

nota de prensa

Cómo afrontar el deporte tras el confinamiento

Sabadell, 5 de junio. Tras tantas semanas confinados, realizando carreras por el pasillo, subiendo y bajando de una silla o siguiendo todos los entrenamientos tutoriales de Youtube, cuando por fin podemos salir a correr, es increíble pero... ¡cuidado! Si alguna vez has estado lesionado, creerás que ya sabes a lo que te enfrentas al retomar las sesiones de running, pero no, no es lo mismo. Nuestro cuerpo, sobre todo si nos hemos mantenido activos, se sentirá en plena forma, y la mente, la mente será capaz de hacernos volar. No obstante, hay que echar el freno y ser cauto.

El Dr. Isidor Marchán, jefe de servicio de Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès aconseja “no venirse arriba para no empezar la nueva temporada con alguna lesión por creer que tu cuerpo está más o menos como lo dejaste, hace ya ochenta días. A no ser que seas Superman, o que tengas una cinta de correr en casa”. Marchán, experimentado runner que ha participado en prestigiosas pruebas deportivas explica que “para empezar, cuando corras, notarás que el ritmo cardíaco será más elevado de lo habitual, el ritmo de carrera más lento y la fatiga aparecerá antes. No te preocupes, eso es lo normal, no te fuerces, en poco tiempo estarás donde estabas. Después de la primera carrera, nos sentiremos más cansados, puede ser que lleguemos a tener agujetas. Si eso es así no hay peligro, sabemos que hay que dejar un par de días de descanso antes de una nueva tirada. El problema es si te sientes pletórico, si te crees que estás más en forma de lo que realmente estás y te apresuras”.

A continuación, el Dr. Marchán nos detalla cómo reiniciarnos en el deporte, paso a paso, vigilando nuestra salud:

Empieza casi desde cero: Si no tienes cinta de correr, empieza casi como si fueras nuevo, con una sesión de entre 30 a 50 minutos, intercambiando intervalos de andar con los otros de trote suave. Esa es la mejor forma de hacerle recordar al cuerpo las sensaciones de carrera y de quedarnos con ganas de más sin riesgo de lesión.

Recuerda: *chi va piano, va sano e va lontano*, así que tómate este sabio proverbio italiano en su sentido más literal.

Cuida tus articulaciones, sobre todo si has ganado peso: Si has ganado peso, ten en cuenta que estás sometiendo a tus articulaciones a una mayor carga. Probablemente hayas perdido masa muscular por lo que es muy importante hacer sesiones de pocos kilómetros y tener cuidado con la intensidad a la que hacemos esas tiradas.

El entrenamiento con pesas para ser más rápido.

Bebe agua: Ahora hace mucho más calor que cuando saliste a correr por última vez, recuerda hidratarte bien antes, durante y después de la sesión. No olvides llevar una botella de agua, ni se te ocurra beber de una fuente, como hacías antes, ya que podría ser foco de infección.

nota de prensa

Cómo afrontar el deporte tras el confinamiento

Cuida el inicio y el final del entrenamiento: Independientemente de lo larga o intensa que sea la sesión, es muy importante no olvidarse de empezar con un buen calentamiento para ir subiendo poco a poco las pulsaciones, con movimientos articulares, pequeños skipping o desplazamientos laterales. Igual de esencial es finalizar con una vuelta a la calma progresiva, y después de la tirada estirar todos los grupos musculares. El calentamiento o los estiramientos te los puedes saltar (ocasionalmente) cuando estás en plena forma, pero ahora no es ese momento.

Utiliza el pulsómetro: Entrena según tu pulso, trata de no sobrepasar el 80% de tu frecuencia cardiaca hasta que lleves unas cuantas sesiones y hayas recuperado tu capacidad aeróbica. No te fijas tanto en la distancia ni en el ritmo de carrera, deja que te guíe el corazón (en todos los sentidos).

No te compares con los demás corredores: Cada cual nos recuperamos a nuestro ritmo, algunos más rápido, otros no tanto. Tampoco podemos juntarnos para entrenar, así que, por suerte, al hacerlo individualmente será menor la tentación de "picarnos". Te recomiendo que durante este mes te desconectes de Strava, para no caer en la tentación de comparar tus marcas personales, y tu evolución, con la de tus amigos. Ya lo volverás a hacer, cuando tus facultades físicas vuelvan a estar al máximo.

Sigue con los entrenamientos de fuerza: Seguramente durante el confinamiento has hecho más ejercicios de fuerza que en toda la vida. A lo mejor hasta has seguido mi consejo de empezar con el yoga/pilates. Si es así, continúa con esos entrenamientos, te ayudarán a recuperar tus marcas de corredor mucho más rápido, y si perseveras, a mejorarlas.

Replantéate tus objetivos: Las carreras en las que pensabas participar se habrán cancelado, así que busca nuevos objetivos, a largo plazo. Date un plazo de al menos tres o cuatro semanas para volver a tus entrenamientos habituales, en ritmos como a distancias, y piensa en las competiciones a largo plazo. No tengas prisa para nada. Disfruta de algo que a lo mejor no haces si eres muy competitivo, correr por el gusto de correr. Por fin puedes hacer lo que tanto has añorado, sentir el aire en la cara, el sudor que te empapa la ropa, los pulmones a tope y la sangre que te bombea por las venas, del esfuerzo.

Disfrútalo, y siéntete afortunado de poder volver a hacer deporte.

nota de prensa

Cómo afrontar el deporte tras el confinamiento

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45