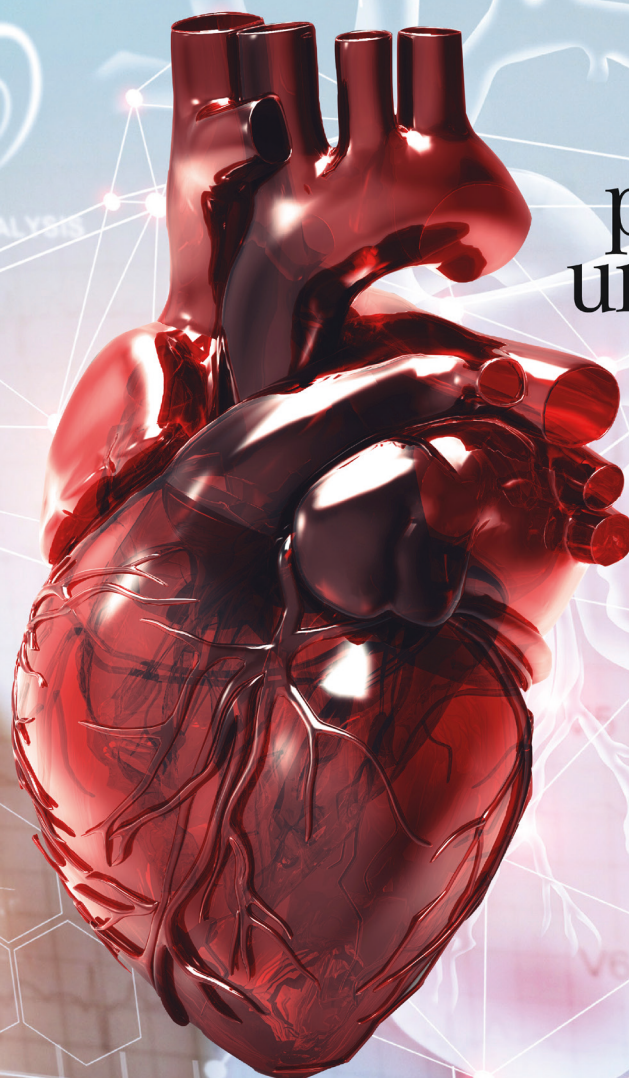


RUNNERStyle

CORREMITIERRA

En la
prevención
está el
destino
de muchas
vidas

Tu vida
vale más
que una
carrera



Si escuchas
tu cuerpo
podrás evitar
un susto en tu
vida

¿cuáles son
las señales
de alarma?

Consejos
antes de
una carrera

NO TE PONGAS EN RIESGOS INNECESARIOS

La muerte súbita es una realidad que se puede evitar

¿CÓMO MINIMIZAR LA MUERTE SÚBITA?

Aunque no es una regla generalizada, no es un secreto que se esté dando mucho eco a las muertes súbitas en el deporte, sea cual sea el escenario. Obviamente hay unos deportes como el fútbol profesional, donde la repercusión en medios se esparce rápidamente, y las carreras no son la excepción.

Hace poco leíamos de un estudio reciente publicado en Revista Española de Cardiología (REC), donde se concluye que la muerte súbita en el deporte se da en su gran mayoría "96% en deportistas recreativos", y alineado con lo anterior "el 63% se dan por infartos de miocardio o anginas de pecho", afectando más a los hombres que a mujeres.

Si bien es un análisis que no pasa frecuentemente, si nos llama la atención a ser cada vez más precavidos, y es por esta razón que queremos que este e-book te de herramientas para minimizar y hasta evitar estas posibilidades al hacer ejercicio y especialmente, que te hagas chequeos médicos, aprendas a escuchar tu cuerpo y tener cuidado de no sobrecargarse.

!Vale más tu vida que una carrera!

ESPERAMOS QUE SEA DE MUCHA UTILIDAD PARA TI

JORGE & CRISTY



NO CORRAS RIESGOS **INNECESARIOS.**

UNA VIDA VALE MÁS QUE UNA **CARRERA**

¿Te preparas conscientemente para una carrera?

**¡¡EN LA PREVENCIÓN ESTÁ
EL DESTINO DE MUCHAS VIDAS,
Y DEBEMOS SER CONSCIENTES DE ESO!!**

A primera vista pareciera no haber explicación lógica para que una persona, aparentemente sana y que cuida de su salud ejercitándose activamente, presente un accidente cardiovascular, cardiorrespiratorio o incluso muera de manera repentina sin que haya dado muestras previas de algún padecimiento o condición de salud.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, lo que ha ocurrido es que quienes han muerto desconocían que sufrían de una enfermedad silenciosa, potencialmente peligrosa.

