



CORRER, SIN OLVIDAR ALGUNOS RIESGOS

COSAS QUE PODEMOS HACER POR NUESTRA SALUD

Javier Barrera (Deba, 1962) es médico de rehabilitación en el Hospital Universitario Donostia y también del Sanpedrotarra AE. Es corredor del Donostiarrak KE., ha corrido 15 Behobias (1:17:01, 1999) y 23 maratones (2:56:20, 2000)

Las personas podemos hacer tres cosas realmente efectivas por nuestra salud: **no fumar, alimentarnos adecuadamente y practicar actividad/ejercicio físico de manera regular.** En 1953, Jerry Morris, para algunos "el hombre que descubrió el ejercicio", demostró por primera vez la relación causa-efecto entre la práctica regular de actividad física y la menor mortalidad por enfermedades cardiovasculares. En su investigación observó que, entre los trabajadores de los autobuses de dos pisos de Londres, los cobradores (se movían en su trabajo -subían y bajaban escaleras-), sufrían menos problemas cardiovasculares, incluyendo la muerte súbita, que los conductores (pasaban su jornada laboral sin moverse, sentados).

Actualmente **las pruebas de que la práctica habitual de actividad física es beneficiosa para la salud son aplastantes.** Disminuye la tasa de mortalidad por cualquier causa, así como el riesgo de enfermedad coronaria, ictus, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer (colon y mama). Baja la tensión arterial y el colesterol y juega un papel importante en el mantenimiento del peso adecuado. Ayuda a mantener la salud ósea y, especialmente en las personas mayores, reduce el riesgo de caídas. Es beneficiosa para la depresión y la ansiedad. Por último, un estilo de vida físicamente activo mejora la calidad de vida,

la sensación de energía y bienestar y se ha asociado con un menor riesgo de deterioro cognitivo y demencia. Por algo el ejercicio es considerado el "fármaco milagroso".

Según lo anterior, podríamos decir que preparando y corriendo la Behobia-SS matamos dos pájaros de un tiro. Hacemos algo muy beneficioso (ejercicio físico de manera habitual) y evitamos algo muy perjudicial (la vida sedentaria -causante de tantas muertes como el tabaco, según la revista médica The Lancet-), sin olvidar que estimulamos otros hábitos de vida saludables, entre ellos el de una alimentación adecuada.

Los beneficios de preparar y correr pruebas como la Behobia-SS superan claramente los riesgos, pero no todo es de color de rosa. Salvo algunas situaciones que pueden ser graves, especialmente si hace calor (¡jojo con el calor!), la mayoría de los problemas relacionados con correr, incluyendo las lesiones, son contratiempos fastidiosos pero leves que mejoran con "descanso y tiempo". Merecerían un comentario aparte los problemas de salud que más controversia suscitan: la parada cardíaca y la muerte súbita. **Correr es, por definición, un ejercicio de alta intensidad que, practicado de manera regular, disminuye, de forma global, el riesgo cardiovascular.** Paradójicamente, **sin embargo, durante el ejercicio de alta intensidad (mientras estamos corriendo), el riesgo cardiovascular aumenta, especialmente, en las personas poco habituadas a este tipo de ejer-**

cicio (corredores poco y mal entrenados) que tienen, además, un problema cardíaco no detectado.

¿Son frecuentes estos eventos? A principios de 2012, otra revista, New England Journal of Medicine, publicó un estudio valorando la incidencia de paradas cardíacas y muertes súbitas en carreras de maratón y medio maratón. De un total de 10.9 millones de corredores, sufrieron una parada cardíaca 59 (0.54/100000 corredores), falleciendo 42 de ellos (0.39/100000 corredores). Cabe destacar otros tres datos. Primero, estos eventos suceden casi siempre en personas con problemas cardiovasculares no detectados. Segundo, el riesgo de sufrir una parada cardíaca es aproximadamente cuatro veces menor en medio maratón, carrera de distancia similar a la Behobia-SS, que en el maratón (0.27 frente a 1/100000 corredores respectivamente). Y tercero, los hombres corren un riesgo de parada cardíaca aproximadamente 5.5 veces mayor que las mujeres (0.90 frente a 0.16/100000 respectivamente). Los autores del estudio concluyen que el riesgo de parada cardíaca y muerte súbita es globalmente bajo, lo cual, en el caso de la muerte súbita, no deja de ser una terrible desgracia para el corredor fallecido y sus allegados, sin olvidar el enorme impacto en los medios de comunicación.

¿Qué hacer para evitarlos? Las estrategias más aceptadas para intentar evitar la parada cardíaca y la muerte súbita son dos. En primer lugar, el **chequeo médico.** Según la Asociación Europea de Prevención y Rehabilitación Cardiovascular, antes de practicar ejercicio físico de alta intensidad (correr lo es), todos los participantes deberían realizarse un chequeo llevado a cabo por un médico cualificado. La segunda estrategia se basaría en el inicio inmediato de las maniobras de reanimación cardiopulmonar junto con una disponibilidad adecuada de desfibriladores.

Resumiendo, **hacer ejercicio físico de manera regular es esencial para nuestra salud.** Los beneficios de correr superan con creces los riesgos, sin olvidar que estos existen (importancia del chequeo médico pre-participación). Para terminar dos consejos especialmente dirigidos a los menos expertos: **paciencia y prudencia,** tanto al entrenar como al competir... y a disfrutar.



AQUARIUMNA KIROLAREN FESTAREKIN BATI

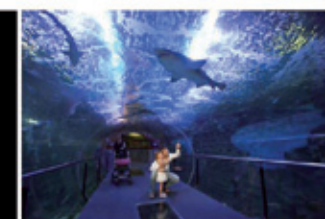
2X1 AQUARIUMeko SARRERAN (Promozioa Azaroan eta Abenduan)
2012 ko Azaroa eta Abenduko hilabetetan zehar ondorengo kupola erakutsi ezkeru. 2x1
PROMOTIOA eskuratu duzu Aquariumneko sarreran. Sarrera garestiena ordainduko da.

¡EL AQUARIUM CON LA FIESTA DEL DEPORTE!

2X1 ENTRADA AQUARIUM (Promoción válida: Noviembre y Diciembre).
Durante los meses de Noviembre y Diciembre del 2012, presentando este cupón, podrá disfrutar de la PROMOCIÓN del 2x1 en la entrada del AQUARIUM. Se abonará la entrada más cara.

¡AQUARIUM AVEC LA FETE DU SPORT!

PROMOTION 2X1 ENTRÉE AQUARIUM (Valable: Novembre et Décembre).
Pendant les mois de Novembre et Décembre 2012 et sur présentation de ce coupon, vous pourrez bénéficier de la PROMOTION 2x1 sur l'entrée à l'AQUARIUM. On paiera l'entrée la plus chère.



2x1