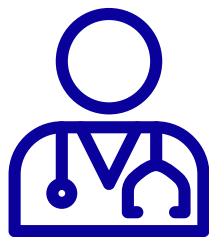




RECOMENDACIONES PARA CORRER 21K CIUDAD DE GUATEMALA

Si participa en la carrera 21K Ciudad de Guatemala, es indispensable que pueda seguir las siguientes recomendaciones:



CHEQUEO DE SALUD

Le recomendamos que se realice un chequeo de salud general antes del evento. Es de suma importancia un chequeo de salud para las personas que padecen una enfermedad crónica o tienen comorbilidades como diabetes, hipertensión u obesidad, asimismo, esto aplica también a las personas que tienen el hábito de fumar, beber alcohol o se ha estado sometido a temas de estrés en ese período de tiempo.

Durante la Expo, la Dirección de Salud de la Municipalidad de Guatemala contará con el servicio de toma de signos vitales. La misma, consiste en que una enfermera/o toma de los signos vitales con la medición de glucometría, oximetría, temperatura, frecuencia cardíaca, presión arterial, talla y peso. ***Estos datos los podrá compartir con su médico de confianza y así saber si está en condiciones para correr una distancia de 21 kilómetros.***



¿Qué son los signos vitales?

Son indicadores del estado de salud de la persona y reflejan el equilibrio interno del organismo y sirven como un signo de alarma cuando algo en el cuerpo no funciona en óptimas condiciones.

1. Frecuencia cardíaca: Debe estar entre 60 -100 por minuto Si hay alteraciones se denomina:

- Taquicardia mayor a 100 por minuto.
- Bradicardia menor a 60 por minuto.

2. Oximetría: se refiere a la saturación de oxígeno en sangre Rango Normal: 95% -100%.

Alteraciones

- Hipoxemia: menor a 90%
- Hipoxemia severa: menor a 80%

3. Presión Arterial: el rango normal: 120/ 80 mmhg

Hay alteraciones se considera que hay un grado de hipertensión: • Grado 1: 140/90 mmhg

- Grado 2: 160/100 mmhg
- Grado 3: 179/110 mmhg

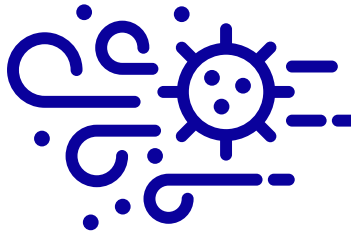
4. Temperatura: el rango normal entre 36.7 C – 37.2 C Cuando hay alteraciones se considera que hay:

- Febrícula: 37.3 – 37.8
- Fiebre: mayor a 38
- Hipertermia: mayor a 39 • Hipotermia: menor a 35t

CONSULTE A SU MÉDICO SI PRESENTAS ALGUNA ALTERACIÓN EN SUS SIGNOS VITALES O SI LO ESTIMA PERTINENTE

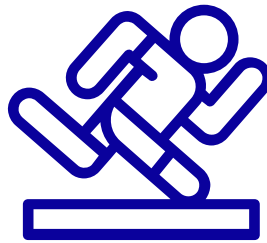
Otras Recomendaciones:

Correr con resaca: NO ES CONVENIENTE HACER DEPORTE CON DESVELO Y EN UN DIA DE RESACA. La resaca provoca una alteración metabólica importante en la glucosa: otro factor que dispara el riesgo de lesión muscular y aumenta el riesgo cardiovascular; además de la deshidratación y esto puede llevar a un agotamiento exagerado o a la aparición de calambres.



Si se ha padecido o se tiene sospechas de contagio de COVID-19

Si tiene síntomas de gripe, es recomendable que se realice una prueba COVID-19. Si padeció Covid-19, pero ya es negativo, debe haber entrenado previamente para que usted mismo pueda sentir si su cuerpo tiene la condición adecuada para ejercitarse por 10 kilómetros. Es recomendable esperar de 10 a 14 días después de que sienta que no tiene ningún tipo de síntoma relacionado con la COVID-19 antes de volver a practicar cualquier tipo de deporte de forma normal y reanudarlo lentamente.



ENTRENOS

Es de ***suma importancia que antes de participar en una carrera hayas entrenado 3 o 4 días a la semana, desde 8 o 10 semanas antes del día de la carrera.*** En la página de 21K, puedes acceder al apartado “plan de entrenamiento”. También puedes participar en los entrenos gratuitos de Club Run Muniguat, puedes consultar más información aquí. [<https://www.facebook.com/RunMuniGuate>]

¿Cuáles son los riesgos de una persona al exponerse a una exigencia a la que no está preparada? Si una persona no ha entrenado antes, puede cometer el error que inmediatamente después de cruzar la meta, se detenga abruptamente y esto deriva en un problema cardiopulmonar.

Otra posibilidad, es que, en el proceso de actividad física bajo ciertas condiciones de temperatura (hipertermia) e hidratación inadecuada se puede producir una vasodilatación arterial y eso puede conducir a una muerte súbita.

Corra a su propio ritmo: Durante los entrenos, se aprende a escuchar a su propio cuerpo y así reconocer los síntomas de alarma que indican que algo va mal y que ha de detener el entrenamiento.

