



Guía ante la Transgrancanaria

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Hospital Perpetuo Socorro ejerce nuevamente como servicio médico oficial de la Transgrancanaria con un amplio dispositivo sanitario que cuenta con más de un centenar de integrantes repartidos en cuatro hospitalitos y 14 vehículos, para asistir a los más de 4.000 participantes así a cualquier otro espectador o miembro de la organización en caso de precisar.

Se trata de un enorme despliegue con la intención de poder atender cualquier eventualidad en el menor lapso de tiempo posible y evitando desplazamientos innecesarios. Para ello se cuenta con varios vehículos de intervención rápida además de las ambulancias (tanto básicas como medicalizadas) que se situarán en distintos tramos de

Hospital Perpetuo Socorro. Sentido común, escucha activa de las señales que envíe el propio cuerpo; una buena preparación; una correcta hidratación y alimentación antes, durante y tras la prueba y un completo reconocimiento médico-deportivo previo son parámetros fundamentales para afrontar la prueba con garantías

la carrera e irán variando su posición según avancen las mismas, equipados todos ellos con todo el material necesario para realizar las distintas asistencias, incluida la desfibrilación ante paradas cardiorrespiratorias a través de desfibriladores semi-automáticos y/o bifásicos.

Asimismo, su gran amplitud se debe a la dureza especialmente de la prueba reina, de nada menos que 125 kilómetros, y también de las cinco modalidades existentes, y está dirigido y diseñado por la doctora Clara Quintana, especia-

lista en Medicina Deportiva de Hospital Perpetuo Socorro. El servicio permanecerá operativo desde el próximo miércoles hasta el domingo, con el progresivo cierre de los puntos por los que hayan pasado ya todos los participantes.

La cobertura de Hospital Perpetuo Socorro tiene un centenar de integrantes en 4 hospitalitos y 14 vehículos

En total, cinco días a disposición de la prueba ante cualquier eventualidad.

Especialistas en traumatología y cirugía ortopédica, medicina intensiva, anestesia y reanimación, medicina deportiva y médicos de Urgencias garantizan esta completa cobertura sanitaria en todos los ámbitos en los que puede ser posible su intervención. Junto a ellos se encuentran diplomados universitarios en enfermería, auxiliares y fisioterapeutas.

Para ofrecer las mayores ga-

rantías posibles, el equipo sanitario Hospital Perpetuo Socorro, un referente ya en la cobertura de pruebas deportivas de toda índole, estará perfectamente coordinado con el personal de la organización, protección civil y los miembros de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad y Emergencias, además de con el teléfono de emergencias de la carrera y la aplicación FRESS 112, que permitirán a los participantes solicitar asistencia médica en cualquier punto del recorrido.

Por su parte, los corredores tienen la obligación de someterse a control médico ante cualquier síntoma que revele un potencial riesgo para la integridad física del participante en una prueba de tanta magnitud. Si tal riesgo es confirmado, el personal sanitario tiene potestad para evacuar, retirar de la prueba o asistir al participante para que continúe con ga-



rantías según las circunstancias de cada asistencia.

Precisamente los participantes deben tener en cuenta una serie de parámetros que garanticen su propia integridad física. Entre ellas se encuentra el sentido común, la escucha activa de las señales que envíe el propio cuerpo; una buena preparación; una correcta hidratación y alimen-

tación antes, durante y tras la prueba. A esto debe sumarse un completo reconocimiento médico-deportivo previo.

En primer lugar el reconocimiento médico-deportivo permitirá determinar si la condición física actual de la persona le permite afrontar una competición de tan alta exigencia sin riesgos así como realizar recomendaciones que

permitan maximizar su rendimiento. Es la finalidad de las unidades de Medicina Deportiva como la existente en Hospital Perpetuo Socorro, que además de la labor médica sirve para educar al deportista para que conozca su cuerpo, limitaciones y posibilidades de forma científica, dotándolo así de medios de desarrollo y rendimiento óptimo.

Hidratación y nutrición

■ Garantizada la condición física adecuada y un correcto entrenamiento previo es fundamental llevar a cabo una correcta hidratación y nutrición desde antes de acometer la prueba e incluso tras su finalización. Hay que procurar ingerir hidratos de carbono, como pasta, arroz, papas, legumbres y grasas saludables como las procedentes de pescados azules y beber suficiente agua y bebidas energéticas para mantener los niveles de glucógeno y de hidratación en el cuerpo, evitar el agotamiento y la fatiga y favorecer la reducción del tiempo de recuperación tras la misma.

