

XXIV MEDIA MARATÓN CIUDAD DE CARTAGENA

CONSEJOS MÉDICOS

ANTES DE LA CARRERA

- Realice la comida y la cena del día anterior según sus gustos habituales pero incrementando la ingesta de hidratos de carbono.
- Acuéstese temprano, no ingiera ni excitantes ni sedantes.
- El desayuno ha de ser ligero, al menos dos horas antes de la carrera con líquidos (zumo, leche descremada, café o té) e hidratos de carbono (cereales, tostadas, galletas).
- Después del desayuno y hasta el inicio de la carrera, ingiera pequeñas cantidades de líquido (no más de 100 c cada vez). Procure evacuar y orinar antes de la carrera.
- En Cartagena en estas fechas la temperatura oscila entre los (15°-25°), procure utilizar ropa cómoda, holgada y que transpire. Si el día es soleado utilice gorra y gafas de sol.
- En las zonas de roce (axilas, zona media de muslos) aplique abundante cantidad de vaselina, proteja sus pezones con una tirita por encima.
- El calzado de la carrera deberá de ser cómodo, usado (más de 100 km). **NO UTILICE ZAPATILLAS NUEVAS.** Si utiliza calcetines estos deben ser de material transpirable, sin costuras y que no le produzcan arrugas.
- Realice un calentamiento adecuado, no excesivo, evitando carreras de intensidad, deberá consistir en un trote suave, movilización articular y estiramiento suave.

DURANTE LA CARRERA

- Inicie la carrera a ritmo suave, evite salidas explosivas esto le repercutirá en el bienestar durante la prueba y en su marca final.
- Beba desde el inicio aunque no tenga sed, desde el primer control de avituallamiento, si hace calor con más motivo, **NO UTILICE BEBIDAS A LAS QUE NO ESTE ACOSTUMBRADO.**
- **SI DURANTE LA CARRERA PADECE: VÓMITOS, SUDORACIÓN ANORMAL, CANSANCIO EXCESIVO (NO DEBIDO AL ESFUERZO), DESORIENTACIÓN, VÉRTIGO, MAREO, DOLOR EN EL PECHO, DIFICULTAD RESPIRATORIA. CONSULTE DE INMEDIATO AL SERVICIO MÉDICO** (en el recorrido y a menos de 3 minutos de donde usted se encuentre hay una unidad médica con los medios adecuados para atenderle), **UTILICE LOS VOLUNTARIOS PARA QUE DEN AVISO AL PERSONAL MÉDICO.**
- Si aparecen problemas musculares (calambres, molestias localizadas, pinchazos, etc) reduzca el ritmo, relaje la musculatura y masaje de forma suave la zona. Si no ceden las molestias consulte con el servicio médico.
- Si aparece **FLATO**, disminuya el ritmo e incluso ande hasta que desaparezca la molestia. Una vez desaparecida ésta, reanude la carrera.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- **Siga trotando durante aproximadamente 5 min. y continúe la ingestión de líquidos en pequeñas cantidades.**
- **Si tiene molestias musculares, masaje con hielo durante 10 min. las zonas más doloridas.**
- **Beba zumos y líquidos que contengan hidratos de carbono; la primera comida debe ser ligera (al menos a las 2-3 horas de terminar) y rica en hidratos de carbono y minerales.**
- **En la zona de meta hay instalado un SERVICIO DE RECUPERACIÓN y MASAJE, consulte con nosotros.**
- **Si presenta uñas ennegrecidas, ampollas, etc. Consulte nuestro SERVICIO DE PODOLOGÍA.**
- **Para cualquier otro problema de tipo médico consulte con nuestro SERVICIO DE MEDICINA DEL DEPORTE.**