La muerte súbita, explicada por especialistas, no es otra cosa que un ataque letal al corazón y se presenta por dos causas:

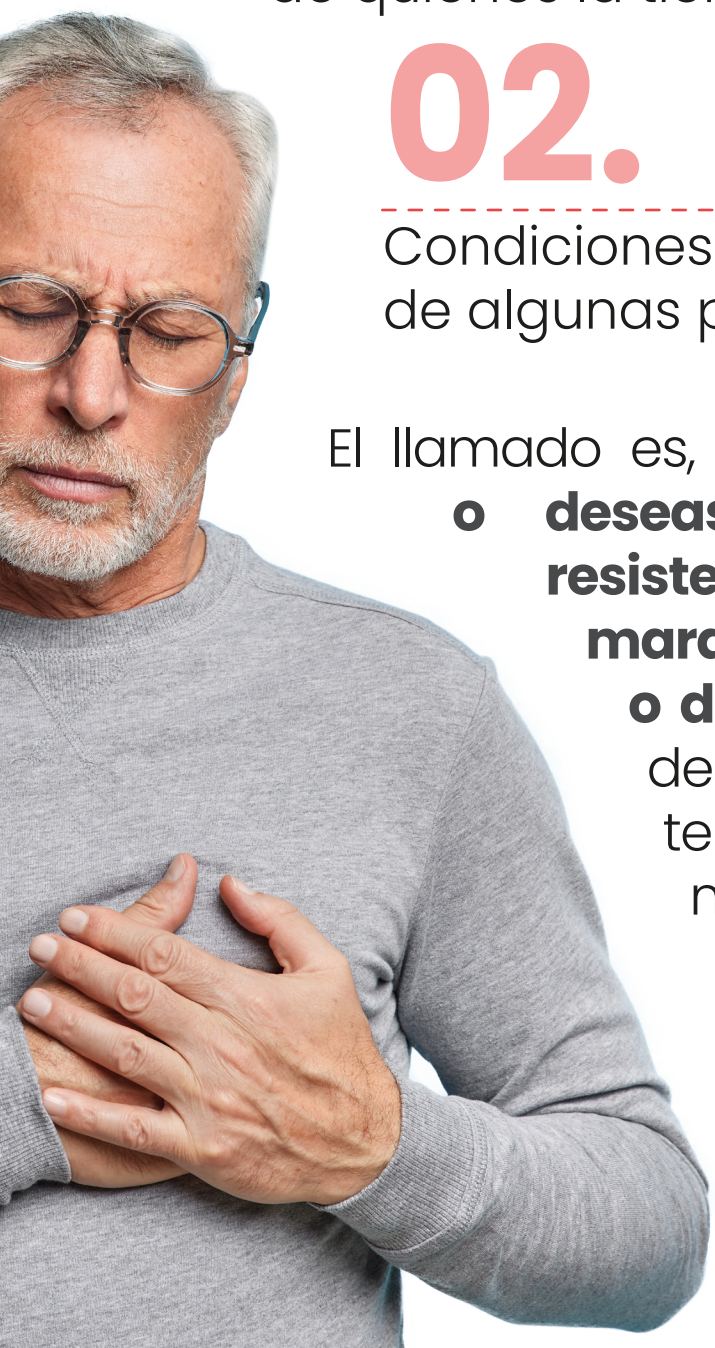
01.

Una **miocardiopatía hipertrófica congénita**, que es una enfermedad propia del corazón. Incluso muchos de quienes la tienen la desconocen.

02.

Condiciones **cardíacas** adversas propias de algunas personas.

El llamado es, entonces, a que **si participas o deseas correr competencias de resistencia de larga duración como maratones, medias maratones, 15k o de menor distancia o practicar deportes de alto rendimiento, tengas en cuenta revisar de manera integral la forma cómo puedes prevenir no estar dentro de ese grupo de personas que, aunque es mínimo comparado con la cantidad que participa en estos**



eventos, puede sufrir un inesperado y fatal colapso. No cabe duda de que una sola persona que fallezca en una de estas actividades trae consigo una gran afectación para sus familiares y la comunidad en general.

Adicionalmente, existen otros factores que pueden afectar estos accidentes graves de salud como los infartos cardíacos, la deshidratación por pérdida de electrolitos, un aneurisma cerebral y las afecciones respiratorias como el asma, que se ubican entre las principales causas de muerte súbita en deportistas de alto rendimiento.

Tomar las medidas necesarias incluye desde nuestra perspectiva, como CORREMITIERRA, tener en cuenta ocho aspectos fundamentales:

- **Autocuidado**
- **Historial Clínico y Familiar**
- **Acompañamiento Especializado**
- **Exámenes Preventivos**
- **Preparación**
- **Disciplina**
- **Mentalidad**
- **Señales de Alarma**



