

## Claves para practicar *running* sin arriesgar la salud

- Según el VI Estudio CinfaSalud, nueve de cada diez corredores españoles no se preparan adecuadamente para practicar este deporte
- Ahora que con el buen tiempo apetece salir a correr, Eduardo González Zorzano, experto médico de Cinfa, recuerda que “es necesario seguir medidas básicas de prevención como chequear nuestra salud previamente”

**Pamplona, 3 de abril de 2018-** La llegada del buen tiempo marca también el inicio de la temporada de maratones, medias maratones y carreras populares, o simplemente facilita que muchos aficionados al *running* puedan practicar su deporte con más asiduidad. Sin embargo, y pese a que esta actividad cada vez cuenta con más adeptos en nuestro país -se estima que más de tres millones de personas salen a correr en España-, nueve de cada diez *runners* no se preparan adecuadamente para ello, según pone en evidencia el [VI Estudio CinfaSalud “Percepción y hábitos de los corredores y corredoras españoles”](#), realizado en 2017 por Laboratorios Cinfa y avalado por la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED).

Como explica Eduardo González Zorzano, experto del Departamento Científico de Cinfa, “tres de cada cuatro corredores no se han realizado nunca una prueba de esfuerzo (75,1%) ni siguen un plan de entrenamiento regular (77%), mientras que la mitad (48,5%) no calienta antes de correr ni estira después. Y, sin embargo, los tres son aspectos fundamentales para poder disfrutar del *running* sin exponer nuestro cuerpo a riesgos innecesarios, sobre todo cuando existe una patología previa diagnosticada”.

Junto a ellos, la dieta constituye otro pilar a la hora de prepararse adecuadamente para este tipo de deporte y, de nuevo, los datos de la investigación revelan que existe un amplio margen de mejora entre los aficionados, ya que el 86,2% no sigue un plan de alimentación adaptado a su práctica deportiva.

### Lesiones musculares y dolores de cabeza

En cifras también pueden medirse las consecuencias de esa falta de preparación: seis de cada diez (61,8%) corredores españoles sufrieron problemas de salud mientras practicaban este deporte en el último año. El 38% padeció una lesión muscular –sobre todo en pierna, rodilla y tobillo-, el 23,1%, dolores de cabeza fuertes y uno de cada diez sufrió fracturas y esguinces (11,9%), mareos o desmayos (9,8%) y palpitaciones (8,9%).

Son datos llamativos si tenemos en cuenta que la principal motivación de los corredores españoles para realizar esta actividad es cuidar su salud –el 29,4% así lo afirma-. En ese sentido, el experto de Cinfa concluye que “el *running* es un deporte muy beneficioso, pero practicarlo sin las debidas precauciones está llevando a personas inicialmente sanas a poner en riesgo su salud o, si ya poseían alguna patología previa, a que sus síntomas se agraven. Por eso, además de correr con las piernas, hemos de hacerlo con cabeza y seguir algunas medidas básicas de prevención como chequear nuestra salud previamente, contar con un plan de entrenamiento personalizado y cuidar la alimentación”.



### Diez consejos para correr sin riesgos:

1. **Corre con cabeza.** El *running* es una afición muy saludable, siempre que se practique con sensatez: no pierdas de vista tus motivaciones –cualesquiera que sean- y plantéate objetivos realistas, que debes ir cumpliendo y aumentando de manera gradual.
2. **Antes de empezar, chequea tu salud.** Antes de comenzar a correr, acude a la consulta de un especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, que se encargará de comprobar tu estado de salud general y te realizará pruebas de esfuerzo para conocer tu forma física. No esperes a estar lesionado o a mostrar signos de alguna enfermedad para ir al médico.

- 3. Sigue un plan de entrenamiento personalizado.** Antes que buscarlo en Internet o en revistas especializadas, lo ideal es acudir a un entrenador formado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, que programará el plan de entrenamiento más adecuado para tu caso y propósitos.
- 4. No sin calentar.** Y tampoco sin estirar, pues ambas precauciones son esenciales para reducir el riesgo de lesiones: los calentamientos previos permiten a tu cuerpo aumentar la temperatura y prepararse para el ejercicio, mientras que los estiramientos posteriores son clave para aliviar la tensión en músculos y tendones que la actividad física pueda producirte.
- 5. Respeta los días de descanso.** El reposo es una de las claves del conocido como entrenamiento invisible, esencial para aumentar el rendimiento físico del *runner* y prevenir las lesiones. Además de no correr los días de la semana establecidos en tu plan de entrenamiento, debes dormir entre siete y nueve horas diarias.
- 6. Sigue una dieta rica en hidratos de carbono.** Como todos, los *runners* deben alimentarse de manera equilibrada y consumir todos los tipos de alimentos, pero con predominio de aquellos que contengan hidratos de carbono, presentes en la pasta, el pan, las harinas y los cereales. De esta manera, lograrás mantener los depósitos de glucógeno de tu organismo lo más llenos posible.
- 7. Hidrata tu cuerpo.** Antes, durante y después del ejercicio, cuando perdemos una gran cantidad de agua y electrolitos a través del sudor. Si no ingieres los líquidos necesarios para reponer las pérdidas producidas, tu rendimiento físico se reduce y aumenta el riesgo de lesiones.
- 8. Los suplementos nutricionales, tus aliados.** Para evitar la deshidratación, preparar el cuerpo para la carrera y ayudar al músculo a recuperarse después, los suplementos nutricionales pueden constituir una gran ayuda. En todo caso, escoge siempre productos que te garanticen la máxima calidad y seguridad, con el asesoramiento de tu farmacéutico o de un médico especialista.
- 9. Mima tus pies.** Es una de las partes del cuerpo que más sufre cuando corres. Lávalos y sécalos adecuadamente todos los días, hidrátalos al menos dos veces a la semana y córtate correctamente las uñas. Acude al podólogo para tratar los callos y durezas o cualquier posible problema.
- 10. Elige las zapatillas más adecuadas para ti.** No te rindas ante las modas: tu calzado de deporte y el resto de equipamiento que uses al correr deben estar adaptados a tus necesidades y objetivos como corredor. En el caso de las zapatillas, es especialmente importante que su amortiguación sea la adecuada para tu peso y su ergonomía y que estén adaptadas a tu manera de pisar.

#### El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse el [Estudio CinfaSalud completo sobre el running](#), así como información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#)., donde puedes ver un vídeo con las claves para correr con cabeza: <https://www.youtube.com/watch?v=Y9SHT1S9EIA>

#### Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: 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.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

#### 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)