

Orientaciones para la práctica del *running* en personas principiantes

Resumen

La carrera a pie o *running* es una de las actividades más ancestrales que han estado presentes en la historia evolutiva del hombre, sirviéndole para huir de los peligros, cazar o trasladarse de un lugar a otro. Hoy en día esta práctica es muy utilizada para adquirir o mantener una buena condición física, esto se debe al amplio efecto que genera en varios órganos, tejidos y sistemas del organismo como es el corazón, los tendones y pulmones. Sin embargo, si esta actividad se realiza de manera abrupta y desproporcionada puede generar afectaciones en la salud; por esta razón, el presente artículo aborda de manera precisa una serie de recomendaciones para las personas que empiezan a practicar esta actividad física.

Ricardo Alonso Mendoza Muñoz ¹

Palabras clave: actividad física, deporte, lesiones deportivas, *running*, salud.

¹ Magíster en Nutrición y Dietética, Universidad Miguel de Cervantes. Docente Tiempo Completo, Licenciatura en Educación Física e Investigador del grupo de investigación *Pedagogía, Cuerpo y Sociedad*, Universidad CESMAG. Correo electrónico: ramendoza@unicesmag.edu.co

Figura 1
Práctica de running.



Nota. Fuente: www.canva.com.

En la actualidad, la sociedad afronta una oleada de enfermedades relacionadas con malos hábitos nutricionales y el sedentarismo. Para la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020) al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y en parte también a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas.

Este tipo de comportamientos genera una alta incidencia a sufrir de enfermedades crónicas como la obesidad, el cáncer, la diabetes y especialmente las enfermedades cardiovasculares. Debido a esto, se ha incrementado también de manera exponencial los esfuerzos por parte de los gobiernos u organizaciones de salud para que las personas modifiquen o adquieran hábitos saludables e inviertan mayor tiempo en realizar algún tipo de ejercicio físico.

Frente a esta problemática está ocurriendo un fenómeno un tanto negativo, ya que por lo general a las personas se les está recomendando que realicen mayor actividad física, pero lastimosamente no se les brinda una orientación suficiente de como deben hacer su proceso de iniciación. Una de las actividades más sugeridas por el personal de salud es salir a correr o mejor conocida en la actualidad como *running*; según Pontones (2020) correr ayuda a perder peso o ponerse en forma (también quema unas 100 calorías por cada dos kilómetros), fortalece los huesos, reduce el riesgo de padecer artritis, tonifica los músculos y es excelente para la salud del corazón. Según revela una investigación danesa, con tan solo una hora y media a dos de correr a paso moderado o lento a la semana puedes sumar hasta seis años a tu vida.

Con relación a esto, la persona efectivamente sigue las indicaciones que le brindan, ya que confía en el conocimiento del profesional; sin embargo, es triste tener que reconocer que se está cometiendo una serie de errores al prescribir un ejercicio físico sin antes haber realizado una valoración inicial que permita conocer si ese ejercicio o deporte es el más indicado para sus características u objetivos. Nuevamente, Pontones (2020) advierte que a muchas personas les cuesta mucho correr... y más aún, hallar una razón para amar hacerlo. El cuerpo les duele, sus pulmones arden y se pasan la carrera entera maldiciendo cada paso. Eso sucede porque, a pesar de lo accesible y natural que es correr, la mayoría de la gente nunca descubre la técnica y la preparación que requiere, como lo haría con

otros deportes. Resulta que es algo más complicado que atarse los cordones y apoyar un pie frente al otro.

De igual manera, lo afirman Ramírez et al. (2016), la práctica de actividad física de forma continuada y no supervisada puede acarrear un riesgo de lesión o una alteración funcional en posible detrimento del desarrollo. En este sentido, lo más recomendable es que al iniciar toda práctica deportiva se lleve a cabo bajo la supervisión y orientación de un profesional del deporte y la actividad física, esto con el fin de minimizar la posibilidad de riesgos para la salud y la vida.

Además, según Jill (2014), más de 40 millones de personas en Estados Unidos corren con regularidad, a pesar de que correr con regularidad ofrece muchos beneficios para la salud, también existe el riesgo de sufrir lesiones. Las lesiones por correr generalmente afectan los músculos, los tendones, las articulaciones y los huesos de las piernas. La mayoría de estas lesiones se deben a la actividad repetitiva y no solo a un evento traumático.

