicación de Cinfa:**

Saioa Aldaya.

Tlf: 650 90 16 41

[saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)

[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)