

A black and white photograph of a runner in a starting crouch, leaning forward with arms extended and hands on the ground. The runner is wearing a light-colored t-shirt, shorts, and running shoes. The background is a corrugated metal wall. Two overlapping circles are superimposed on the image: a large blue one on the left and a smaller white one on the right.

CONSEJOS MÉDICOS

PARA EL
CORREDOR
DE LA
VIG-BAYedp





CONSEJOS MÉDICOS PARA EL CORREDOR DE LA VIG BAY edp

En la actualidad, tanto a nivel médico, como a nivel de los diferentes estamentos deportivos, existe un acuerdo generalizado en la realización de reconocimientos médicos antes de la participación en eventos deportivos.

El propio Comité Científico de la Federación Internacional de Medicina del Deporte, establece el realizar una valoración médico-deportiva en toda persona que inicie o reemprenda una actividad física de competición o incluso de carácter lúdico, siendo una necesidad en mayores de 35 años.

Señalemos los **objetivos** que persigue realizar un reconocimiento médico-deportivo:

- 1** Una valoración de estado de salud del deportista: con ello se pretende el despistaje de enfermedades, lesiones o patologías que pueden constituir un riesgo para el deportista. Detectar patologías que supongan una contraindicación absoluta, relativa o temporal a la práctica deportiva, así como del control de la repercusión que éstas puedan tener especialmente en el crecimiento y maduración del niño deportista.
- 2** La detección del nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico: Es preciso conocer el nivel de adaptación del deportista al esfuerzo físico que se requiere para el deporte o la actividad física escogida.
- 3** La prevención de lesiones y enfermedades: Prevención de ciertas anomalías o insuficiencias del deportista, incluyendo la inadecuada condición física.
- 4** La oportunidad de participación de deportistas con procesos patológicos: Se debe proporcionar la oportunidad de participación en actividades deportivas a personas que tengan procesos patológicos, indicándoles sus posibilidades, limitaciones y riesgos implicados.



VIG▶BAY_{edp}



“ Lo primero que debería hacer un deportista antes de empezar a entrenarse de forma regular para conseguir un objetivo concreto es realizar una completa revisión médico-deportiva ”

¿Qué debería incluir una revisión médico-deportiva completa?

Exploración general e historia personal:

EL objetivo es detectar a través de una historia clínica minuciosa si algún familiar directo presentó muerte súbita, enfermedad coronaria u otra enfermedad que pueda orientar a descartar una enfermedad hereditaria como es el caso, por ejemplo, de la Miocardiopatía Hipertrófica o enfermedad coronaria precoz. Así mismo, una exploración general que descarte posibles alteraciones en articulaciones, disimetrías de miembros inferiores, escoliosis o alteraciones en la propia dinámica de la pisada (pies planos, cavos etc.)

Analítica completa:

Con ello descartaremos factores que influyan sobre el rendimiento deportivo, como las anemias, en este sentido es muy importante la determinación específica de Ferritina (hierro de depósito) o los niveles altos de ácido úrico que pueden comportar lesiones de tipo muscular y tendinoso.

Estudio cardiovascular y respiratorio:

Realizar electrocardiograma y estudio de tensión arterial en reposo y al esfuerzo, con estudio respiratorio, que nos informaran de cómo se adapta el corazón al esfuerzo. La ecocardiografía nos informara de la normalidad de la estructura cardíaca, fundamental en la detección de patología valvular o de la miocardiopatía hipertrófica, causa de muerte súbita en corredores de larga distancia. No debemos olvidar que algunos síntomas como desmayos en la práctica deportiva, sensación de mareo, palpitaciones o tener antecedentes familiares de muerte súbita etc., pueden ser determinantes, aunque la mayor parte de los casos de muerte súbita se producen sin previo aviso, lo cual hace aún más aconsejable, la realización de chequeos de forma regular. La prueba de esfuerzo en cinta rodante con intercambio de gases, nos informará cual es el estado de entrenamiento en un momento determinado y conocer algunos parámetros (umbral aeróbico y anaeróbico, consumo máximo de oxígeno, dinámica de recuperación tras el esfuerzo etc.



¿Cuándo sería aconsejable realizar un chequeo médico y que pruebas sería conveniente realizar?

En corredores **menores de 35 años;**

Historia clínica y exploración general +
Analítica + Electrocardiograma de
reposo/prueba de esfuerzo
En pacientes con algún factor de riesgo
añadido (hipertensión arterial, colesterol alto,
diabetes, fumador etc.) se debe realizar una
prueba de esfuerzo.