Teniendo en cuenta lo anterior, el presente texto pretende abordar información importante para dar a conocer a las personas la variedad de efectos que se pueden generar al empezar a correr; por un lado, el efecto fisiológico sobre el organismo en sus diferentes sistemas como el muscular, óseo, articular, respiratorio o vascular y por otro, brindar un conocimiento claro de como debe ser ese gesto denominado *técnica de carrera* y brindar recomendaciones básicas al momento de comenzar y terminar un entrenamiento de este tipo. Finalmente, también se advierte de los errores más frecuentes en la adquisición y uso de los implementos deportivos para la práctica del *running*.

Para comenzar, en la Tabla 1 se muestra algunos aspectos interesantes que le ocurren al cuerpo en el momento de correr.

Tabla 1

Efectos del running en el cuerpo

1. La carrera es un ejercicio que demanda los tres sistemas energéticos, dependiendo de la modalidad o prueba que se practique, pudiendo participar uno de estos, más que otros, como es el sistema atp-pc, glucolítico y el oxidativo; aunque hay una mayor predominancia por este último.
2. Ejercita el sistema cardiovascular, que agrupa el trabajo del corazón, los pulmones y grandes vasos: esto quiere decir que fortalece el funcionamiento del corazón (gasto cardiaco, volumen sistólico y diastólico, frecuencia cardiaca en reposo); en los pulmones mejora el volumen pulmonar, el vo2max en las arterias mejora su presión y resistencia sistólica y diastólica respectivamente, así como también el llevar los nutrientes a los tejidos que los necesitan y la extracción de sustancias de desecho.
3. Hace trabajar de manera intensa el sistema muscular: sobre todo los músculos de los miembros inferiores que son los protagonistas, aunque eso no quiere decir que desatienda el tronco y miembros superiores.
4. Hay una activa participación del sistema articular, ligamentos y tendones: que son los puntos de movilidad, que ayudan a recibir y amortiguar los impactos generados.
5. Mientras se corre, también se evidencia una participación motriz como es la coordinación, el equilibrio, la agilidad, entre otros.
6. Correr demanda también un trabajo de los sentidos como la visión, la audición y hasta el sentido kinestésico que es el encargado de darnos el posicionamiento de nuestro cuerpo.
7. Correr genera sustancias positivas para nuestro cuerpo, conocidas como endorfinas, es el caso de la serotonina; aunque correr en exceso, puede generar otras sustancias nocivas como es el ácido láctico o cortisol.
8. Cuando corremos también fortalecemos nuestros huesos: si, aunque parezca extraño, al correr hay una gran carga de energía sobre nuestro sistema óseo, ya que debe resistir impactos en la carrera que ayudan a ser más fuertes.

Nota. Autoría propia.

La importancia de un examen médico previo a la práctica

Como se dijo anteriormente, sería muy conveniente que antes de comenzar a practicar este deporte se realice un chequeo médico, esto permitiría ver las condiciones iniciales en el organismo. Por lo tanto, un profesional del deporte o la actividad física puede utilizar un instrumento que es bastante útil para evaluar el riesgo pre-deportivo y el historial de salud en la mayoría de grupos etarios, habilitando la puesta en

marcha de un programa de actividad física. Dicho instrumento es la aplicación de un cuestionario muy sencillo conocido como *PAR-Q & YOU* (ver Tabla 2), esta es una prueba diseñada por canadienses expertos en fisiología del ejercicio.

La prueba es muy sencilla de realizar e interpretar, ya que son siete preguntas claras y concisas que el evaluador realiza al evaluado; al terminar la prueba, si el evaluado tuvo una respuesta afirmativa en alguna de las siete preguntas, eso basta para sugerirle que debe realizarse un examen médico más detallado antes de que inicie a hacer ejercicio.

Tabla 2
Cuestionario PARQ & YOU

1. ¿Alguna vez le ha diagnosticado el médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
2. ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
3. ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
4. ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
5. ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
6. ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>
7. ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de un médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio físico sin una supervisión médica?	Si <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>

Nota. Fuente: Federación Madrileña de Montañismo. (2020). Cuestionario de aptitud para la actividad física [PARQ & YOU].

