

Algunos consejos para competir en lugares calurosos:

Se acercan algunas carreras de larga duración, entre ellas competiciones sobre 21 km, maratones, ultra maratones y otras.

Algunas de ellas, como el maratón CAF que se realizará en la ciudad de Caracas el próximo 24 de abril y donde se pronostican altas temperaturas, incluso por encima de los 30 grados centígrados, lo cual representará un reto adicional para quienes se involucren en eventos como el señalado.

Seas un atleta con gran experiencia en carreras de largas distancias o un corredor aficionado o popular como también se les conoce debes tomar algunas cosas en consideración al momento de participar en esos eventos.

En primer lugar, si no eres corredor de alto rendimiento, probablemente no hayas tenido la oportunidad de trasladarte por un tiempo a un lugar con un clima parecido al que habrá en el lugar donde competirás, lo cual hubiese sido lo más sensato ya que así se hubiese producido la mejor aclimatación para participar en eventos de larga duración en condiciones de mucho calor y humedad.

Si es así no tienes otra opción que emprender tu carrera sea cual sea el clima que se presente, por lo que es bueno que tomes en consideración algunos aspectos que te podrían ayudar a obtener una mejor actuación.

En primer lugar, si estás a tiempo debes procurar un asesoramiento especializado a fin de que obtengas una buena participación en el evento sin poner en riesgo tu salud.

Desde el punto de vista práctico puedes tomar algunas acciones tendientes a hacer más agradable tu carrera, entre esas acciones se tienen:

Adecua tu ritmo de carrera a las condiciones climáticas y si el calor y la humedad es muy alto, procura iniciar tu carrera a un ritmo un poco más lento a lo planificado. No debes intentar correr al mismo ritmo, y durante el mismo tiempo, a una temperatura, por ejemplo de 10 grados que a una de 35 grados. En el calor tu frecuencia cardíaca aumenta y tu economía de carrera se afecta.

Antes de ir al lugar de la carrera podrías tomar una ducha fría y muy corta, así como mojarte con agua fría durante el trayecto de tu carrera, esto es muy importante para bajar la temperatura del cuerpo todo lo que sea posible. Más aún si se mantiene fresca la zona de tu cabeza, aunque a veces también se mojan los zapatos con las molestias que de esto se derivan.

Te recomiendo usar una gorra de color claro y mojarla cada vez que puedas. En el recién campeonato panamericano de cross country, el cual se

realizó en el estado Vargas a una temperatura cercana a los 35 grados, el ganador de la categoría adultos masculino se protegió con una gorra blanca y mojada para disminuir los efectos adversos de la temperatura y humedad de La Guaira.

Tu hidratación es de gran importancia a la hora de correr, y aún más a altas temperaturas, para prevenir problemas de deshidratación o golpes de calor. Prepara con anticipación cual será tu protocolo de hidratación.

En lo posible corre por los lugares donde haya sombras a fin de evitar la mayor exposición al sol, ya que la deshidratación durante la carrera en el calor aumenta el stress térmico y empeora el funcionamiento de tu sistema cardiovascular.

No permitas tener una sensación de sed para hidratarte y aprovecha cada punto de hidratación que se te ofrezca en la competición de parte de los organizadores

No dejes de observar cualquiera de estos síntomas: dolor de cabeza, mareos, agotamiento excesivo, pérdida de la conciencia o escalofríos. Pueden ser señales de que tienes problemas en regular la temperatura y eso te podría afectar negativamente.

Mantente alerta. El stress del calor afecta tu rendimiento estés hidratado o no y si el clima es realmente adverso debes estar muy atento a los síntomas antes mencionados.

Conversa con tu asesor nutricional para que programes tu esquema de hidratación, es tan peligroso no hidratarse durante la carrera, como hidratarse en demasía.

Al llegar a la meta, no te detengas de una manera súbita y dirígete a los lugares donde se ofrezca hidratación.