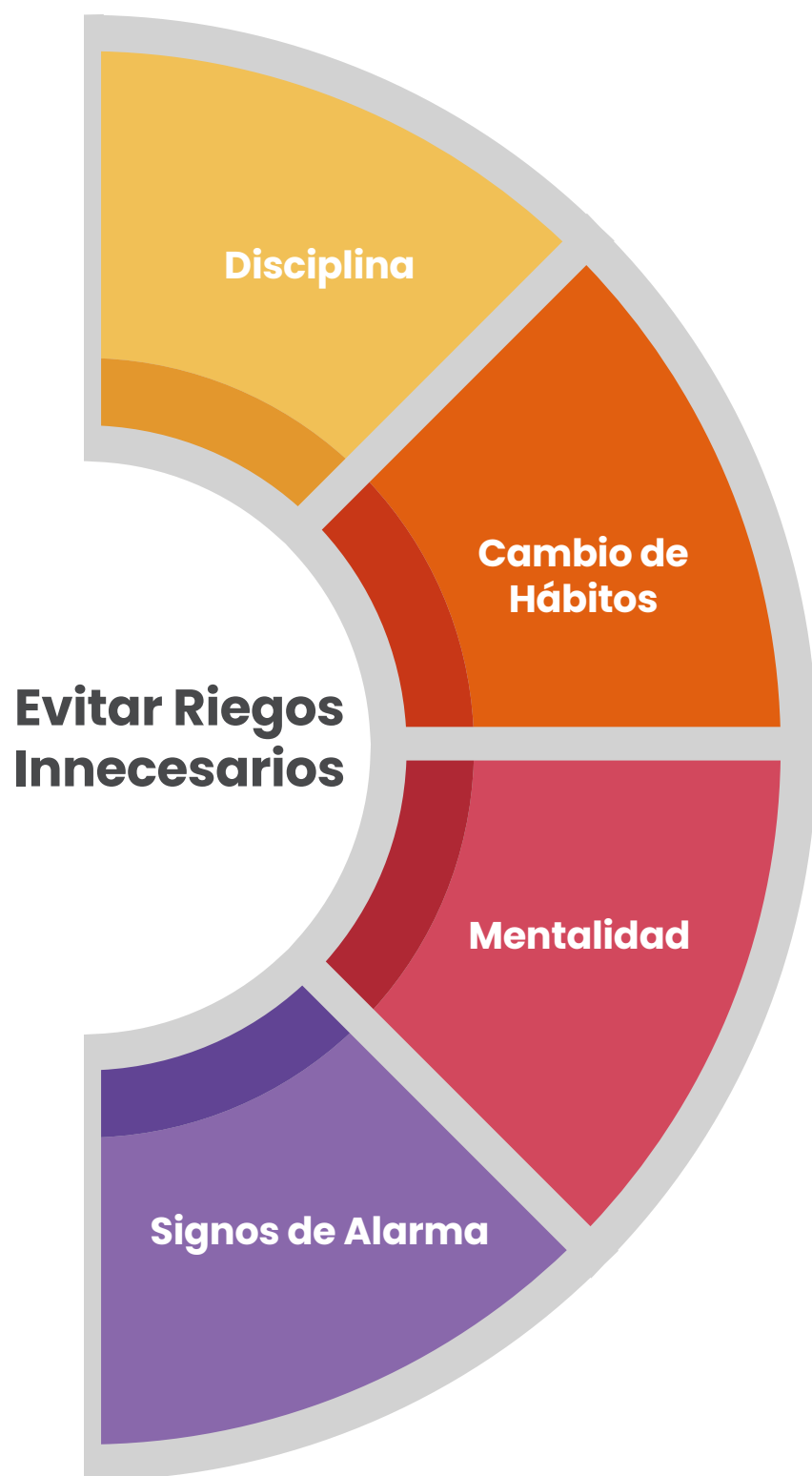


- No hagas ejercicio si presentas enfermedades o virus previos
- Autocuidado
- Conoce el dolor
- Debes saber parar
- Conocer tus límites
- Ser responsable
- Ser cuidadoso

- Enfermedades previas
- Que sensaciones tengo o señales de alarma
- Enfermedades ocultas
- Revisión de enfermedades hereditarias

- Médico
- Deportólogo
- Fisioterapeuta
- Endocrinos
- Nutriólogo o nutricionista
- Coach Mental

- ¿Para que sirve cada uno?
- Electrocardiograma
- Prueba de esfuerzo.
- Revisión de huesos, articulaciones, etc.



- Recuperación
- Descanso, Sueño
- Hidratación
- Resperación
- Alimentación

- Plan de trabajo, paso a paso de menos a mas
- Capacidad Personal
- Capacidad de Resistencia

