

## CONSEJOS PARA CUANDO VUELVAS A CORRER

### Con calma y sin lesiones

No pretendas ser el de antes. “El reinicio hay que tomarlo con calma y prudencia”, explica Pedro Manonelles, presidente de la [Sociedad Española de Medicina del Deporte](#). “Esta deshabitación de seis semanas ha provocado una disminución de la aptitud física, lo que aumenta el riesgo de lesiones”, continúa. El peligro es mayor en personas con patologías previas, porque han podido descompensarse y esto puede provocar “problemas médicos graves como incidentes coronarios”.

### No todo es correr

Esa misma llamada a la calma debe aplicársela cualquier otra persona que se anime a retomar la actividad física estos días. Se puede salir a correr, a andar rápido, a montar en bici, a hacer *skate* o a practicar cualquier otra actividad se pueda hacer de manera individual y sin contacto.

### Sesiones cortas y más lentas

El alivio del confinamiento llevará a las calles a dos tipos de corredores: los ya experimentados y los debutantes. [Chiqui Pastor](#), CEO y entrenador en [Personal Running](#), plantea dos entrenamientos diferentes.

- **Para los avanzados**, que ya entrenaban antes. “Si hacían 60 minutos de entrenamiento, los primeros días deberían completar **carreras de 30 o 40 minutos**”, explica. Llevamos dos meses sin repetir el gesto biomecánico (muscular, tendinoso, ligamentoso y cardiovascular) y si pretendemos volver al mismo nivel, “el organismo puede sufrir un *shock* que derive en lesiones”. Su consejo: menos volumen (tiempo) y menos intensidad (ritmo). “Tampoco hay que olvidar el probable aumento de peso, que sería algo así como correr con una mochila”.
- **Para los iniciados**, que no corrían antes. “A este grupo le recomendaría que hiciese ca-cos, alternar caminar y correr”, explica. Si la

persona empieza ahora debería hacer **1 minuto de correr y 4 de caminar**, así hasta sumar en total 15 minutos de carrera. Para los siguientes días recomienda aumentar minutos de carrera y restarlos de caminata.

“Una persona con experiencia también puede hacer ca-cos, sobre todo si estas semanas se ha descuidado más”, continúa. “Si el consejo es que corras 30 minutos en las primeras sesiones, lo que se puede hacer es alternar: 10 minutos corriendo, 2 andando, 10 corriendo...”, apunta. “Así se evita el estrés metabólico que supone volver a correr tras dos meses sin actividad”, añade.

### Más de 2 metros de distancia de seguridad

“La distancia de seguridad respecto a los otros corredores debe ser mayor a dos metros”, aclaraba Fernando Simón, director del Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias, esta semana.

Pedro Manonelles recomienda que sea mucho mayor: “En sentido horizontal hay que separarse del corredor predecesor 4-6 metros en carrera ligera, 10 en carrera rápida y más de 20 en bicicleta. En sentido horizontal —al cruzarse con otra persona—, la distancia debe ser de tres metros”.



Distancia de seguridad entre corredores.

“En reposo un adulto moviliza 5 litros de aire por minuto y en esfuerzo intenso un deportista puede movilizar 150-180 litros por minuto con una fuerza de expulsión

de los pulmones muchísimo mayor”, explica. “Esto hace que un corredor reparta muchísimas partículas al aire en un espacio enorme. De ahí que haya que aumentar muchísimo la distancia de seguridad”.

## **Entrenar... y también descansar**

Por muchas ganas que tengamos de ir a la calle, no debemos correr todos los días. “Tenemos que evitar el efecto *buffet libre*, donde al tener acceso a todo lo que quieras acabas comiendo más de la cuenta, incluso sin tener hambre, y acaba por sentarte mal”, explican desde Personal Running. “Con la carrera en estos primeros días puede pasar lo mismo, como tenemos vía libre podemos abusar no descansar, lo que puede derivar en lesiones como sobrecargas y tendinitis”.

Partiendo de que “el cuerpo necesita mínimo 24 horas para asimilar el esfuerzo”, Chiqui diferencia entre los dos tipos de corredores:

- A **los avanzados** les bastaría con **un día** de descanso
- Los **iniciados** deberían hacer **dos**.

## **El trabajo complementario no debe parar**

“Los días de descanso de la carrera no tienen que ser día de no hacer nada. Se puede seguir con los ejercicios que hacíamos hasta ahora”, añade el entrenador.

“Correr es un trabajo de cardio y se pueden aprovechar esas otras jornadas para fortalecer el tren inferior. Esto ayuda a prevenir lesiones y permite soportar la carga de entrenamientos de manera más eficaz”, explica.

También es bueno tonificar la zona abdomino-lumbar para mantener una postura correcta en carrera y evitar molestias como las lumbalgias. No hay que descuidar el trabajo de brazos, que participan en el impulso de la carrera.

## Calentar más, estirar más

“Estirar y calentar ahora es incluso más necesario”, continúa.

- **Antes de empezar a correr** “se necesita dar movilidad articular y hacer entrenamiento activos”.
- **Al terminar** “sería recomendable tomarse 10 minutos para la vuelta a la calma, suponiendo que antes sólo dedicábamos 5”. Chiqui apunta como consejo acabar las duchas con agua fría en las piernas para favorecer su recuperación.

## Sin guantes y sin necesidad de mascarilla

“Son más importantes las medidas higiénicas de lavado de manos, distancia de seguridad, toser en el codo y no tocarse cara, nariz ni ojos que el uso de mascarillas o guantes”, explica el especialista Pedro Manonelles.

A su juicio, los guantes no hacen falta si no se va a tocar algo, especialmente durante los estiramientos, cuando es muy frecuente usar como apoyos barandillas, farolas o muros. El caso de las mascarillas es distinto: “Parece razonable recomendar su uso, pero no valen todas. No se aconsejan las filtrantes (FFP) porque no permiten respirar bien en esfuerzo”. Producen sensación de falta de oxígeno y la gran mayoría no está acostumbrado a correr en estas condiciones (en alturas).

## La vuelta a casa

En esta nueva normalidad, la carrera no termina con los estiramientos, la vuelta a casa es fundamental. Chiqui recomienda seguir el siguiente protocolo:

- Quitarse las zapatillas antes de entrar y colocarlas sobre un paño o alfombrilla con un producto alcohólico, lejía o similar para desinfectar la suela.

- Ya en casa, quitarse rápido la ropa directamente (evitando sentarse sobre ella) y meterla en la lavadora. El lavado debería ser a 60°C.
- Ducharse. Nada de marear y dar vueltas por casa o dejar el estiramiento para el interior del hogar.

## **No siempre se puede salir**

Las ganas de salir de casa no pueden imponerse al sentido común. [Ante cualquier síntoma sospechoso](#) hay que quedares en casa, apunta Manonelles. Es una cuestión de responsabilidad con la sociedad.