Durante la carrera, puede identificar algunas de las siguientes señales que indican que debe dejar de correr al instante:

Molestias en la parte superior del cuerpo: Se trata de un dolor sordo y profundo, que suele describirse como opresivo y que puede irradiarse a espalda, mandíbulas, oído, estómago, brazos... El dolor torácico puede aparecer por muchas causas (cardiológicas, pero también digestivas, respiratorias, músculo-esqueléticas...) y lo habitual en la mayoría de los deportistas es que se deba a causas ajenas al corazón, pero por la posibilidad de que se trate de algo grave, no debe ignorarse nunca.

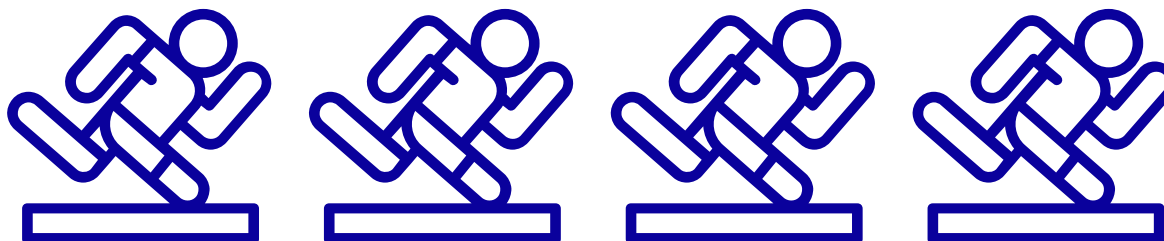
Deja de correr y busca atención médica inmediata.

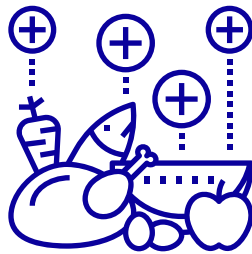
Desmayo, mareo, náuseas: Si nota mareos cuando estás corriendo, deténgase, tómese un tiempo y reevalúe la situación. Puede ser que se haya saltado algún tiempo de comida, o puede ser algo más serio. Si no se siente mejor después de descansar y comer, **acuda a asistencia médica.**

Dificultad respiratoria: Si ve que le cuesta recuperar el aliento en cinco minutos, tómese un descanso. Levante los hombros y realice respiraciones profundas. Si los síntomas persisten después de cinco minutos de descanso, **acuda a asistencia médica.**

Pulsaciones irregulares: Si sus pulsaciones están inusualmente altas o siente que se le va a salir el corazón por la boca, baje el ritmo, sin pararse de golpe. **Recurra a asistencia médica.**

Dolor en las articulaciones o dolor inespecífico: El dolor es la forma que tiene tu cuerpo de identificar una lesión y alejarte del factor de estrés para protegerte de un daño mayor. Si hay dolor hay, casi seguro, lesión. Si sientes cualquier dolor cuando estás entrenando, deja de correr, pero no pares de golpe. **Recurra a asistencia médica.**





Nutrición e hidratación

Es importante mantener una alimentación balanceada, por lo que si inicias un entrenamiento meses antes de la carrera, puedes cambiar a hábitos más saludables. Le recomendamos que:

La semana previa a la carrera:

- Tome suficiente agua, todos los días, de tal manera que su orina sea transparente.
- Duerma suficiente y ejercítase según su plan de entrenamiento. Su cuerpo necesita tener suficiente energía para la prueba.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni con cafeína. Éste tipo de bebidas le deshidratan.

Un día antes de correr 21 kilómetros:

- Siga tomando suficiente agua de tal manera que su orina sea transparente.
- Duerma al menos 8 horas y no se ejercite. Su cuerpo necesita tener suficiente energía para la prueba.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni con cafeína. Éste tipo de bebidas le deshidratan.
- En el almuerzo y cena procura comer carbohidratos, puede ser un plato de pasta con una salsa baja en grasa y un jugo de frutas.

a hora y media o 2 horas antes de la carrera:

- Consuma alimentos energéticos. Algunos ejemplos son, una porción de: leche o yogurt descremado, fruta (evita sandía, melón), queso blanco bajo en grasa, pan blanco o galleta de soda. Evite los cereales integrales.
- No ingiera bebidas alcohólicas ni con cafeína. Éste tipo de bebidas le deshidratan.

Durante la carrera:

- Tome 2 vasos de agua 15 minutos antes de arrancar y luego comiencen a hidratarse a los 20-30 minutos.
- No espere a sentir sed.
- En los puntos de hidratación, tome pequeñas cantidades de agua o isotónico. Evite tomar gran cantidad de bebida, ya que sentirá el estómago pesado o puede vomitar.

Después de la carrera:

- Al ingresar al área de enfriamiento, tome isotónico o ingiere alguna fuente de carbohidratos que esté disponible (fruta, galletas, barritas de cereal, etc.).
- No tome bebidas alcohólicas y tome la cantidad de líquido que sea necesaria para que su orina sea de nuevo muy clara.
- No se desvele y descanse.
- Al día siguiente, evite estar bajo el sol y siga hidratándose.