Para afrontar la prueba además es importante realizar un calentamiento y estiramiento previo

al que se sumará al finalizar otro estiramiento, y estar muy atentos al terreno que se pisa en cada momento. Contar con una equipación deportiva adecuada, con ropa que respire, e incluir un buen calzado, que se ajuste bien al pie, tenga agarre y que haya sido ya utilizado, nunca de estreno, son otras medidas básicas.

Asimismo, y en el transcurso de la prueba, una sensación excesiva de sufrimiento físico que se mantiene en el tiempo, dolor en el pecho, dolor articular o sobrecargas sostenidas, son síntomas que deben indicar la necesidad de parar y consultar con el servicio médico del evento, hasta recuperar las buenas sensaciones o abandonar la carrera sin dilación sea cual sea la mo-

dalidad en la que se participe.

Tras concluir la carrera, una bebida energética, comer platos como ensaladas con variedad de micronutrientes, proteínas e hidratos de carbono, estirar, aplicarse baños de agua y hielo y usar medias descompresivas son medidas de lo más recomendables para recuperar al organismo del esfuerzo realizado. A las 24 o 48 horas puede realizarse una activación ligera como caminar o dar un tranquilo paseo en bicicleta.

En cualquier caso, con asesoramiento médico y sentido común es posible sortear cualquier problema salvo accidentes imprevisibles y afrontar con éxito una carrera tan exigente como la Transgrancanaria 2019.

Tu salud en breve...

- **Alimentación.** Un estudio apunta al beneficio de consumir lácteos frente a la hipertensión

Las personas que consumen productos lácteos de forma habitual tienen menos posibilidades de padecer diabetes e hipertensión y de desarrollar enfermedades asociadas, según determina un estudio nacional liderado por profesionales del Hospital y del Instituto de Investigación Biomédica de Málaga. Investigadores y centros sanitarios de toda España han participado en este proyecto, denominado *Di@betes*, cuyo objetivo inicial era establecer la prevalencia de diabetes en España, pero también ha permitido estudiar la de otros factores de riesgo como la obesidad, la hipertensión, el sedentarismo o la dieta.



- **Investigación.** El cerebro tarda alrededor de 200 milisegundos en procesar la información

El cerebro humano tarda alrededor de 200 milisegundos en procesar y ser consciente de las señales del entorno que recibe, según una investigación internacional sobre dinámicas cerebrales liderado por el director del Centro de Gognición y Cerebro de la Universidad Pompeu Fabra, Gustavo Deco. La investigación apoya y amplía el conocimiento existente hasta ahora sobre cuándo la información se vuelve conscientemente disponible en el cerebro humano. Según el estudio, los 200 milisegundos son el tiempo óptimo en que se transmiten los datos a través de las diferentes áreas cerebrales para hacer el procesamiento consciente de la información.

- **Obesidad.** Los adolescentes en baja forma son más proclives a una jubilación temprana

Los adolescentes obesos y con una baja forma física tienen un mayor riesgo de tener en el futuro una jubilación temprana debida a una enfermedad incapacitante. Así se desprende de un estudio internacional liderado por la Universidad de Granada y el Instituto Karolinska de Suecia, cuyos investigadores han realizado un seguimiento a más de un millón de adolescentes varones de Suecia, analizando también el efecto combinado entre una baja capacidad aeróbica y un alto índice de masa corporal.



- **Neurología.** Descubren una nueva enfermedad neurodegenerativa, genética y hereditaria

Un equipo del servicio de Neurología, conjunto de los hospitales Trueta de Girona y Santa Caterina de Salt, la Universidad de Navarra y el Centro de Diagnóstico Molecular, han descubierto una nueva enfermedad neurodegenerativa de carácter genético y hereditaria. La afectación, una variante de ataxia que recibe el nombre de Spino Cerebellar Ataxia 48 (SCA48), está causada por una mutación genética desconocida hasta ahora que produce una desconexión de las vías cognitivas entre el córtex y el cerebelo que desencadena un proceso que conduce a la discapacidad.

HPS

HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TRANSGRANCANARIA
SERVICIO MÉDICO OFICIAL

HPShospital.es.com

