

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LESIONES

Correr es un **deporte** de los llamados “**de alto impacto**”, ya que tus estructuras corporales soportan una carga de aproximadamente 2,2 veces el peso del cuerpo.

Debido a ello es importante **cuidar las estructuras y tejidos** que soportan y absorben los **impactos** que se producen mientras corres.

Para evitar entrar en el temido **bucle de las lesiones**, lo mejor es hacer **hincapié en estrategias de prevención** y por ello aquí te presentamos diez recomendaciones para prevenir lesiones:

I.- ALTERNARÁS TUS ZAPATILLAS

Varía la utilización de zapatillas de correr durante la semana; no utilices siempre las mismas.

Depende de los días que corras, pero **de 2 a 4 pares estaría bien**. Ten en cuenta que ya no tienen efecto a partir de los 500-1000kms, aunque depende de uso y de calidad.

También, ten en cuenta que **zapatillas con mucha amortiguación quitan “libertad” al pie y modifican nuestra forma más natural de correr**.

II.- CUIDARÁS EL AUMENTO DE CARGAS

Cuidado con el **aumento de la carga**: puedes guiarte con la regla del 10%. Dicha regla defiende que el aumento del volumen (duración o distancia) de microciclo en microciclo (de semana en semana generalmente) no debe ser superior al 10%.

Aquí hay bastantes matices, como que la carga la conforman intensidad, volumen y densidad o que es una regla bastante restrictiva en algunos casos, pero **es válida como guía general**.

Evita cambios bruscos de carga (ej. no hagas series de 400 sin hacer una adaptación previa de ritmos altos) **al igual que de contenidos** (ej. no hagas un entrenamiento de fuerza máxima sin previamente haber introducido ejercicios similares).

III.- EVITARÁS LA RIGIDEZ

Moviliza las articulaciones que tengan tendencia a la rigidez (tobillo, cadera, hombros y parte superior de la espalda) **y fortalece las zonas de aquellas que tienden a la debilidad** (rodilla, zona lumbo-pélvica, escápulas y codo).

IV.- EVITARÁS EL TALONEO

Evita **pisar de talón en cada zancada**, ya que el taloneo suele ir acompañado (aunque no siempre) de otro error en la forma de correr, el **overstriding**, un término en inglés que refiere a o un estilo de correr que se caracteriza por una **zancada larga**, donde el pie aterriza exageradamente delante del cuerpo del corredor.

Una técnica de talón tiende a **umentar la carga en algunas articulaciones** y, consecuentemente, el riesgo de lesión también.

V.- NO OLVIDARÁS TUS MÚSCULOS

Ten en cuenta los **músculos fásicos** (ej. [glúteo medio](#)) **y tónicos** (ej. [psoas ilíaco](#)). Hay que fortalecer los primeros y relajar los segundos).

Testea para saber si tienes **eslabones débiles o músculos inhibidos**.

Presta atención al **entrenamiento complementario** ([fuerza](#), [entrenamiento cruzado](#), [movilidad](#), [CORE](#), [músculos de los pies](#), [técnica de carrera](#), flexibilidad...). La carrera a pie no solo es correr.

*Optimiza tu **composición corporal** (más músculo, menos grasa)*

VI.- NO EXAGERARÁS CON LOS ACCESORIOS

Utiliza buen material, pero no lo sobrevalores. En vez de gastar fortunas en unas zapatillas extremadamente costosas (**no está demostrado que prevengan más lesiones**) o en un superpulsoómetro, invierte en un entrenador, un fisioterapeuta, clases de yoga, pilates y otros tantos complementos más útiles.

VII.- LE DARÁS IMPORTANCIA AL ENTRENAMIENTO INVISIBLE

El **entrenamiento invisible** (recuperación, hidratación, alimentación, etc.) es básico. La alimentación es básica, así como utilizar métodos de recuperación adecuados (baños de agua fría, rodillo de automasaje, acudir al fisio cada pocas semanas).

VIII.-NUNCA ENTRENARÁS DÍAS FUERTES CONSECUTIVOS

Alterna días suaves y fuertes. Si tras un día fuerte le aplicas otro fuerte, aparte de tendrás probabilidad de lesionarte, no asimilarás el entrenamiento. Recuerda que las mejoras se dan durante la recuperación.

Si haces semanas de mucha carga, **cada dos o tres semanas (cuatro si tienes mucha experiencia) haz una más suave.**

No te pases compitiendo ni compitas demasiado: **no es lo mismo entrenar para competir que entrenar compitiendo, ni lo mismo que competir para entrenar.** Así que utiliza las carreras de forma inteligente, no abuses.

