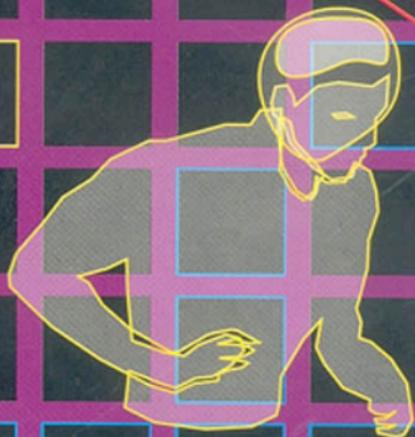


# CORRER CON INTELIGENCIA

consejos especializados sobre entrenamiento, motivación, prevención de las lesiones, nutrición y cómo mantener una buena salud para corredores de cualquier edad y capacidad

por Hal Higdon

escritor veterano de la revista RUNNER'S WORLD y autor de Hal Higdon's How to Train (Cómo entrenarse) y Marathón (Maratón)



EDITORIAL PAIDOTRIBO

COLECCIÓN SMART RUNNING

# CORRER CON INTELIGENCIA

Consejos especializados sobre entrenamiento,  
motivación, prevención de las lesiones,  
nutrición, y buena salud para corredores  
de cualquier edad y capacidad

*Por*

*Hal Higdon*

*Escritor veterano de la revista RUNNER'S WORLD y autor de Hal  
Higdon's How to Train (Cómo entrenarse) y Marathon (Maratón)*



## **AVISO**

Este libro está escrito para ayudar al lector a tomar una decisión en cuanto a su nivel de preparación física y su programa de ejercicios. No se pretende con él sustituir las orientaciones de los profesionales de la preparación física ni los consejos médicos. Al igual que con cualquier programa de ejercicios, hemos de obtener la aprobación de nuestro médico antes de empezar.

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original: Hal Higdon's Higdon's Smart Running

© Hal Higdon Communications, 1998

Rodale Press, Inc., Emmaus, PA, USA

Traducción: Josep Padró

Revisor técnico: Aurora Álvarez Ordas

© 2001, Hal Higdon  
Editorial Paidotribo  
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.º  
08011 Barcelona  
Tel. 93 323 33 11– Fax. 93 453 50 33  
<http://www.paidotribo.com>  
E-mail: [paidotribo@paidotribo.com](mailto:paidotribo@paidotribo.com)

Primera edición:  
ISBN: 84-8019-546-0  
Fotocomposición: Editor Service, S.L.  
Diagonal, 299 – 08013 Barcelona  
Impreso en España por A & M Gràfic

*Este libro está dedicado a Amby Burfoot, ganador del maratón de Boston de 1968, director ejecutivo de la revista Runner's World, con el que me une una estrecha amistad desde hace muchos años. Conocí a Amby durante el verano de 1965, cuando estudiaba en la universidad de Wesleyan en Middletown, Connecticut. Yo había venido a Nueva Inglaterra con mi esposa, Rose, y nuestros tres hijos pequeños para participar en una serie de carreras sobre carretera. Por aquel entonces las carreras no ofrecían premios remunerados, pero muchos de los acontecimientos de Nueva Inglaterra ofrecían atractivas recompensas en forma de mercancías que valían una considerable cantidad de dinero.*

*Ésta fue una de las razones por la que ambos, Amby y yo, aparecimos en una carrera sobre carretera de 4 millas (6,5 km) en Warren, Rhode Island, un fin de semana de agosto. Lamentablemente, yo conducía entonces un coche pequeño, cargado con equipaje, por lo que no me fue posible llevarme muchas cosas a casa en Long Beach, Indiana. Amby, sin embargo, vivía muy cerca siguiendo la carretera, en New London, Connecticut. Conocedor de las costumbres de las carreras sobre carretera de Nueva Inglaterra, vino con un combinable. Gané la carrera, quedando Amby en segundo lugar, pero él ganó la ceremonia de la entrega de premios. Aunque yo tenía derecho a elegir primero entre los artículos de la mesa de los premios, tuve que conformarme con un reloj de pulsera, mientras que él logró el premio que yo y mi esposa codiciábamos: una combinación de barbacoa, parrilla y asador.*