En corredores **mayores de 35 años;**

Historia clínica y exploración general +
Analítica + Electrocardiograma de reposo +
prueba de esfuerzo (ya que a partir de esta
edad comienza a tener más peso la
enfermedad coronaria) pudiéndose completar
con un Ecocardiograma (no excluyente)

En nuestra opinión, si es la primera revisión que el deportista realiza, sería aconsejable realizar ecocardiograma + prueba de esfuerzo; en la edad adulta, ecocardiografía cada 3-5 años y prueba de esfuerzo anual.

Es importante considerar, que, si bien todas estas medidas están encaminadas a la prevención de patologías y a la mejora del rendimiento del deportista, existe un mínimo porcentaje de aparición de lesiones y enfermedades, sobre todo las que afectan al corazón y pese a estar considerados dentro de parámetros de la normalidad los estudios y pruebas realizadas



CONSEJOS GENERALES PARA EL ENTRENAMIENTO

Es incuestionable que las carreras de fondo suponen una actividad deportiva en creciente desarrollo, lo cual implica que constituyan una causa potencial en el establecimiento de lesiones.

Entre ellas, quizá las más importantes por su frecuencia, son el dolor muscular o mialgia (conocido coloquialmente como agujetas) la periostitis tibial (inflamación de la membrana que recubre el hueso de la tibia) y la lumbalgia mecánica (dolor lumbar con el ejercicio). En ellas; con independencia de las medidas preventivas que se deben tomar para evitarlas, como los entrenamientos y alimentación adecuados, los estudios de dinámica de la pisada en la periostitis o la propia reeducación postural en los procesos de lumbalgia; **resulta absolutamente indudable que la mejor opción para una óptima recuperación es la Fisioterapia.**

¿CUÁNDO DEBE VERTE UN FISIOTERAPEUTA?

Cualquier atleta que realice carreras de fondo sería conveniente que fuese valorado por un fisioterapeuta si:

- 1 / Padece un dolor muscular localizado que no desaparezca después de un día, así como si padece sensación de rigidez muscular
- 2 / Presenta inflamación en una zona próxima a tendones.
- 3 / Aparece dolor en una articulación o sensación de inestabilidad en la misma, tras el entrenamiento
- 4 / Percibe sensación de cansancio extremo, general o localizado, en los miembros inferiores
- 5 / Precisa consultar sobre cómo realizar de forma correcta estiramientos de un músculo o un grupo muscular
- 6 / Necesita consejo sobre cómo mejorar tu técnica de entrenamiento y/o competición

Es preciso supervisar programas de recuperación tras una lesión.



Es pues muy importante incidir en el cuidado de los músculos, pero ello debe de ir acompañado de una serie de medidas generales como la propia alimentación (que debe ser ligera el día de la prueba), el descanso y la realización de estiramientos y precalentamiento adecuado minutos antes de competir. Conviene recordar que cuando se realicen los estiramientos, los músculos deben tener una alineación correcta y estirar los más castigados por el ejercicio.

DECÁLOGO DE CUALQUIER MARATONIANO AL AFRONTAR UNA PRUEBA:

- 1** / Llegar descansado es fundamental.
- 2** / El calzado he de ser flexible, estable y con buena absorción.
- 3** / Busca buenos lugares de entrenamiento. Entrena sobre terrenos blandos.
- 4** / Mejorando la fuerza acelerarás la recuperación, reducirás el riesgo de lesiones y mejorarás la técnica de carrera.
- 5** / Una vez al día se debería ingerir al menos medio litro de bebida isotónica.
- 6** / Antes del calentamiento cubre con vaselina todas las zonas susceptibles de rozamiento.
- 7** / Es mejor ser conservador en carrera.
- 8** / Bebe agua en cada avituallamiento.
- 9** / Procura no dar cambios de ritmo bruscos.
- 10** / Si aparece el temido flato, afloja el ritmo, inspira profundamente y presiona la zona dolorida, soltando poco a poco.



VIG▶BAY_{edp}

CONSEJOS NUTRICIONALES: ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

La hidratación es el procedimiento más determinante del rendimiento físico durante el ejercicio. Pequeñas pérdidas de líquido por el sudor afectan mucho al rendimiento deportivo.

Debes beber antes del inicio de la prueba para mantener las reservas hídricas de tu organismo al máximo, durante la prueba para compensar la pérdida de líquido, y al acabar para recuperar todo el líquido perdido.

