



HIDRATACION

En los días anteriores a la carrera, la hidratación es esencial, pues nos ayuda a que nuestros huesos y articulaciones se encuentren en un adecuado estado para evitar lesiones. Las frutas y las verduras contribuyen del mismo modo, reponemos lo que perdemos.

Casi todos los estudios realizados durante esfuerzos aeróbicos de larga duración han demostrado que la deshidratación incide en el rendimiento: reducción de 10 a 40%.

1. Se recomienda que la bebida no contenga una concentración alta de azúcares, pues eso retrasa la absorción y puede provocar trastornos digestivos.
2. El agua es lo mas recomendado, ya que las bebidas que contienen azúcares y electrolitos (sales) retrasan la absorción intestinal, y de esta forma el agua tarda mas en llegar al interior del organismo.
3. Es muy importante, empezar la carrera bien hidratado. Para ello se recomienda beber agua fresca varias horas antes de la carrera, a sorbos (50 a 100 mL) cada 15 ó 20 minutos, llegándose a beber hasta 500 mL. media hora antes de la salida..
RECORDAR DESCARGAR LA VEJIGA ANTES DE SALIR
4. Durante la carrera, si es posible, se deberá beber cada 20/25 minutos, unos 200 a 250 mL de agua.
5. Recordar que lo que se beba, tardará entre 20 y 30 minutos en llegar a la sangre, dependiendo esto de la intensidad del ejercicio y del contenido de la bebida.
6. Al finalizar una carrera, se debe beber todo lo que se pueda, mientras que no contenga alcohol, hasta sentir la sensación de saciedad.
7. Puede tardarse varias horas en rehidratarse correctamente, si la prueba se realizó en un ambiente caluroso. Por ello hay que seguir bebiendo mucho, aunque no se tenga sed hasta que la orina sea incolora.
8. **RECORDAR QUE LA SED YA ES UN SINTOMA DE DESHIDRATACION**
9. Las bebidas conteniendo azúcares y electrolitos, son más recomendables para la rehidratación al finalizar la carrera.

Recordemos que la deshidratación elevará nuestro ritmo cardíaco, debido a que la misma provoca una disminución en el volumen sanguíneo, motivo por el cual el corazón deberá latir más veces para hacer circular la misma cantidad de sangre.

OTRAS RECOMENDACIONES

Se recuerda a los corredores que “CORRER ES SALUD, PERO SOBREPASAR LOS LÍMITES ES CONTRAPRODUCTENTE”.

Se recuerda a los participantes que **TODO DESVANECIMIENTO EN CARRERA DEBE CONSIDERARSE COMO UNA SITUACIÓN GRAVE** y se debe avisar cuanto antes al dispositivo médico más cercano. El corredor que sienta síntomas previos de “aviso” como mareos o sensación de malestar, debe **PARAR DE CORRER** y **AVISAR A LOS SERVICIOS SANITARIOS**. En caso de desvanecimiento el corredor trará de avisar a los servicios sanitarios y se retirará de la carrera.

Se recuerda a los corredores que el 90% de los casos de asistencia médica se producen por deshidratación. Recordar pues que la hidratación adecuada es importante tanto para mejorar el rendimiento como para evitar lesiones y situaciones patológicas.

Se recomienda hidratarse antes de comenzar la prueba e ingerir entre 100 y 200 cc. de agua, al menos en cada uno de los puestos de abastecimiento e hidratación, además de ingerir la misma cantidad de agua si se siente sed.

Se recuerda también que debe uno hidratarse con esta pauta, **AUNQUE NO TENGA SED**.