

Prepárate para la Carrera de San Silvestre

Los especialistas en ortopedia de Grau Soler nos recomiendan cómo equiparse para evitar lesiones

Es uno de los encuentros deportivos más populares del mundo. Todo tipo de público suele participar en esta emblemática cita que se celebra cada 31 de diciembre. Con un recorrido aproximado de 10 kilómetros, la Carrera de San Silvestre es una de las formas más divertidas y saludables de terminar el año.

Aunque no se trate de una competición deportiva, es importante, antes de correr, estar preparado para afrontar la San Silvestre. Muchos participantes no están habituados al ejercicio físico y por ello es más necesario que nunca estar preparado físicamente, mentalmente y contar con la equipación adecuada.

¿Qué me pongo?

Expertos en la prevención y tratamiento de lesiones deportivas, en su centro de Barcelona los expertos de Grau Soler aconsejan sobre los complementos preventivos básicos para correr la San Silvestre sin riesgos:

- **Zapatillas:** En referencia al vestuario, el calzado es muy importante. Debe ser de la talla adecuada, que se adapte al tipo de pie y con amortiguación en el talón, que minimice el impacto con el suelo. Es ideal tener dos pares, para alternarlas durante los entrenamientos y así evitar lesiones cutáneas o heridas; u otras más graves de carácter muscular, como los esguinces de tobillo.
- **Calcetines:** Los calcetines compresores son un excelente complemento preventivo, por la compresión decreciente que ejercen, apretando más al nivel de los dedos y disminuyendo al subir hacia la pierna. De esta forma se ejerce un bombeo de la sangre hacia el corazón que mejora la circulación en reposo y durante el esfuerzo, aumenta el riego sanguíneo de la musculatura y por tanto, el rendimiento.
- **Plantillas:** Ideales para practicar deporte y especialmente para correr. En Grau Soler realizan un estudio biomecánico de las presiones del pie, en estático y en movimiento para fabricar las plantillas personalizadas para cada deportista, según sus patologías, peso y el deporte a practicar.
- **Rodilleras, tobilleras:** Otros complementos ortopédicos útiles para evitar lesiones son las taloneras adaptables de silicona, las plantillas, las tobilleras para los pies, las rodilleras, las cinchas infrarotulianas, etc. No siempre es necesario haber sufrido una lesión para utilizar dichos complementos.

Beatriz Camós, experta en ortopedia de *Grau Soler*, nos facilita unos sencillos consejos para prevenir lesiones antes de la carrera:

- Tener claros los objetivos según cada persona y no excederse con el esfuerzo, sea tanto por tiempo o por intensidad
- Realizar un calentamiento adecuado, con estiramientos, durante unos 15 minutos
- Alimentarse correctamente, ingiriendo macronutrientes esenciales como: carbohidratos, proteínas y grasas, cada uno en la proporción adecuada en función de la actividad deportiva. Así como las vitaminas A, C y, sobre todo, E, que actúan como protectores antioxidantes. Comer dos horas antes de la carrera: Desde la última ingesta hasta la competición, no ingerir azúcares ni beber refrescos ni bebidas azucaradas. Hidratarse correctamente.
- Aplicar crema o silicona en las zonas de roce con la ropa (axilas, entrepiernas, pecho..)
- En caso de sufrir obesidad, determinadas cardiopatías o lesiones graves en las articulaciones, el impacto puede ser perjudicial. Por esa razón, un profesional cualificado debe realizar una evaluación previa de cada caso y determinar si conviene o no correr

Para más información:
SOGUES COMUNICACIÓN
T. 93 368 24 81
prensa@sogues.com
www.sogues.com