Cabe anotar que en la actualidad existen otros tipos de exámenes que pueden ayudar a valorar el estado de salud de una persona, como son los exámenes de laboratorio (hemograma, colesterol, glicemia, etc.), estudios de la composición corporal (antropometría, BIA, DEXA, TAC, etc.), también se tiene la prueba de esfuerzo que está destinada a valorar la parte cardiorespiratoria con precisión. Estos estudios, no son aplicables o accesibles a todas las personas, ya que tienen un alto costo y la complejidad de su aplicación demanda personal experto.

Lesiones o molestias más habituales de un corredor

Según Federico Torrenco (como se citó en Vazquez, 2018), médico experto en traumatología del deporte, las cuatro lesiones típicas del corredor son las siguientes: "Las afecciones del tendón de Aquiles, la fascitis

plantar (ambas corresponden a tendones), el síndrome de fricción de la fascia lata (en la rodilla) y las fracturas por estrés de alguno de los huesos del pie, pierna o cadera" (párr. 3). Aquí se mencionan algunas de ellas.

Dolor en el tendón de Aquiles

El tendón de Aquiles es una estructura que se encuentra en la parte posterior de ambas piernas, su función es unir dos músculos muy importantes como son el gastrocnemio y músculo soleo al hueso calcáneo (talón). Tiene una función importante durante la carrera a pie, ya que se destaca en la fase de impulsión; si se quiere diferenciar su trabajo se lo puede sentir en acción al subir una cuesta bastante pronunciada.

Esta cinta tendinosa suele sufrir procesos inflamatorios, que si no se le brinda la atención merecida puede complicarse con el tiempo. Usualmente, cuando empiezan a haber molestias en esta parte del cuerpo, se presentan después de haber corrido, aunque si se deja progresar el proceso puede aparecer dolor de manera permanente. Por eso, una manera de evitar estos males es la realización de trabajos de estiramientos, usar un buen calzado, tener trabajos de fortalecimiento y una buena asesoría en los entrenamientos.

Síndrome de la cintilla iliotibial "rodilla del corredor"

Según la podóloga Esther González (2016), esta afección es característica en los corredores de larga distancia. Es una tendinitis que se presenta en la banda iliotibial pudiendo ir acompañada de un proceso de bursitis (inflamación de un saco pequeño lleno de líquido (bolsa) ubicado cerca de la articulación de la rodilla).

La cintilla iliotibial forma parte del músculo tensor de la fascia lata, teniendo su origen ubicado en la espina iliaca anterosuperior, y su inserción es a través de la cintilla iliotibial en el cóndilo lateral de la tibia (en el Tubérculo de Gerdy). Su principal función es la Abducción (separación) de la cadera y la estabilización de la rodilla por su cara externa. (González, 2016, párr. 2)

Teniendo en cuenta lo anterior, se logra comprender la importancia tan preponderante que tiene esta estructura para la movilidad. Por esta razón, es necesario que las personas que comienzan a practicar el *running*, también realicen de manera alterna trabajos de fortalecimiento (fuerza), con el fin de que estas estructuras no sufran lesiones a corto o mediano plazo que puedan ocasionar molestias.

Fascitis plantar

Para Alfaro (2018), la fascitis plantar, o inflamación de la fascia plantar, es una patología bastante frecuente en la población deportista (runners, atletas, futbolistas, etc.). Esta consiste en una inflamación por sobrecarga o estiramiento del tejido elástico que va desde el hueso calcáneo hasta la zona metatarsal (debajo de los dedos), llamada fascia plantar; su principal síntoma es dolor agudo en la zona interna del talón.

Nuevamente Alfaro (2018) menciona que las causantes más comunes son: forma de pisar incorrecta, practicar deporte en superficies duras, calzado inadecuado o con mala sujeción o pies cavos o valgus.

Para concluir este apartado, existen muchos más tipos de molestias que pueden aquejar al corredor, pudiendo ir desde afecciones o lesiones importantes como son las fracturas por estrés, que básicamente se basa en lesiones por acumulación de energía en puntos claves de los huesos, el espolón calcáneo que es algo muy doloroso e incapacitante; pero también hay problemas un poco menos graves como son uñeros, ampollas, problemas con pliegues de los dedos, hongos, calambres, entre otros.

Recomendaciones importantes para los que se inician en el running

A continuación, se cita una serie de recomendaciones que sería importante tenerlas en cuenta al momento de comenzar a practicar el *running*.

