



Claves para un "running" cardiosaludable

Con motivo de la próxima celebración de la Semana saludable y cardioprottegida de Málaga, del 2 al 8 de abril de 2017, queremos compartir esta publicación de la Fundación española del corazón:

Dos millones y medio de personas salen en España a correr dos días por semana. Correr mejora la autoestima, fortalece el corazón, los músculos y los huesos y ayuda a mantener el peso a raya. Sin embargo, los principiantes deben tener en cuenta algunas precauciones. Se las contamos.



Que el ejercicio físico esté de moda es una buena noticia. Cada persona que vemos trotando por los parques es un sedentario menos dejándose la salud frente a la tele o el ordenador. **El cuerpo humano está diseñado para el movimiento y, por lo tanto, acusa gravemente los efectos de la inactividad.** Y cada vez nos movemos menos: el 44 por ciento de los españoles no hace ninguna actividad física. Sin embargo, salir a correr está al alcance de todos: es barato, se puede hacer en cualquier lugar y a cualquier hora y no requiere equipación especial, más allá de un calzado adecuado y fuerza de voluntad.

Los beneficios son muchos: **afina la capacidad de concentración, eleva el estado de ánimo y la autoestima y mejora los estados depresivos, la ansiedad y los problemas de sueño.** Por otra parte, poner en marcha todo el sistema locomotor **refuerza el tono muscular y aumenta la masa ósea**, con lo que se previenen y alivian problemas



articulares, osteoporosis y dolores de espalda. Además, **mejora la salud cardiovascular y reduce el riesgo de padecer diabetes tipo II, colesterol, hipertensión u obesidad.**



Sin embargo, los novatos o los que estén considerando la posibilidad de calzarse las zapatillas y empezar a sumar kilómetros, los expertos de la Fundación Española del Corazón (FEC) **recomiendan arrancar poco a poco –combinando unos minutos corriendo y otros andando– y tomar algunas precauciones** para que el esfuerzo no sea contraproducente y nos conduzca a tirar la toalla el primer día. «Si se obvian estos consejos, la carrera puede provocarnos efectos perjudiciales como aumento del riesgo cardiovascular, lesiones articulares y musculares o síndrome de sobreentrenamiento, que aparece cuando una persona entrena demasiado pero no es capaz de adaptarse al esfuerzo, lo que conlleva riesgos para el sistema cardiovascular, neuroendocrino e inmunológico», advierte el doctor Carlos de Teresa, miembro de la FEC y especialista en Medicina del Deporte. Así que, tome nota de estos cinco consejos básicos antes de calzarse las zapatillas:

- 1. Disfrute del ejercicio.** Si se corre a una intensidad adecuada se debe poder hablar con la persona de al lado.
- 2. Aliméntese bien.** Incluya en su dieta suficientes hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas monoinsaturadas como el aceite de oliva virgen extra, sin olvidar la hidratación antes, durante y después de la carrera.
- 3. Descanse y recupérese bien de cada sesión.** Cuando realizamos un ejercicio intenso necesitamos entre 48 y 72 horas para retomar un ejercicio igual y que nuestra musculatura se haya recuperado.



4. Escuche a su organismo. Si no consigue dormir bien o siente molestias en alguna parte de su cuerpo, eso es una señal de que está realizando el ejercicio a una intensidad superior a la que puede asimilar. Entonces se impone bajar el ritmo.

5. Realícese un chequeo médico previo. En él valorarán sus antecedentes familiares, sus factores de riesgo y se le realizará un electrocardiograma de reposo y una prueba de esfuerzo en los casos que se considere necesario; esto es, en personas de más de 40 o 50 años, aquellas que presentan factores de riesgo y los deportistas expuestos a un mayor nivel de ejercicio.

Fuente:

http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2933-claves-para-un-running-cardiosaludable.html?utm_source=Fundaci%C3%B3n+Espa%C3%B1ola+del+Coraz%C3%B3n&utm_campaign=9109c84bfb-Cardio_Boletín_FEC_n_126_23_02_2017&utm_medium=email&utm_term=0_4ee34a7e70-9109c84bfb-210054865