



Publicidad



El ejercicio regular tiene un amplio abanico de beneficios para la salud y si además lo practicamos al aire libre, las ventajas se multiplican. En el caso del running, está demostrado que correr proporciona efectos positivos tanto en el aspecto físico como mental y emocional, que van desde la reducción de factores de riesgo de enfermedad cardiovascular hasta la mejora del estado de ánimo, pasando por el fortalecimiento de huesos y músculos, la mejora de la función pulmonar, el aumento de la resistencia física o la reducción del estrés, entre otras ventajas.

Las carreras populares como la que este domingo recorrerá la bahía de Santander son la ocasión idónea para muchas personas que se están iniciando en el running por contar con distancias que van desde los 2 kilómetros, accesible para todos los públicos, hasta los 10 kilómetros, para quien buscar un reto mayor o superar su propia marca.

Sin embargo, a la hora de afrontar una carrera hay que tener en cuenta ciertos aspectos para prevenir posibles lesiones, especialmente si no estamos acostumbrados. "Es muy importante conocer si existe alguna lesión previa que afecte a las extremidades inferiores -tobillo, rodilla, cadera o, incluso, a nivel de la columna lumbar-, que son las zonas más sensibles en las carreras, especialmente de larga distancia", explica la Dra. Rebeca García

¿VAS A CORRER TU PRIMERA CARRERA POPULAR? ESTO ES LO QUE DEBES TENER EN CUENTA

Estrenarse corriendo en familia o medirse con un reto más ambicioso: lo importante es prepararse, disfrutarlo y saber cuándo parar.

Barcenilla, especialista del Servicio de Traumatología del Centro Médico Gran Casino Santander, de Quirónprevención, centro que desde hace un año presta servicio a empresas y particulares en un enclave emblemático de la capital cántabra para contribuir a la prevención y el cuidado de la salud.

En este sentido, la especialista recomienda una buena planificación previa y controlar el esfuerzo durante el recorrido. "También es importante realizar un calentamiento progresivo, más allá de los estiramientos, con unos minutos de trote suave y ejercicios de movilidad dinámica, por ejemplo", continúa la Dra. García Barcenilla. Y controlar el ritmo durante la carrera. "En ocasiones, la emoción propia de una primera carrera nos lleva a empezar con mucha fuerza que luego no podemos sostener en el tiempo de forma segura. Es preferible arrancar con un ritmo cómodo e ir aumentando el ritmo si vemos que no nos produce fatiga y que las sensaciones son buenas".

En cualquier caso, advierte la doctora, es importante saber cuándo seguir y cuándo parar. Si bien algunos síntomas



como cansancio, fatiga muscular o leves punzadas en el costado son normales durante una carrera, hay otras señales que nos indican que no debemos continuar. "Si sentimos pérdida de fuerza o cojera, una sensación de pinchazo o latigazo en el músculo o un dolor localizado e intenso que no cede al caminar, es importante parar antes de que vaya a más y se convierta en un problema mayor", advierte la especialista del Centro Médico Gran Casino Santander de Quirónprevención. La clave, añade, está en aprender a es-

cuchar a nuestro cuerpo y, si la molestia no cede con el reposo o notamos alguna limitación funcional, acudir de inmediato a un especialista.

Es importante detectar lesiones previas en la columna lumbar o extremidades.