Selección del calzado y vestimenta

En la actualidad existe una gran variedad de marcas, precios, diseños y calidad. Cabe aclarar, que no siempre un artículo de alto costo sea sinónimo de calidad, lo más importante al momento de seleccionar un calzado para correr es que posea cualidades óptimas, como lo es básicamente que proporcione una buena amortiguación y estabilidad, sujeción en el pie y a su vez que sea de un material que permita una buena transpiración, que posea un interior cómodo y una zona de plantilla anatómica. Por lo demás, ya son cuestiones técnicas y de gustos de cada persona.

En cuanto al vestuario, también es un aspecto importante, hoy por hoy existe una infinidad de marcas deportivas que continuamente aplican tecnologías muy avanzadas en las prendas en favor del desempeño y comodidad de las personas, es el caso de los tejidos inteligentes que se secan muy rápido tras la transpiración, otros con propiedades antibacteriales e incluso hay algunos que protegen de los rayos UV. Sin embargo, lo más recomendado para empezar a correr es usar una camiseta de tejido ligero, que no sea algodón, ya que se empapa de sudor; unos pantalones cortos o si son largos que sean ceñidos, un buen par de calcetines y una gorra o visera que absorba el sudor y brinde protección del sol. Finalmente, no se debe olvidar el uso de un buen protector solar (> 50 fps) cuando haya exposición directa al sol. Todo esto permite recalcar que uno de los aspectos más bonitos del *running* es su simplicidad en comparación a otras prácticas deportivas.

Buena alimentación y nutrición

Según Grabulosa (2015) para cualquier *runner* que aspire a no perjudicar su rendimiento, comer mal lo empeorará, comer bien simplemente lo va a optimizar. Si se come mal, se corre mal. Un panorama nutricional desfavorable va a aumentar la tendencia a la fatiga, el riesgo de lesiones, el tiempo de recuperación e incluso la posibilidad de sufrir episodios de sobreentrenamiento. La fuerza, la resistencia, la potencia y el rendimiento en general se van a marchitar en caso de no ingerir los nutrientes indispensables en cantidades adecuadas. No obstante, si nos aplicamos en comer sano y acoplar los hábitos alimenticios y los planes de entrenamiento, entonces resistiremos más y nos recuperaremos mejor, podremos correr más rápido y durante más largo rato y veremos mejorar nuestra salud y bienestar general.

Como en la vida misma, la alimentación es un aspecto importante para obtener un verdadero bienestar, por esa razón, el corredor necesita aportar una serie de nutrientes esenciales en su dieta para reponer lo que pierde o compensar el gasto energético que genera durante la práctica. Por eso, es muy recomendable el consumo diario de frutas y verduras que aporten los antioxidantes necesarios para evitar procesos de oxidación, el consumo selectivo de buenos carbohidratos para la obtención y recarga de energía, reposición de agua y minerales como el sodio (Na+), potasio (K) y magnesio (Mg) que son electrolitos fundamentales, un buen consumo de alimentos que posean la vitaminas del complejo B (sobre todo la tiamina), el consumo de fuentes de hierro es muy importante en la mujer por las pérdidas que tiene debido a la menstruación, al igual que consumir alimentos con un contenido y buena asimilación de Calcio (Ca+). También en la actualidad hay un sin número de suplementos como lo es el colágeno hidrolizado o la glucosamina. Aunque es válido aclarar que si una dieta es variada, balanceada, moderada y adecuada no se requiere de algún tipo de suplemento.

Errores más frecuentes en la práctica de la carrera

Para concluir, a continuación se citará una serie de errores más frecuentes que se ha podido identificar en las personas al momento de hacer la carrera.

