

La doctora Raquel Rodríguez, especialista en Medicina Física y Rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro.



# La importancia de la rehabilitación en el 'running'

CANARIAS7 SALUDABLE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Ante el enorme reto de afrontar pruebas altamente exigentes como el Cajasiete Gran Canaria Maratón, en la que Hospital Perpetuo Socorro volverá a ejercer como servicio médico oficial, la fisioterapia es importante para la recuperación del organismo, así como seguir una serie de pautas antes, durante la carrera y tras su finalización, con especial atención al calentamiento previo y estiramiento posterior.

«El calentamiento es el conjunto de actividades o de ejercicios, de carácter general primero y luego específico, que se realizan previa a toda actividad física en que la exigencia del esfuerzo sea superior a la normal, con el fin de poner en marcha todos los órganos del deportista y disponerle para un máximo rendi-

**Hospital Perpetuo Socorro.** Ante el enorme reto de afrontar pruebas como el Cajasiete Gran Canaria Maratón, que cubrirá sanitariamente el centro hospitalario, la fisioterapia es importante para la recuperación del organismo, explica la doctora Raquel Rodríguez, especialista en Medicina Física y Rehabilitación

miento, según la definición del preparador físico Carlos Álvarez del Villar. Es decir, su función es provocar las adaptaciones necesarias en el organismo para prevenir la aparición de lesiones y mejorar el rendimiento deportivo», explica la doctora Raquel Rodríguez, especialista en Medicina Física y Rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro.

Por otro lado, tras la actividad deportiva, el trabajo de estiramiento es fundamental, debiendo mantenerse cada ejercicio 20-30 segundos. Los estiramientos permiten que los músculos recuperen su estado

anterior al ejercicio, promueven la percepción del propio cuerpo, ayudan a relajarse, a centrarse mentalmente, estimulan el riego sanguíneo, mejoran el rendimiento y ayudan a prevenir lesiones y dolores.

«Debe mantenerse una tensión relajada poniendo atención a los músculos que se están estirando, acompañando de una respiración lenta, rítmica y controlada, si la posición impide respirar con normalidad es que no se está relajado y se precisa disminuir un poco la tensión muscular. No se debe estirar con rebotes o de forma brusca hasta sen-

tir dolor, ya que esto puede favorecer la aparición de lesiones», detalla la doctora Rodríguez, nueva incorporación de la unidad de Rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro.

Asimismo, es recomendable no detenerse bruscamente al acabar la carrera, hay que mantener una actividad menos intensa durante unos 7-10 minutos para favorecer la recuperación progresiva, rehidratarse, aplicar frío en las extremidades inferiores, realizar estiramientos de forma adecuada y en algunos casos será necesaria la actuación del fisioterapeuta para favorecer

la recuperación lo más tempranamente posible, disminuyendo el riesgo de complicaciones. Un maratón no puede afrontarse, bajo ninguna circunstancia, sin una larga preparación previa.

De hecho, y en primer lugar, hay que tener en cuenta que no se debe llevar a cabo ningún tipo de ejercicio de cierta intensidad sin valorar la adaptación o limitación al esfuerzo a través de un reconocimiento médico-deportivo. El ritmo de adaptación debe individualizarse en cada persona según diversos factores como la edad, estado de salud o estado físico del que se parte, y es fundamental realizar una progresión individualizada del entrenamiento, con descansos adecuados para que se produzca una buena recuperación muscular.

«Debemos aprender a conocer los límites que cada uno tenemos y evitar sobrepasarlos», advierte la especialista. Si se parte

de hábitos sedentarios es recomendable empezar a caminar antes de correr. Cuando aumente la tolerancia a la deambulación, se puede empezar a alternar tramos caminando y tramos corriendo y progresivamente aumentar estos últimos. Es importante establecer metas accesibles a corto-medio plazo y progresar según los logros.

Si una persona se ha iniciado recientemente como corredor, debe plantearse empezar a preparar una prueba de 5 kilómetros y no una media maratón o maratón, ni pasar directamente a esta última desde una carrera de 10 kilómetros. Para correr un maratón es recomendable empezar a correr de forma regular, posteriormente realizar varias carreras de 10 kilómetros y después varias medias maratones hasta que se domine esta distancia.

Hay que ser consciente de que una maratón es una carrera larga y muy dura (42 kilómetros y 195 metros) y requiere una ardua preparación, planificación y entrenamiento. La mayoría de expertos señalan que en el caso de un corredor habitual es suficiente prepararse unos cuatro meses antes para una maratón, pero en este caso también influyen diversos factores y hay que individualizar en cada corredor. En caso de deportistas de élite, llegan a realizarse programas específicos de ocho semanas.

En este tipo de carreras, los rodajes deben empezar a una intensidad suave e ir incrementado el ritmo de forma progresiva, las series sólo son recomendables a partir de unos niveles de forma y progresando con moderación. Se requieren semanas de trabajo sistemático para empezar a notar una progresión significativa, hay que realizar un trabajo de base



Tras la actividad deportiva, el trabajo de estiramientos es fundamental.

antes de realizar series. El trabajo de fuerza influye en el rendimiento, permite minimizar el riesgo de lesiones y favorece la recuperación muscular. El trabajo de estiramiento es fundamental después de cada entrenamiento.