- La competencia es contigo mismo
- No te sobreexigas

- Si presentas estas señales **¡PARA!**

01 / AUTOCONOCIMIENTO: ESCUCHA TU CUERPO

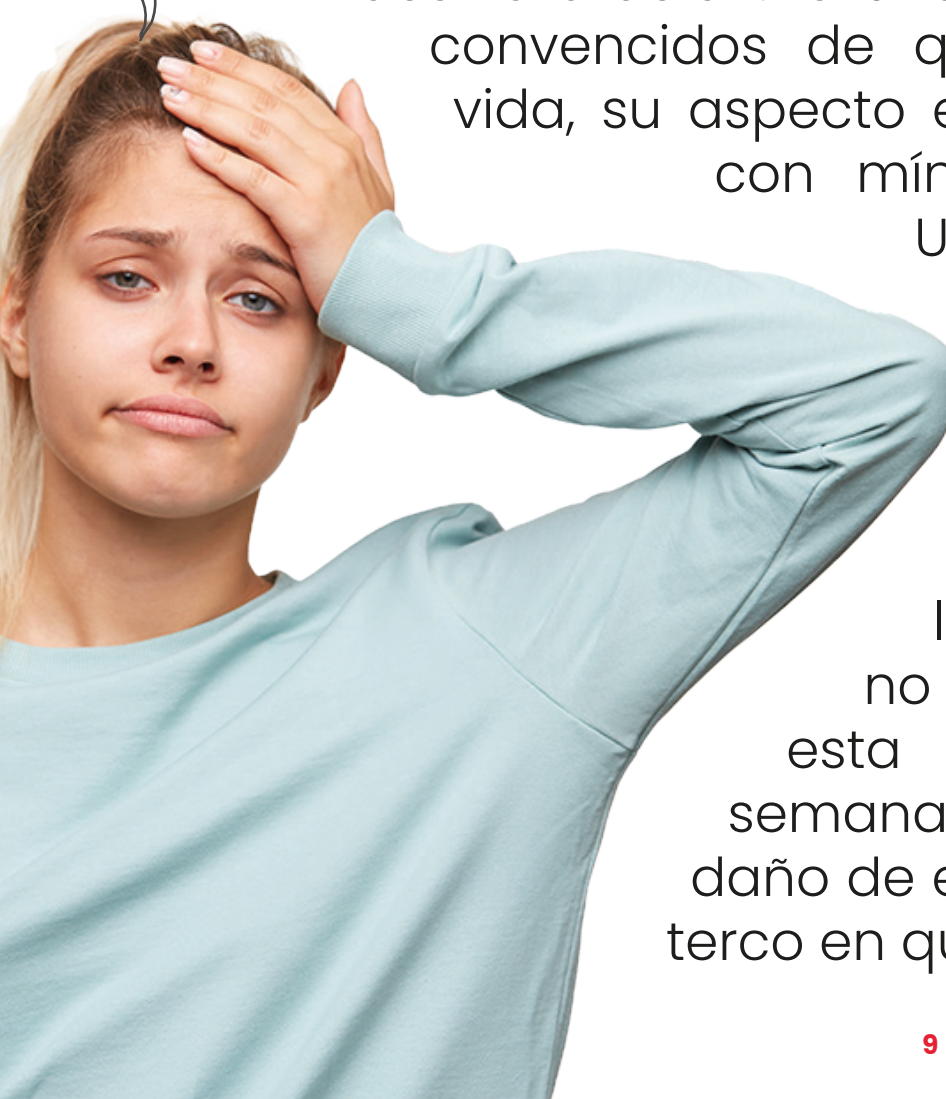
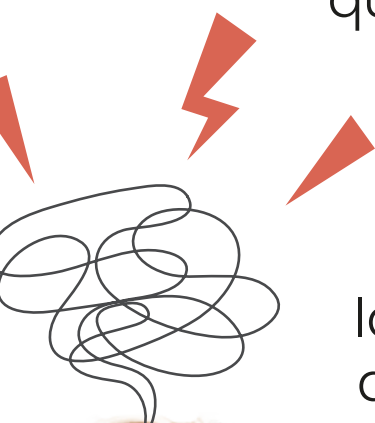


Bajo una nueva visión de la medicina del futuro y como lo explica Gabriel Mesa N., co-creador de la nueva Facultad de Medicina de la Universidad Eafit, “el paciente debe dejar de ser paciente, debe tomar acción, no hay nadie que te conozca mejor que tu mism@, nos debemos convertir en nuestros propios *coachs*, los médicos inspiran y guían, los éxitos son de nosotros mismos”.



El 50% de las enfermedades pueden ser diagnosticadas y hasta prevenidas por los propios pacientes; el hecho de **escuchar tu cuerpo con detenimiento, tener una verdadera conciencia de autocuidado**, ser responsable contigo mismo y las personas que te rodean. Garantizará que puedas minimizar el riesgo de enfermedades en tu cuerpo.

Reconocer que no somos máquinas ni robots es fundamental para poder escuchar a nuestro cuerpo, **¡es verdad que nos habla!**; lo hace a través de los sentimientos, estados de ánimo y de las señales que envía; el estrés, la manera en como te alimentas y como descansas hace parte del autoconocimiento que debes tener. **¡Es necesario escucharlo!**



Hace unos años, en una de las ciudades en que realizamos nuestros eventos, un capitán del Ejército Nacional cruzaba la meta con signos aterradores de deshidratación. Por unos minutos estábamos convencidos de que no resistiría con vida, su aspecto era pálido y morado, con mínimos signos vitales.

