

Runners: cómo prepararse para una carrera popular y prueba de esfuerzo

Escrito por: [DR.PROF. JOSÉ ANTONIO MARTÍN URRIALDE](#)

Publicado: 16/03/2018

Editado por: TOP DOCTORS*

Cualquier persona, siempre y cuando se encuentre dentro de las estipulaciones del control de salud y vigilancia de la organización de la prueba deportiva, puede participar en **carreras populares**; sí que se suele recomendar a las personas que van a tomar partido en ésta que se sometan a un reconocimiento médico de forma previa, y sobre todo en el caso de que dicha prueba sea de largas distancias: **media maratón, maratón, ultramaratón**, pues resultarían **pruebas de esfuerzo** y requieren de unas medidas de control para evitar cualquier sorpresa su durante su realización. Dentro del cuadro de profesionales médicos que forman parte de Top Doctors, contamos con el Dr. Prof. José Antonio Martín Urrialde, Fisioterapeuta Experto en Fisioterapia Manual Ortopédica, Fisioterapia Deportiva, Fisioterapia del Aparato Locomotor, Contractura Muscular y tratamiento de la Tendinitis, quien nos aproxima una serie de consejos para los “**runners**” que están empezando o que se presentan a carreras de forma Amateur.



Se recomienda a las personas que vayan a correr una carrera someterse a un reconocimiento médico previo

Pautas que debe seguir una persona para poder participar en una carrera

Si una persona padece algún tipo de **patología médica**, como una **afección cardiovascular aguda**, en especial aquellas cuyas dolencias implican déficits en el control de la **tensión arterial**, así como alteraciones del **ritmo cardíaco**, forman parte del primer grupo de sujetos los cuales no deberían participar en este tipo de pruebas deportivas, ya sean **carreras populares** de corta distancia, como procesos más extensos como una **maratón** o **ultramaratón**. Los pacientes los cuales cuentan con afecciones de **artrosis en rodilla**, en cadera, y/o que llevan **prótesis** en dichas articulaciones, así como aquellas personas con problemas de **restricciones ventilatorias**, también deben evitar realizar este tipo de actividades, pues estas últimas supondrían el segundo grupo de riesgo. El tipo de dieta que debe seguir un “**runner**” que esté empezando en esta tipología de deporte debe de ser supervisada por un **nutricionista**; deben evitarse las actuaciones autodidactas y/o por imitación. El **régimen alimentario de un corredor** debe contener sustratos energéticos, los cuales le permitan poder llegar a afrontar su reto deportivo, y sobre todo garantizar su salud y bienestar, ajustándola a su peso y edad.

Plan de ejercicio óptimo para una persona que desea iniciarse como runner

El **plan de ejercicio** óptimo para una persona la cual desea iniciarse como corredor amateur, y así poder participar en **carreras populares** de corta, media y larga distancia, deben poner el énfasis en trabajar la fuerza y **resistencia del runner**. Estas son dos cualidades las cuales un corredor debe mantener por medio de un entrenamiento personalizado, el cual debe estar dirigido por un entrenador especializado. De la misma forma, se requiere de una adecuada flexibilidad en el **tren inferior**, hecho que contribuye a prevenir posibles **lesiones físicas**. Por esta razón, el **equipo interdisciplinar** es la mejor herramienta al servicio de un corredor, pues de esta forma podrá llegar a lograr sus objetivos.