Las condiciones ambientales pueden afectar mucho a la pérdida de líquido por el organismo: cuanto más calor mayor pérdida, pero en días fríos también hay que beber.

Las pautas de hidratación se deben entrenar en las semanas-meses anteriores a la competición, si no es posible que no funcionen, o que incluso se produzca malestar intestinal durante la prueba.

Se debe combinar el agua con bebidas deportivas específicas, que deben ser hipotónicas, contener carbohidratos y una mínima cantidad de sodio. No son necesarios otros componentes y algunos pueden perjudicar el rendimiento deportivo. Muchas de las bebidas para deportistas que se comercializan no cumplen los requisitos necesarios.

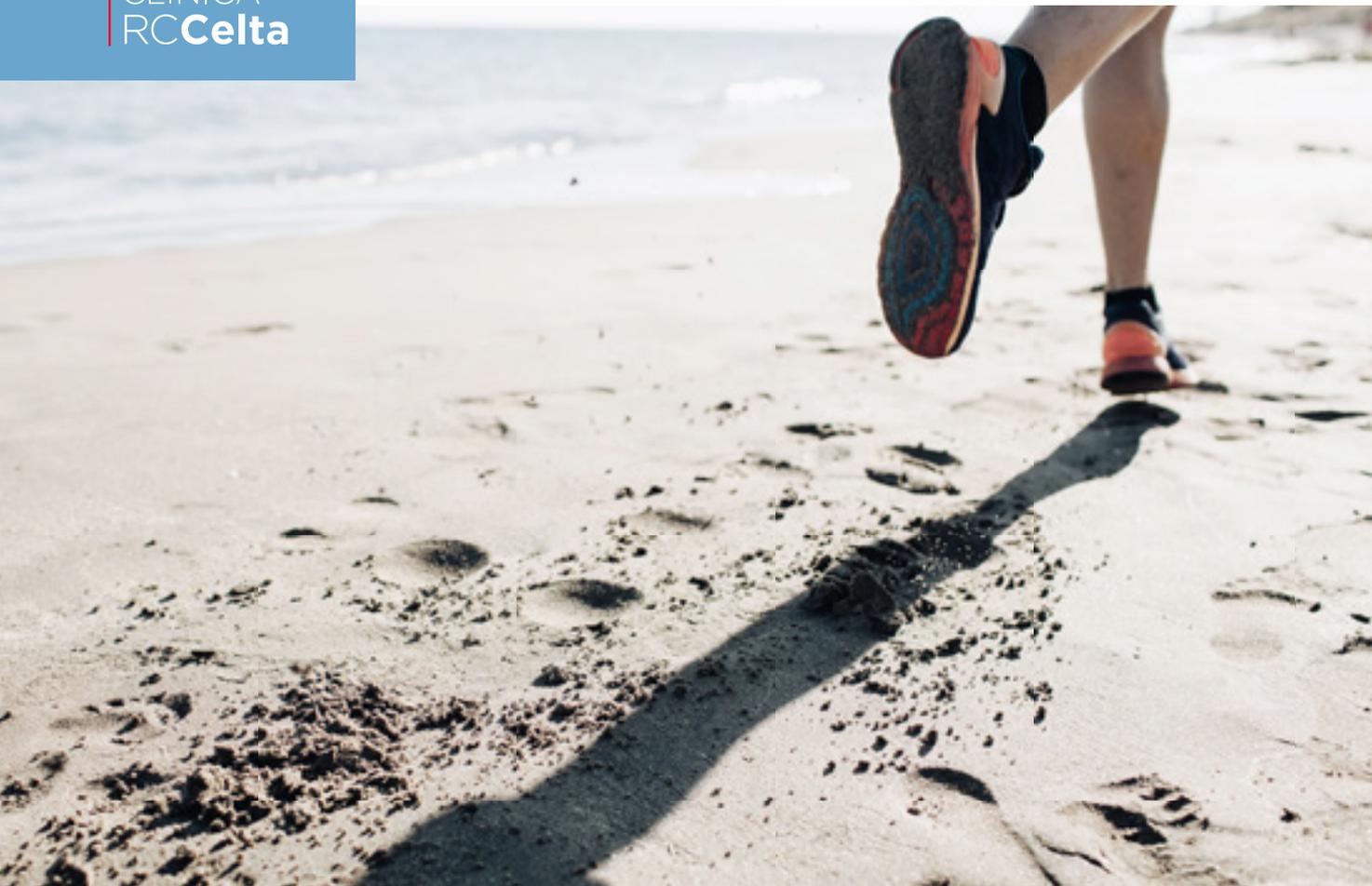
Durante una prueba de carrera larga se debe establecer una pauta de alimentación adecuada. Esta pauta se debe incluir en los entrenamientos para adaptarse y evitar problemas digestivos durante la prueba.