Una vez el equipo de expertos logró reanimarlo, su esposa ingresó al puesto de atención en salud diciéndole lo siguiente: "Mi amor, no debiste haber corrido esta carrera, llevas una semana con virus, fiebre y daño de estómago. Fuiste muy terco en querer correr...".



Creo que no vale la pena darle muchas explicaciones a esta situación, está en ti autocuidarte con responsabilidad.

Si te encuentras agotado porque has dormido mal, has estado pasando por una enfermedad, tienes momentos de fuerte estrés o alguna lesión que no te has cuidado lo suficiente debes aprender a saber parar, no sobrepasarse.

**¡RECUERDA:
SIEMPRE PRIMA
TU BIENESTAR!!**

02 HISTORIAL CLÍNICO FAMILIAR

La genética como causa de las enfermedades en la actualidad es del 10%, mientras que el 90% depende del estilo de vida. Por lo cual no es del todo cierto que por tener herencias de ciertas enfermedades estas deban definir tu futuro. Tus hábitos podrán minimizar los riesgos en gran medida de esas enfermedades hereditarias. Así que, si alineamos nuestro buen estilo de vida con la genética, lo más normal es que estemos sanos.

Esto quiere decir que si tienes herencia de enfermedades cardiovasculares debes llevar una vida balanceada y guiada por especialistas que te permitan



orientarte a nivel integral y tener mayores controles para monitorear tu corazón.

Podemos afirmar, en consecuencia, que aunque la actividad física regular favorece la prevención de enfermedades cardiovasculares y disminuye los factores de riesgo asociados como hipertensión arterial o diabetes es necesario que haya un control del corazón y un seguimiento con el fin de descartar enfermedades cardíacas congénitas o adquiridas y que sean potencialmente peligrosas.

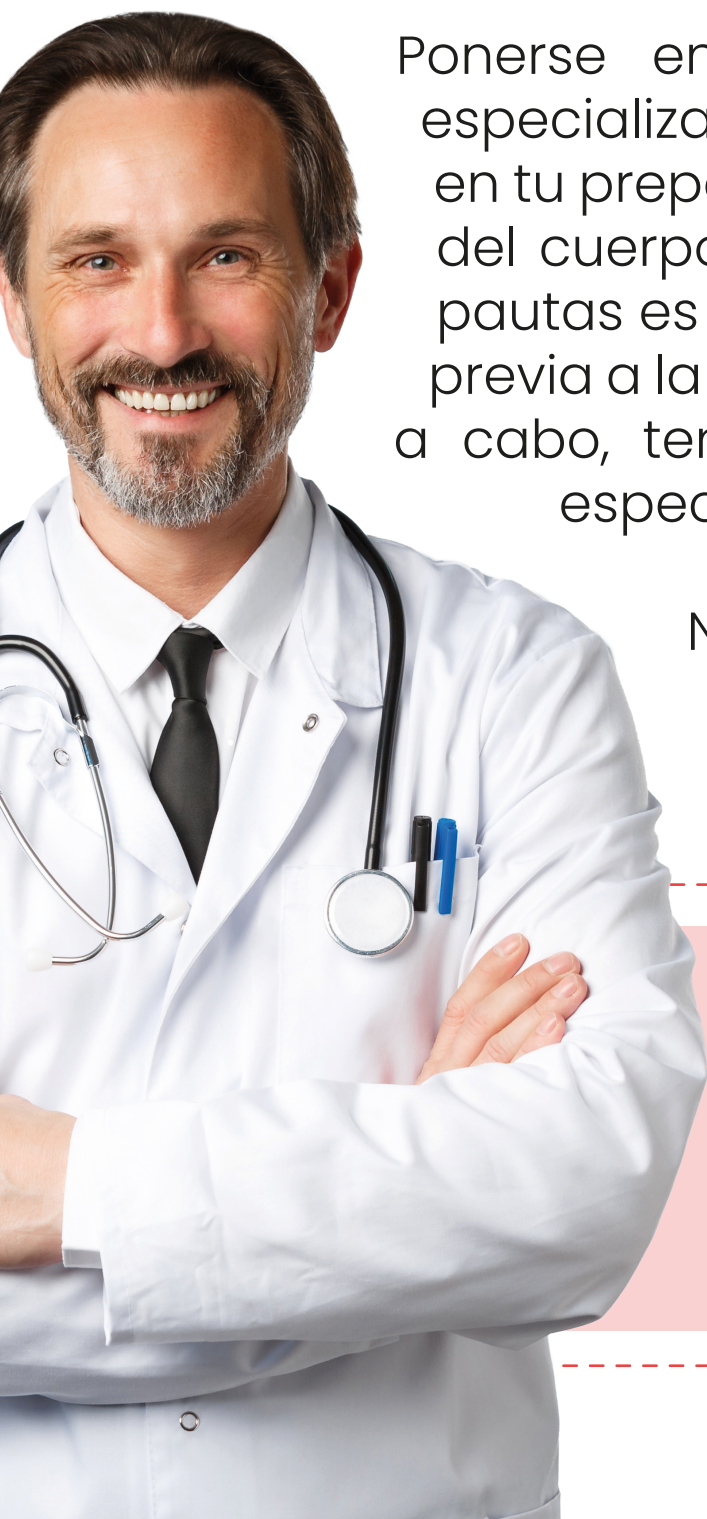
01.