Tabla 3
Errores más frecuentes en el running

Errores	Descripción
Correr con peso adherido.	No es recomendable que una persona que inicia a correr, se adhiera pesos a su cuerpo (tobilleras de plomo) para trabajar más duro, hay que recordar que cuando se corre, hay partes como los tobillos que soportan hasta tres veces el peso del cuerpo al momento del impacto; hacer eso incrementaría el riesgo de lesiones.
Correr con fajas o plásticos.	Un mito muy común, es creer que correr con fajas o plásticos envueltos en el cuerpo ayuda a bajar de peso, en efecto lo hace, pero las pérdidas son de agua, mas no de grasa. Por otra parte, esta práctica atenta contra la integridad de la piel, hay que recordar que esta es el órgano más amplio de nuestro cuerpo, y que es muy sensible a altas temperaturas y más aún cuando esta no puede perder calor sea por sudoración, evaporación, conducción o convección.
Correr sin antes calentar y posteriormente estirar.	Estas dos fases, tienen una importancia trascendental en un corredor, sea novato o experto. Ya que cuando calentamos, estamos predisponiendo cada parte del cuerpo al trabajo que queremos iniciar y cuando realizamos los estiramientos le damos el alivio que necesita para su posterior recuperación. Ambos aspectos, deben estar siempre presentes.
Correr con un calzado inadecuado o ya desgastado.	Ya lo abordamos anteriormente, pero es válido volverlo a mencionar, es importante que el calzado cumpla con unas características mínimas para poder correr; pero también hay que aclarar que los zapatos están diseñados para cumplir cierto tiempo de vida útil (kms recorridos) y que si prolongamos su uso nos pueden generar lesiones.
Correr sin antes comer un pequeño bocadillo.	Es habitual que muchas personas decidan correr en la madrugada, después de un periodo de descanso (aproximadamente 8 horas), por eso se recomienda que se debe ingerir un pequeño bocadillo que puede ser algún tipo de fruta o cereal con alto o bajo índice glucémico que, dependiendo de la sesión, le proporcionará esa energía que necesita. Haciendo esto, se evitarán posibles situaciones de bajones de glicemia.

Nota. Autoría propia.

Tabla 3
Errores más frecuentes en el running -continuación-

Errores	Descripción
Correr demasiados kilómetros sin estar preparados.	El aumento de las cargas de trabajo en el atletismo debe ser de manera gradual, no se puede pretender que una persona que comienza, a los pocos meses decida realizar una media maratón, para hacer eso implica mucho tiempo de preparación. Por eso, no se recomienda que debido a las ansias o ímpetu de la persona, se cometan estas imprudencias que pueden acarrear serias lesiones.
Correr haciendo siempre lo mismo.	Es un problema muy común, que las personas que practican la carrera a pie siempre quieran hacer lo mismo, convirtiéndola en algo monótono; esto se debe a veces al desconocimiento de las técnicas de entrenamiento. Para mejorar esto, se debe tener en cuenta varios aspectos que aportan a un mejor desempeño como los métodos (Fartlek, intervalos, cuestas, etc.), los entrenamientos cruzados y/o invisible, la recuperación y las diferentes modalidades que existen hoy en día como el trail, la pista o la calle, todos estos factores aportan al logro de ser un mejor corredor.

Nota. Autoría propia.

Alfaro Santafe, V. (2018, 11 de septiembre). *Fascitis plantar. Conoce como prevenir y tratar esta inflamación del pie*.
<https://www.podoactiva.com/es/blog/fascitis-plantar-conoce-como-prevenir-y-tratar-esta-inflamacion-del-pie>

Federación Madrileña de Montañismo. (2020). *Cuestionario de aptitud para la actividad física* [PARQ & YOU]. [cuadro].
http://www.fmm.es/images/stories/Documentos/Actividades/Carreras_Montana/2016/160930_par-q-corredores.pdf

González, E. (2016, 25 de abril). *Síndrome de la cintilla iliotibial "rodilla del corredor"*. Podoactiva.
<https://www.podoactiva.com/es/blog/sindrome-de-la-cintilla-iliotibial-rodilla-del-corredor>

Grabulosa, A. (2015). *Guía de alimentación para runners. Consejos sobre hábitos alimentarios, salud y rendimiento deportivo*. Ediciones B, S. A.
<https://books.google.es/books?id=bFq0BgAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Jill, J. (2014). Lesiones causadas por correr. *Revista Jama*, 32(2), 202.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Inactividad física: Un problema de salud pública mundial*.
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/

Pontones, L. (2020). ¡En sus marcas! *Runners Word*, (140), 93.

Ramírez Vélez, R., Correa Bautista J. E., Gonzáles Ruíz, K., Prieto Benavides, D. H., y Palacios López, A. (2016). *Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Colección Textos de Medicina y Ciencias de la Salud. Editorial Universidad del Rosario.
<http://dx.doi.org/10.12804/tm9789587387599>

Vazquez, W. D. (2018, 19 de enero). *Los dolores del running: las 4 lesiones más comunes del corredor*. INFOBAE.
<https://www.infobae.com/salud/fitness/2018/01/19/los-dolores-del-running-las-4-lesiones-mas-comunes-del-corredor/>

Figuras

Figura 1. *Práctica de running*.
<https://www.canva.com/photos/search/running/>