

Lesiones en carrera ¿Cómo combatirlas?

Un estudio de FUNDACIÓN MAPFRE revela que correr más de una hora seguida eleva el riesgo de sufrir contracturas musculares y roturas del gemelo, que son las lesiones más frecuentes.

Texto **Nuria del Olmo**

Correr es una actividad saludable que tiene cada vez mayor número de aficionados. Sin embargo, aquellos que lo hacen durante sesiones de más de una hora y acumulan más de 50 kilómetros semanales, en la misma superficie y con el principal objetivo de competir, tienen un alto riesgo de lesionarse con regularidad. Esta es una de las conclusiones del *Estudio epidemiológico de las lesiones en el deporte de ocio. Parte I. Carrera*, elaborado por FUNDACIÓN MAPFRE, en colaboración con el Laboratorio de Biomecánica de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM).

El objetivo principal de este informe, que se ha llevado a cabo tras una encuesta realizada en España a más de 400 corredores populares no profesionales, es estudiar los factores que influyen en las lesiones deportivas y ofrecer una serie de recomendaciones que contribuyan a que la práctica de este deporte sea lo más segura y saludable posible.

El estudio destaca que seis de cada diez corredores lesionados son mayores

de 35 años y que los hombres son los que más sufren algún tipo de dolencia mientras corren, ya que representan el 87,9 por ciento del total de las personas que se lesionan practicando este deporte.

Los miembros del cuerpo más afectados son las piernas y las rodillas, que registran el 30,6 y el 28,2 por ciento, respectivamente, del total de las lesiones. Este tipo de dolencias las sufren principalmente los menores de 35 años, mientras que los corredores de más edad se lesionan, sobre todo, los pies (12,6 por ciento del total).

Contracturas musculares, seguidas por roturas de fibras del gemelo, fascitis

El informe pone de manifiesto que seis de cada diez corredores lesionados son mayores de 35 años y que los hombres son el 87,9 por ciento del total de personas que se lesionan practicando este deporte

plantar, esguince de tobillo y de rodilla y tendinitis de rodilla son las lesiones más comunes en los corredores.

El riesgo de sufrir una dolencia al practicar este tipo de deporte se incrementa, según el informe, si una persona corre desde hace más de cinco años seguidos, si lo hace al aire libre y en el mismo tipo de superficie. Correr con una intención meramente competitiva implica un riesgo de lesionarse 5,5 veces mayor que cuando se practica este deporte por ocio.

Un dato que llama la atención en el estudio, en contra de lo esperado, es que estirar antes de correr no parece reducir el riesgo de lesión. Aunque este punto debería analizarse con mayor profundidad, es aconsejable calentar antes del ejercicio y al final de la carrera, estirar de forma suave, sin forzar y sin llegar al dolor.

Para prevenir y reducir la gravedad de las lesiones relacionadas con la carrera, FUNDACIÓN MAPFRE y el equipo de investigación de la UPM recomiendan entrenar con moderación (entre tres y



LATINSTOCK

cinco sesiones semanales de no más de una hora); alternar el tipo de superficie (asfalto y tierra); realizar ejercicios preventivos al menos dos veces por semana dirigidos a fortalecer el tendón de Aquiles (parte posterior de la pierna), los gemelos y los tendones rotulianos (rodilla), entre otras partes del cuerpo.

Además, aconsejan utilizar zapatillas de carrera adaptadas a las características biomecánicas del pie y renovarlas periódicamente, así como hidratarse adecuadamente, ingiriendo preferentemente bebidas isotónicas que ayuden a recuperar el agua perdida.

También se aconseja al corredor que después de un periodo largo de inactividad comience a correr suavemente y de manera progresiva (incrementando la distancia como máximo un 20 por ciento cada día) y que cuando termine la temporada de carreras y maratones, entrene entre un 25 y un 50 por ciento de lo que lo hacía antes, camine y suba escaleras regularmente.

Prevenir lesiones también en el pádel

Un estudio de FUNDACIÓN MAPFRE revela que las lesiones más comunes en el pádel son los esguinces de tobillo, contracturas musculares y epicondilitis, más conocido como «codo de tenista». Para prevenir estas lesiones, los expertos recomiendan realizar ejercicios preventivos dos veces por semana, no jugar en hierba artificial desgastada, evitar sesiones de más de dos horas, calentar antes y estirar después de cada partido.

Estas son algunas de las conclusiones del segundo *Estudio epidemiológico de las lesiones en el deporte de ocio*, realizado por FUNDACIÓN MAPFRE en colaboración con la Universidad Politécnica de Madrid (UPM). El objetivo es estudiar qué lesiones son más frecuentes, los factores que las producen y sus consecuencias, así como ofrecer una serie de recomendaciones que contribuyan a que la práctica del pádel, deporte que ha experimentado un aumento progresivo en los últimos años, sea lo más segura y saludable posible.

El informe, resultado de una encuesta en la que han participado jugadores aficionados, destaca que los hombres se lesionan más que las mujeres y que entre los lesionados existe un alto porcentaje de personas con sobrepeso.



PADELAZO.COM