Antecedentes familiares: existen patologías que si previamente han existido en la familia pueden aparecer después. Además, algunos de ellos pueden convertirse en factores de riesgo a la hora de la práctica deportiva.

02.

Antecedentes personales: también son fundamentales y no debe centrarse únicamente en el aparato cardiovascular, ya que si bien es uno de los más importantes, no es el único. Se trata de averiguar si se ha sufrido alguna lesión, si se presenta alguna enfermedad oculta, si tomas medicamentos y el motivo de este.

03 / ACOMPAÑAMIENTO ESPECIALIZADO



Ponerse en manos de un profesional especializado será siempre importante en tu preparación, en el bienestar y salud del cuerpo. Para poder establecer unas pautas es necesario realizar una revisión previa a la actividad que queremos llevar a cabo, teniendo en cuenta un amplio espectro de tu situación de salud.

Nuestra recomendación es que cuentes con un equipo de médicos de confianza en diferentes aspectos:

- Un **médico internista** tendrá la posibilidad de ver de manera integral el funcionamiento de tu cuerpo.

- Un **deportólogo** te permitirá orientarte en términos deportivos y una guía de cómo debes llevar a cabo el plan de entrenamientos de acuerdo con tus condiciones, además de la revisión específica de las partes del cuerpo que más se comprometen en el deporte que practicas.
- Un **fisioterapeuta** que te ayude a conocerte y te oriente en la prevención de lesiones comunes, además de ayudarte a recuperar de manera adecuada en caso de caer en alguna lesión específica, pues muchas veces es inevitable tener una lesión.
- Un **endocrino, nutriólogo o nutricionista** que te guíe con un plan de alimentación basado en los objetivos que quieres lograr y bajo las condiciones particulares de tu organismo y metabolismo, para que no te pongas en riesgo.



04 EXÁMENES PREVENTIVOS

Tener un equipo de especialistas a tu lado te permitirá monitorear de mejor manera tu estado físico, así como gozar del beneficio de contar con chequeos médicos que incluyan diferentes tipos de exámenes que te posibiliten determinar la realidad en la que te encuentras y los potenciales riesgos, entre los cuales los más recomendados son:



- **Exámenes de sangre** para revisar triglicéridos y colesterol que brindan información sobre tu riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y otras afecciones que involucren las arterias.
- **Curva de glicemia** para verificar la forma en que el cuerpo moviliza el azúcar de la sangre, tanto a los tejidos como a los músculos, al igual que la grasa.
- **Electrocardiogramas** que muestran si el corazón está latiendo a un ritmo y con una fuerza normal.
- **Pruebas de esfuerzo** para ver cómo responde tu corazón a la actividad física
- **Control de IMC (índice de masa corporal)**, peso, porcentajes de grasa y músculo en tu cuerpo como un indicador confiable de la gordura, para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

Realizarse chequeos previos antes de empezar a hacer ejercicios no solo te permitirá no solo conocer mejor tu estado de salud, sino adaptar el tipo de actividad según el resultado, y obtener mayores beneficios a la hora de practicar el deporte. Nuestra recomendación es que te puedas hacer estos exámenes una vez al año y algunos de ellos, incluso, dos veces al año.

05 SIGUIENDO EL PLAN

La consistencia es clave. Tener un plan hace que alcances tus metas más fácilmente. Entre trabajo, familia y obligaciones sociales, la vida a veces puede sentirse como un juego de Tetris, así que debes mover piezas correctamente en los espacios limitados por el tiempo. Si programas tus sesiones en tus “tiempos libres”, rara vez saldrás a la calle. “Un plan de entrenamiento te da dirección y estructura”, dice Mackenzie Madison, triatleta y entrenador. Agrega que “también trae variedad, para no hacer lo mismo todos los días”.

Y es que la variación también trae beneficios físicos. Investigaciones demuestran que aumentar el ritmo por intervalos cortos resulta provechoso para el sistema cardiovascular y puede ayudar, además, a la pérdida de peso. Por otro lado, añadir a tu rutina entrenamiento con pesas puede prevenir lesiones y mejorar la densidad ósea. Así que tu plan de entrenamiento puede prevenir que te sobreentrenes debido al balance entre descanso y actividad física. Además, puede darte la confianza de que llegarás bien preparado a tu siguiente carrera.

Los entrenadores y planes comercialmente disponibles son buenas maneras de darle estructura a tu rutina, pero un plan hecho por ti puede ser efectivo también. Si sigues unas guías básicas deberías poder planear tu propio plan de entrenamiento o ajustar el actual a tu estilo de vida.