Tras la valoración médica, el asesoramiento y seguimiento por una persona cualificada es de gran utilidad para los neófitos en la materia. Y por último, es importante utilizar unas zapatillas adecuadas para correr. «Un análisis de la pisada puede ayudarnos a conocer las necesidades específicas de cada uno en base a si es pronador, neutro o supinador, entre otras variables. Asimismo, hay que tener en cuenta que las zapatillas no deben quedar muy justas ni holgadas, ya que pueden producirse problemas ungueales, rozaduras o flictenas, entre otras afecciones. La suela debe ser adecuada al tipo de superficie por la que se va a correr; cuando se desgasten las zapatillas deben ser reemplazadas, ya que para que cumplan con su función tienen que estar en condiciones adecuadas», concluye la especialista en Medicina Física y Rehabilitación de Hospital Perpetuo Socorro.

## HPS, servicio médico oficial

■ Hospital Perpetuo Socorro velará un año más por la salud de todos los participantes y público en general de la Cajasieta Gran Canaria Maratón en su amplio abanico de carreras. Tanto en el desarrollo de las pruebas reinas del próximo domingo, como las que se desarrollan entre hoy y el próximo sábado y la feria del corredor, que contará con una ambulancia sanitizada durante su celebración.

Para la carrera 3K Gran Canaria

Accesible que se celebra hoy la cobertura sanitaria cuenta con más de una decena de efectivos entre médicos, diplomados universitarios en enfermería y auxiliares repartidos en un hospitalito situado en la meta, un soporte vital avanzado y otro básico así como dos vehículos de intervención rápida.

El próximo viernes afrontará la 3K Carrera Institutos con similar operativo, al igual que la mini maratón

y la pasta party del sábado. En todas ellas el personal sanitario desplegado contará con una mochila o botiquín de primeros auxilios equipada con el material y la medicación necesarios para atender urgencias *in situ* junto con un desfibrilador externo semiautomático (DESA), que se utiliza para realizar desfibrilación precoz, dado que la fibrilación ventricular es la causa más frecuente de muerte súbita.

## Tu salud en breve...

### ■ Nutrición. Las dietas 'milagro' pueden derivar en graves daños a la salud

Utilizar productos o dietas *milagro* para adelgazar puede ocasionar problemas como depresión, psicosis, cuadros de ansiedad, hipertensión, arritmias cardíacas y fibrosis renal o tirotoxicosis, dijo una especialista. La doctora Elisa Sepúlveda, especialista en cirugía bariátrica del Hospital Sedna en Ciudad de México, advirtió que muchas dietas hacen perder peso rápidamente, pero no precisamente son kilos de grasa. «Suelen ser nutrientes como proteínas o agua, lo que puede ocasionar resultados muy rápidos pero ligados al rebote», aseveró. Indicó que en el inicio de año se estima que 6 de cada 10 personas recurren a este tipo de dietas.



### ■ Hospital Doctor Negrín. El Aula de Pacientes contó con la participación de 2.100 personas en 2018

El Aula de Pacientes del hospital de Gran Canaria Doctor Negrín contó con la participación de 2.132 personas en los actos celebrados en 2018. Con un total de 65 aulas, la iniciativa del centro hospitalario acogió charlas sobre diferentes temas de salud de interés para pacientes, familiares, cuidadores y sociedad en general, impartidas por profesionales del Negrín, destacó un comunicado de la Consejería de Sanidad. La mayor parte de los servicios del hospital participaron en la última edición del Aula de Pacientes. Profesionales disertaron sobre temas diversos como la patología renal crónica, la prevención de caídas, los cuidados en el paciente oncológico, el ictus, el lupus, o la osteoporosis.

### ■ Medicina alternativa. Médicos acupuntores envían a Sanidad un documento con evidencias científicas

La Sociedad de Acupuntura Médica de España ha recopilado en un documento las evidencias científicas disponibles sobre esta práctica y lo ha remitido al Ministerio de Sanidad y a las consejerías para «poner luz» al «revuelo» creado tras anunciar el Gobierno un plan contra las pseudociencias. En España, solo Andalucía tiene incorporada la acupuntura en su sistema sanitario, de tal forma que el cien por cien de las unidades del dolor de esta comunidad disponen de un médico que la aplica.



### ■ Estudio. La tinta de tiques de compra que se borran puede provocar cáncer e infertilidad

Un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada ha apuntado que los tiques de compra en los que se borra la tinta contienen sustancias que provocan cáncer e infertilidad y que nueve de cada diez recibos que dan en las tiendas y supermercados son papel térmico y contienen bisfenol-A. El 90% de los tiques de compra o recibos que se elaboran con el papel térmico, lo que hace que se borren con el tiempo, contienen bisfenol-A, un conocido disruptor endocrino que altera el equilibrio hormonal en las personas expuestas y conduce a enfermedades como malformaciones genitourinarias, infertilidad, obesidad y cáncer en órganos dependientes de las hormonas, como el de mama.

# HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

REHABILITACIÓN

HPShospital.es.com

