

NEWSLETTER N° 5

26 de marzo de 2019

Los 10 tips de Dokever y Ushuaia by UTMB® para cuidar tu seguridad durante una carrera

¡Si quieres correr una carrera de 30 km, una maratón o una de 135 km, es importante seguir algunas reglas de salud para evitar poner tu vida en peligro! El Dr. Patrick Basset¹, Director Médico Asesor de Ushuaia by UTMB®, te presenta 10 consejos para disfrutar de tu carrera.



ANTES DE LA CARRERA:

1. No fumes. Para los fumadores (incluso los fumadores ocasionales) es esencial realizar un chequeo cardiológico antes de comenzar a correr.
2. Organiza un entrenamiento progresivo y respétalo.
3. Mantén un horario regular de sueño.

DURANTE LA CARRERA:

4. Escucha sus necesidades: hidrátate para calmar la sed y come alimentos salados cuando sientas la necesidad. La hiper hidratación no mejora los calambres, el rendimiento o la recuperación.
5. No te auto-mediques y, especialmente, nunca tomes antiinflamatorios que se venden sin receta. Dentro de la posología recomendada, solo se debe tomar paracetamol en caso de dolor.
6. No decidas el ritmo objetivo al comienzo. Regula tu esfuerzo.
7. Las náuseas y la diarrea significan que debes disminuir la velocidad y adaptarla. Puede que el esfuerzo sea demasiado intenso, o bien tu cuerpo no esté suficientemente entrenado.

LUEGO DE LA CARRERA:

8. Realiza masajes y estiramiento.
9. Escucha a tu cuerpo.
10. Un simple dolor osteo articular (tendinitis) es el síntoma de un entrenamiento inadecuado. Piensa en cómo mejorar tu entrenamiento para la próxima carrera.

¹ Patrick Basset - Médico anestesiólogo y de rescate de montaña en Francia, especializado en la supervisión médica de eventos deportivos de ultra resistencia en entornos hostiles. Director Médico de Dokever: empresa de asistencia médica. Director médico de la Maratón de París, la UTMB, la Etape du Tour de France, durante más de 10 años. Presidente del Comité médico de ITRA (International Trail Running Association) y la fundación franco americana Ultra Sports Science. La misma financia proyectos de investigación en deportes, comunica los resultados de la investigación y pone en marcha un programa de salud para proteger a los atletas.

Acerca de Dokever, el proveedor de servicios de salud de Ushuaia by UTMB:

Con 18 años de experiencia, Dokever está especializada en asistencia médica para deportes al aire libre. Brindamos diferentes servicios como capacitación médica, auditoría del sistema de salud local, recolección masiva y gestión de crisis, material médico y de rescate o cobertura de seguro médico profesional.

Algunos números sobre Dokever:

- 25 millones de personas supervisadas
- 50 empleados a tiempo completo y 1000 expertos disponibles
- 300 sitios y eventos cada año.

Algunas de nuestras referencias del trail running:

UTMB Montblanc: <https://utmbmontblanc.com/>

Gaoligong by UTMB: <http://mtgaoligong.com/>

Oman by UTMB: <https://omanbyutmb.com/>

Muscat Marathon: <https://muscatmarathon.om/>

Peru Half MDS: <https://peru.halfmarathondessables.com/fr/half-marathon-des-sables-peru>

Fuerteventura Half MDS: <https://www.halfmarathondessables.com/fr/half-marathon-des-sables-fuerteventura>

6666 occitane: <https://www.6666occitane.fr/fr/>

UTCAM: <http://utcarn06.com/>

UTPMA: <http://www.utpma.fr/>

Schneider Electric Paris Marathon: <https://www.schneiderelectricparismarathon.com/fr>

IRONMAN: <https://ironman.com>

<https://www.dokever.com/>