“Tres días de entrenamiento de calidad es lo que necesita correr una persona para mejorar”, dice Cliff Latham, un entrenador en Texas. Explica que si estás haciendo una sesión de larga distancia, una de ritmo y otra de intervalos, estarás mejorando. Y eso no solo significa tiempos de carrera más rápidos; estos entrenamientos elevan las calorías que quemas, potencian tu salud en general y te hacen un corredor con más confianza.



Las **sesiones de larga** distancia mejoran tu resistencia, tu dureza mental y no tienes que ir muy lejos para recibir sus beneficios. Latham dice que los atletas que no se entrenan para una media maratón o una maratón pueden poner como límite ocho millas o su equivalente en 12,9 kilómetros. Construye tu distancia lentamente, no subas más de una milla, o sea, 1,6 kilómetros, a la semana y mantén el ritmo fácil. Muchos corredores planean las sesiones de larga distancia para los fines de semana, cuando tienen más tiempo.



Los días ocupados entre semana son excelentes para las **sesiones de intervalos**. Los entrenamientos con intervalos reducen el riesgo de presión alta en la sangre y aumenta la cantidad de calorías quemadas después de entrenar. Los intervalos pueden durar desde 30 segundos hasta una milla (1,6k), con períodos caminando o trotando entre los lapsos de alta velocidad. El esfuerzo que haces durante el intervalo debe ser fuerte, pero no al máximo, algo como ritmo de 5k.

Los entrenamientos con esfuerzos sostenidos a un ritmo cómodo y exigente, juntan los beneficios de resistencia con el desarrollo de velocidad que brindan los intervalos. Las sesiones de ritmo entrenan a tu cerebro y a tu cuerpo para subir el ritmo y mantenerlo constante. Este está ganando mucha fuerza hoy en día y se considera uno de los entrenamientos más efectivos que hay, puesto que se utiliza para mejorar el rendimiento físico.

Si eres principiante en el mundo de los intervalos, empieza con los aeróbicos antes de probar los entrenamientos más avanzados que también son una gran oportunidad para runners neófitos, ya que se pueden favorecer de los muchos efectos positivos que tiene una sesión de entrenamiento a intervalos.

06 **CAMBIO DE** **HÁBITOS** (DISCIPLINA)

**“¡POR CADA ESFUERZO DISCIPLINADO,
SIEMPRE HAY MÚLTIPLES
RECOMPENSAS!”**

JIM ROHN

La disciplina es un hábito que cada persona desarrolla con base en su compromiso y autocontrol, sumando también el comportamiento y personalidad que tenga cada uno, ya que como individuos planificamos, definimos nuestros objetivos y metas; asimismo, diseñamos el paso a paso para poder lograrlos.

Así como en todas las áreas de nuestra vida, la disciplina no es ajena a cada uno de los temas que vamos a compartir a continuación. En este sentido, la disciplina supone la capacidad para controlar los

impulsos, sobre todo aquellos que nos apartan de los objetivos y más bien nos inclinan al goce de los placeres inmediatos.

Cambiar hábitos no siempre será fácil, ya que es necesario desacostumbrarse a patrones que quizá tengamos muy arraigados y para esto es necesario tener fuerza y motivación.

El cambio de hábitos es una decisión, no una emoción.

■ **La alimentación.** Es clave a la hora de preparar una carrera, ya que correr es uno de los ejercicios físicos que más gasto calórico produce. En las carreras los músculos tienen mucho desgaste y utilizan principalmente las grasas que tiene el cuerpo como combustible; es por esto que se debe planificar un plan de alimentación balanceado -dieta- tanto a la hora de realizar la carrera, como los días previos y posteriores.



Una correcta alimentación mejorará significativamente el rendimiento y la recuperación. Un entrenamiento acompañado de una nutrición adecuada podrá alcanzar mayores intensidades de trabajo y duración, de la misma manera que en periodos de descanso se debe adaptar la nutrición y así favorecer la supercompensación y adaptación al deporte.

■ **La hidratación.** Correr supone un gran desgaste de energía y líquidos. De hecho, uno de los grupos deportivos con más riesgos de deshidratación son los corredores, ya que pueden llegar a perder hasta tres litros de agua en los entrenamientos o durante las carreras. Para evitar los problemas derivados de la deshidratación es necesario seguir las recomendaciones sobre ingesta de agua antes, durante y después del ejercicio **(te sugerimos que escuches nuestros pódcasts de deshidratación o los recursos que tenemos sobre este tema para que puedas conocer un poco más).**

<https://open.spotify.com/show/5mLmFSRvxKj4Eew9sk0G6M?si=lkyOlzxRR7u9II4EoB-IYQ&nd=1>



■ **El descanso y dormir bien.** “La gran razón por lo que necesitas un buen descanso es la recuperación y la mejoría. Cada vez que corres, tu cuerpo tiene que adaptarse para hacerse más fuerte”. Kevin Vincent, médico, doctor y director de la University of Florida Running Medicine Clinic.

