

INSTITUTO ARAGONÉS DE LA RODILLA

Consejos de Seguridad al correr



Ahora que empieza la rutina del trabajo, el cole de los niños y ha pasado el Verano, parece un buen momento para reiniciar el deporte al aire libre antes de que llegue el frío, y correr es un excelente deporte en el que todo lo que necesitas, es un par de zapatillas.

Sin embargo, correr no es una disciplina sin riesgos. Desde los esguinces de tobillo, hasta las fracturas por sobrecarga y las tendinitis, son comunes y corrientes.

Estadísticamente tienes más probabilidades de lesionarte al correr que cuando esquías o andas en bicicleta, con lo que tienes altas probabilidades de que, en algún momento de tu vida como corredor, sufras una lesión.

Correr, sobre todo en superficies duras, genera una enorme sobrecarga en las piernas que puede provocar lesiones como las tendinitis del Aquiles, la condromalacia, el síndrome de la banda iliotibial, la fascitis plantar, la periostitis y otras.

Cómo evitar las lesiones que se producen al correr

Os voy a dar una serie de consejos, que aunque no son todos, os evitarán alguna lesión:

Usa el equipo correcto, haz ejercicios de calentamiento muscular antes de comenzar y toma precauciones para enfrentarte con las condiciones climáticas, como hidratarte bien cuando hace calor y mantener calientes los músculos cuando hace frío.

Deja de correr en cuanto tengas algún síntoma. Ignorar las señales de advertencia de una lesión sólo causará problemas más graves en el futuro.

LAS ZAPATILLAS CORRECTAS SON MÁS IMPORTANTES PARA CORRER QUE PARA CUALQUIER OTRO DEPORTE

Equipación

Aunque con menos accesorios en comparación con otros deportes, es de vital importancia contar con el equipo adecuado. Cualquiera que haya corrido alguna vez con el calzado equivocado puede decirte lo doloroso que esto puede ser, y mostrarte las ampollas que demuestran lo inadecuado de las medias. No hablaré de la ropa, que debe ser acorde a la climatología, pero sí del calzado, que es fundamental.

Calzado

Antes de comprar un par de zapatillas para correr, debes saber qué tipo de pie tienes.

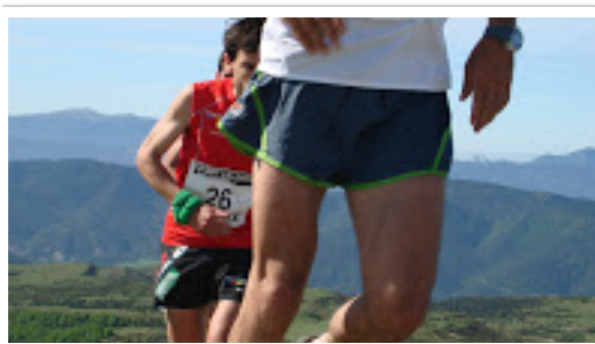
Todos los modelos de calzado para correr deben brindar un buen apoyo, con una suela gruesa capaz de absorber el impacto. Los pies planos deben usar zapatillas con mayor estabilidad. Los pies cavos deben buscar modelos de calzado más "acolchados".

Las zapatillas correctas son más importantes para correr que para cualquier otro deporte. Si piensas correr por senderos o cuando el clima es adverso, tendrás que usar zapatillas con tracción, estabilidad y durabilidad adicionales. Asegúrate de acordonarlos de modo que queden ajustados, pero no demasiado apretados como para causar malestar.

Medias

Hay medias para correr de distintos materiales, grosores y tamaños. Lo más importante es el material. No elijas las medias hechas 100% de algodón, se humedecen, lo que supone ampollas en el verano y pies fríos en el invierno. Elige medias hechas de lana o materiales sintéticos, como el poliéster y el acrílico. Las medias más gruesas dan mayor amortiguación, las medias finas especialmente cuando hace calor. Cuando te pruebes zapatillas deportivas, usa las medias que piensas ponerte para correr, a fin de que el calce sea el correcto.

UNA VENTAJA DE CORRER ES QUE PUEDES HACERLO DESDE QUE SALES DEL PORTAL DE CASA



Elige dónde correr

Una ventaja de correr es que puedes hacerlo desde que sales del portal de casa, pero hay lugares más seguros donde correr y sitios que querrás evitar.

Como normas generales busca las calles con veredas o arcenes anchos, con muy poco tránsito vehicular y siempre de frente a los automóviles, de modo que puedas ver los problemas potenciales antes de que se produzcan. Evita vecindarios conflictivos o con perros sueltos. Busca compañía para correr y siempre en fila india cuando hay vehículos.

En el campo y montaña elige senderos sin malezas ni ramas caídas y evita los que atraviesan áreas desérticas o te alejan demasiado de las casas y los negocios.

Climatología

Bajo la lluvia o la nieve, usa telas sintéticas que te ayuden a controlar la humedad del cuerpo, chaqueta impermeable, sombrero, guantes, etc. Valora la posibilidad de usar vaselina o apósitos en los pezones para evitar que la ropa húmeda los irrite.

Si hay viento, corre más lentamente de lo normal cuando estés contra él, te ayudará a no hacer un esfuerzo excesivo, aunque la cantidad de ejercicio será la misma. Trata de empezar contra el viento, para que tu vuelta sea a favor cuando estés cansado.

Los días calurosos bebe gran cantidad de agua antes de correr y lleva agua adicional. La hipertermia y el golpe de calor puede ser un problema grave para los corredores. Usa prendas blancas para reflejar los rayos del sol y un sombrero para proteger la cabeza del sol, y deja de correr si te sientes mareado o tienes cualquier tipo de molestia.

Antes de comenzar

Entra en calor, corre in situ durante uno o dos minutos, o da algunos saltos para activar la circulación sanguínea. Luego, asegúrate de estirar bien, poniendo especial atención a las pantorrillas, los isquiotibiales, los cuádriceps y los tobillos.

Lleva contigo una identificación, un teléfono celular o algo de dinero. No uses auriculares, te aíslan del entorno.

Informa a alguien sobre tu recorrido y cuándo piensas regresar a fin de poder localizarte en caso de emergencia.

Mientras corres

En lo posible evita la noche y si es inevitable hazlo por zonas iluminadas y usa prendas de colores brillantes o reflectantes.

Ten clara la distancia que piensas recorrer y no la pases. Como pauta general, nunca más de 10 kilómetros antes de los 13 años, y ninguna persona menor de 18 años debe tratar de correr una maratón.

IGNORAR LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA DE UNA LESIÓN SÓLO CAUSARÁ PROBLEMAS MÁS GRAVES EN EL FUTURO

Cuanto más alerta estés con el entorno y más utilices el sentido común, menos vulnerable serás.

Sigue estos consejos y disfruta de una agradable jornada corriendo con tus amigos

Dr. Emilio Juan **Traumatólogo y Coordinador del INAROD**, desde su consulta de la calle Sanclemente
www.larodilla.es Tlf: 976 23 16 16

Dr. Emilio Juan Médico Especialista en Cirugía Ortopédica y Traumatología
Director del Instituto Aragonés de la Rodilla (INAROD)

INAROD
Instituto Aragonés de la Rodilla

Nuestro compromiso su mejor garantía

www.larodilla.es 976 23 16 16

Máster en Dietética y Nutrición
Médico de Familia
www.comersano.info

Dra. Luisa Usón Bouthelie

Análisis corporal
Educación nutricional
Dietas personalizadas

UB
Dietética y nutrición

C/ Felipe Sanclemente, 15 976 23 16 16