Los días anteriores a la prueba se debe incluir carbohidratos en todas las comidas: pasta, arroz, patatas, cereales, pan, y también frutas y verduras.

Se debe realizar una comida con abundancia de carbohidratos 3-4 horas antes del inicio de la prueba. Al acabar la prueba debes comer en las 2 horas siguientes frutas, carbohidratos, sopas o cremas de verduras y alimentos con proteínas fáciles de digerir.

Durante la prueba se deben consumir bebidas con carbohidratos, trozos de fruta, barras de cereales o geles energéticos, para ayudar a la hidratación y al metabolismo muscular.

Lo que no se consigue entrenando no lo proporcionan los suplementos nutricionales, vitaminas o productos "mágicos" para deportistas.



ESTUDIO BIOMECÁNICO DE LA MARCHA

Algo casi imprescindible si queremos correr de forma segura es saber cómo es nuestra pisada y cómo podemos mejorarla, ello es posible, mediante un estudio de biomecánica funcional, en el que se analiza no sólo la propia pisada, sino la postura, tanto al caminar como al correr, con el fin de detectar anomalías que puedan derivar en lesiones.

En estos estudios, se miden y analizan las presiones que se ejercen sobre los pies en estática y durante la marcha, así como la valoración de la postura corporal y con ello se pueden diagnosticar, prevenir y tratar lesiones que frecuentemente están asociadas a un mal apoyo. Lumbalgias, tendinopatías, dismetrías, fascitis plantar, pie plano o hallux valgus (juanetes) o inestabilidades del tobillo entre otras, son siempre patologías a descartar por su frecuencia.

Para corregir estas patologías se realizan plantillas de diseño personalizado con la tecnología muy específica, órtesis plantares adaptadas al calzado utilizado por el paciente, cuyos diseños son como decimos 100% personalizados.

Es muy importante que el trabajo de biomecánica funcional se realice siempre en coordinación con el equipo médico y de fisioterapeutas para una atención integral del paciente, sea deportista profesional o aficionado



VIG ▶ BAY *edp*



**20% DE
DESCUENTO**

PARA EL
CORREDOR
DE LA
VIG-BAY^{edp}



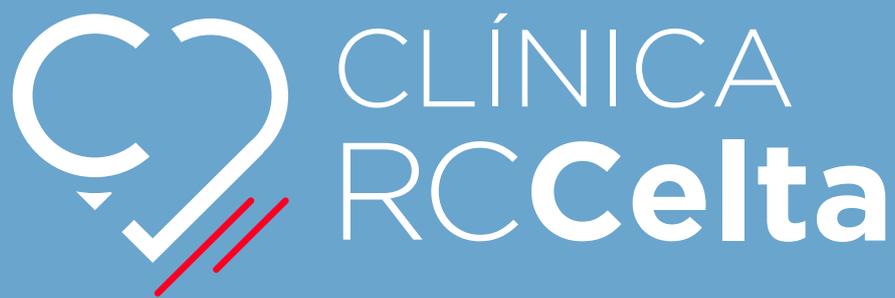


TABLA DE PRECIOS 2019

Servicios Clínica RC Celta

	Tarifas Generales	*Tarifas Vig-Bay edp
Consulta Cardiológica + Ergo-espirometría (prueba esfuerzo)	200€	160€
Estudio Biomecánico Funcional (pisada)	60€	48€
Estudio Nutricionista Asesoramiento temporada deportiva	100€ 60€	80€ 48€
Consulta Traumatología	100€	80€
Fisioterapia:		
Primera sesión	40€	32€
Sucesivas	35€/s	28€/s
Preparador Físico		
Estudio	45€	36€
Sesiones en Sala-Gym	35€/s	28€/s

*Tarifas promocionales para corredores de la Vig-Bay edp 2019.
Para obtener el descuento será necesario presentar el justificante de inscripción o dorsal de la edición 2019.
20% de descuento. Promoción válida hasta el 8/05/2019.



www.clinica.rccelta.es
Tel.: 886 160 955

VIG▶BAY_{edp}