Descansar bien ayuda a fortalecer tu cuerpo, mejorar tu concentración y revitalizar tu espíritu para que quieras seguir entrenando; correrás más rápido y estarás más sano.

■ **La recuperación.** Luego de una ardua carrera, no se trata de quedarse en reposo absoluto. Un truco que funciona muy bien para activar y acelerar la recuperación muscular son los baños de contraste. Tras el esfuerzo, la musculatura estará inflamada y un baño en agua con hielo ayuda a reducir esa inflamación. Si no es posible llenar la bañera es aconsejable aplicar una ducha de agua fría y un leve masaje sobre las piernas.

Durante el descanso activo entran en juego los masajes. En el caso de los corredores, los distintos músculos de las piernas son los principales afectados tras una dura carrera, aún más si se trata de larga distancia o montaña, donde los impactos son continuos y el cuerpo trabaja siempre para estabilizarse y recibirlos.

07 MENTALIDAD



La mentalidad juega un papel muy importante. La fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva. Este punto es, definitivamente, fundamental en la preparación psicológica de todo deportista. La habilidad mental te ayudará en **la autoconfianza, tolerancia a la frustración, perseverancia, diversión, manejo de las emociones y de los pensamientos.** Si consigues desarrollar tu fortaleza mental no habrá entrenamientos exigentes para ti, ni competiciones difíciles.



Simplemente habrá **responsabilidad, actitud, disfrute y aprendizaje** para afrontar todo lo que sea necesario. Lo puedes lograr con:

- **Firmeza**
- **Persistencia**
- **Valorando tus errores y tus aciertos**
- **Capacidad de entrega**
- **Determinación para volver a levantarte**

Trabajar en tu fortaleza mental es el factor que hará de ti un verdadero campeón, por eso aprender a entrenarla es tan importante.

**¡LA COMPETENCIA
ES CONMIGO!!**

08 SEÑALES DE ALARMA

Si tienes síntomas de mareo, náuseas, vómito, un dolor opresivo en el pecho o cualquier otro síntoma neurológico como dolor de cabeza o migraña, hormigueo, pérdida de visión o visión borrosa, que no esté acorde a la normalidad a la que estás acostumbrado, inmediatamente debes parar y buscar asistencia.

La competencia es contigo mismo no con los demás, no te dejes llevar por el orgullo o el ego. Mi mamá toda la vida me dijo: “es mejor que digan que aquí paró o se fue un pollo y no que se murió un gallo”.

Haz una evaluación de salud previa a la carrera. Las revisiones médicas deportivas son fundamentales **y todo deportista sin importar la edad debe realizarse una valoración médica deportiva, la cual dará una información muy valiosa de tu estado de salud.**

Para inscribirse en una carrera hay que estar en condiciones, con una preparación previa adecuada e ir poco a poco cumpliendo retos y conociéndose a sí mismo.

¿CÓMO REDUCIR EL RIESGO DE MUERTE

**ASOCIADA EN EXIGENCIAS DEPORTIVAS
COMO LAS CARRERAS ATLÉTICAS?**

Si bien todo esto puede causar temor o impedir a muchos correr maratones, la realidad sigue siendo que el riesgo general de morir durante una carrera es extremadamente bajo y queda opacado por los beneficios de practicar deporte para la salud.

Además, como corredores podemos proactivamente tomar una serie de medidas preventivas:



TIPS FINALES

- Analiza la calidad del aire: si es óptima o no.
- Realiza los chequeos regulares para descartar problemas cardíacos que pueden provocar problemas en tu carrera y poner en riesgo tu vida.
- Controla tus niveles de colesterol.



- Entrena bien y conoce tu capacidad.
- Aprende cuál es tu frecuencia cardíaca recomendada. Cualquier ejercicio que la eleve por encima de ese número es nocivo para tu corazón y puede causarte un infarto, advierte un reportaje publicado en Run Society.
- Infórmate sobre cómo hidratarte y alimentarte durante y antes del maratón.
- Procura tener buenos hábitos de alimentación, descanso y recuperación no solo previa a una carrera o competencia, sino en tu día a día.
- Escucha tu cuerpo. Si sientes dolor atípico en el pecho, problemas respiratorios o mareos al correr o entrenar, detente y busca asistencia médica.

Para vivir más y mejor, sigue estos consejos que te compartimos anteriormente.

**NO LO OLVIDES,
UNA VIDA VALE MÁS
QUE UNA CARRERA**

¡INGRESA YA!
Jorgeycristy.com

SI FUE ÚTIL PARA TI
SÍGUENOS

“

Esperamos que pongas en práctica estos tips para que cumplan su propósito y así te sientas mucho mejor a la hora de afrontar un nuevo reto.

Miles de personas ya han disfrutado de los beneficios de vivir en su día a día bajo la metodología del programa físico y mental Master **JORGE&CRISTY**

”

**JORGE
&
CRISTY**



@corremitierra
@masterJorgeCristy