IX.- NO OLVIDARÁS LA ENTRADA EN CALOR

Realiza un buen **calentamiento** acorde a los contenidos de la sesión o competición. Ojo cuando hagas fuerza o velocidad.

X.- ESCUCHARÁS TU CUERPO

Llega a ser “normal” que el corredor tenga **molestias**. Esto se convierte en una señal de alarma si duran más de 24-48h, así que, en el caso de ser así o de transformarse esta molestia en dolor, cesa la actividad y acude a un profesional (médicos deportivos o fisioterapeutas).

HIDRATACION EN LAS CARRERAS

La **hidratación** de un corredor, es un factor importante que contribuye al **rendimiento deportivo** en carreras y en entrenamientos.

Junto al oxígeno, **el agua es una de las sustancias mas importantes** para la vida humana, y representa **entre el 50%/60% del peso corporal.**

Así, el **agua es el principal componente de la sangre** y ayuda a transportar nutrientes energéticos a los músculos .

Ademas, el agua lubrica las articulaciones; hace de amortiguador para los órganos y los tejidos; ablanda los alimentos para su **digestión** y como componente principal de la orina, ayuda a disolver los productos de deshecho.

Si el ser humano requiere de líquido para funcionar, es entendible que **los corredores** necesiten beber **mayores cantidades**.

Cuanto mas corres, **mayor es la pérdida de líquido**, por lo que las **necesidades de hidratación también se incrementan** (lo que no significa que debas beber líquido en forma constante).

Teniendo en cuenta todo ello, es importante **determinar qué es mejor para un corredor**: ¿llevar sus propias bebidas o depender de las de la organización del evento.

LLEVAR O NO LLEVAR TUS BEBIDAS, ESA ES LA CUESTIÓN

Aunque en la mayoría de las carreras, se suele **ofrecer hidratación** para sus participantes (bebidas deportivas y/o agua), son muchos los corredores que optan por llevar sus propias bebidas.

Para que puedas tomar un **decisión inteligente**, te recomendamos que analices los siguientes aspectos:

ANALIZA LA NECESIDAD

Aunque en **carreras de larga distancia**, la hidratación durante la carrera es un aspecto clave; **en carreras cortas**, las bebidas que consumimos durante el evento, tienden a no ser tan importantes (salvo que corras en temperaturas muy elevadas).

Por ello, el primer aspecto a tener en cuenta, es **determinar si vas a necesitar consumir líquido** durante la carrera.

Aquí, deberás tener en cuenta que el líquido que consumes puede tener una doble función: servir para hidratar (el agua) o realizar un aporte energético (bebidas deportivas con carbohidratos).

Aunque existen matices dependiendo de la temperatura en la que correrás, podríamos decir que:

– **EN CARRERAS DE MENOS DE 10K:** No se requiere hidratación durante la carrera.

– **EN DISTANCIAS SUPERIORES A LOS 10K:** Comienzas a necesitar bebidas que ayuden a hidratar y un aporte energético extra (especialmente en medio maratón y maratón).

Por último, vale destacar que, en **todas las distancias**, la **hidratación previa** a la carrera es un **factor determinante** de tu rendimiento, ya que nuestro cuerpo necesita de líquido para **funcionar correctamente**.

LA DISTANCIA DE LA CARRERA

Cuanto **más larga es la distancia de la carrera**, mas necesario será que refuerces tu hidratación. Sin embargo, cuanto mas larga sea la distancia, mas molesto será llevar tu **propias bebidas**.

LA INTENSIDAD DE LA CARRERA

El ritmo al que vayas a correr la carrera, también debe ser un aspecto a tener en cuenta para elegir si te conviene **llevar o no tus propias bebidas**.

En carreras que permiten correr a ritmos rápidos (como un 5k o 10k), llevar una botella en la mano o cinturones de hidratación, puede ser molesto (además de innecesario en la mayoría de los casos).

ANALIZA LA HIDRATACIÓN DEL EVENTO

Analiza la hidratación que será ofrecida en tu carrera, y determina si se ajusta a tus necesidades.

En la mayoría de los casos, además de agua, suelen ofrecerse alguna de las **marcas mas utilizadas en bebidas deportivas**, lo que suele simplificar las cosas.

Cada una de las opciones, tiene sus **aspectos positivos y negativos**, y en buena parte dependerá de tus gustos, necesidades y objetivos.

Lo importante es que verifiques qué te ofrecerán y decidas si lo ofrecido te resulta útil. Si en la carrera ofrecerán una bebida que sabes que te genera problemas estomacales, **inevitablemente deberás recurrir** a tus propias alternativas.