*Más de tres décadas después, mi reloj hace tiempo que dejó de funcionar, y la oxidada parrilla de Amby ha sido arrojada a un vertedero, pero seguimos siendo amigos, aunque ya no le gano en las carreras sobre carretera. Este libro no se habría escrito si Amby Burfoot no me hubiese pedido escribir la columna "Ask the Expert (Pregunte al especialista)" para el Runner's World Daily en America Online.*



# Contenidos

	<b>Prólogo</b> .....	7
<b>1</b>	<b>Principiantes</b> .....	11
	<i>Problemas y soluciones para los nuevos corredores</i>	
<b>2</b>	<b>Material</b> .....	23
	<i>Productos para mejorar el rendimiento</i>	
<b>3</b>	<b>Motivación</b> .....	33
	<i>Utilice el poder que hay en su mente</i>	
<b>4</b>	<b>Técnica</b> .....	47
	<i>Optimizar el rendimiento y minimizar las lesiones</i>	
<b>5</b>	<b>Entrenamiento</b> .....	61
	<i>Secretos del éxito</i>	
<b>6</b>	<b>Entrenamiento cruzado</b> .....	83
	<i>Complemento para su rutina de correr</i>	
<b>7</b>	<b>Maratón</b> .....	101
	<i>El clásico desafío de las 26 millas (42 km)</i>	
<b>8</b>	<b>Participación en carreras</b> .....	121
	<i>Lleve su forma de correr al siguiente nivel</i>	
<b>9</b>	<b>Lesiones</b> .....	135
	<i>Prevención y tratamiento de los dolores y las molestias</i>	

<b>10</b>	<b>Pies y calzado</b> .....	165
	<i>Dos claves para el éxito</i>	
<b>11</b>	<b>Mujeres</b> .....	179
	<i>Hágalo lo mejor posible</i>	
<b>12</b>	<b>Corredores que envejecen</b> .....	195
	<i>Control de la longevidad</i>	
<b>13</b>	<b>Corredores jóvenes</b> .....	209
	<i>Primeras exposiciones a los encantos del correr</i>	
<b>14</b>	<b>Meteorología</b> .....	223
	<i>Correr con con frío y calor</i>	
<b>15</b>	<b>Nutrición</b> .....	237
	<i>Comer para tener potencia y para rendir</i>	
<b>16</b>	<b>Pérdida de peso</b> .....	257
	<i>Perder kilos con sensatez</i>	
<b>17</b>	<b>Salud y forma física</b> .....	271
	<i>Los mejores motivadores</i>	
	<b>Índice alfabético</b> .....	287

# Prólogo

Mis libros anteriores sobre carreras para Rodale Press (además de contar la historia del maratón de Boston) han facilitado información sobre carreras de corta y larga distancia y cómo entrenarse. *Smart Running (Correr con inteligencia)* de Hal Higdon abarca todo este terreno y más. Concretamente, reimprime las mejores respuestas a las preguntas enviadas por corredores a mi popular columna “Pregunte al especialista” en America Online (AOL).

El mundo, a finales del siglo xx, ha experimentado una revolución en las comunicaciones. La World Wide Web ha permitido a la gente usar sus ordenadores no sólo para acceder a información sino también para, conectándose, hablar entre sí.

Desde luego, produjo un importante cambio en mi vida, especialmente en mi relación con la revista *Runner's World*, donde trabajo como escritor veterano. Ahora envío artículos electrónicamente, en lugar de hacerlo en papel impreso. El director ejecutivo, Amby Burfoot, y yo, intercambiamos diariamente “e-mails”, a veces cada hora. Mi fax, que tan sólo hace cinco años parecía una maravilla electrónica, casi no lo utilizo. El correo que todavía llega al buzón de delante de mi casa en Long Beach, Indiana, parece estar últimamente más adormecido. Paso tanto tiempo de trabajo delante de un ordenador que la preciosa hora en que salgo por la puerta para correr se vuelve todavía más importante para mí.

Mientras, la fusión entre correr como negocio y correr como diversión ha sido suave. En enero de 1996, la revista *Runner's World* salió a la red en [www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com), facilitando noticias e información instantáneas sobre nuestro deporte. Los corredores no sólo pueden obtener orientaciones para entrenarse y conocer los resultados de encuentros de pista y de carreras sobre asfalto celebrados el día anterior, sino también ha facilitado enlaces con otras fuentes. Nuestro puesto en la red tuvo un éxito instantáneo y, pronto, recibimos hasta 6 millones de conexiones mensuales, aumentado el número con rapidez.

Aquel verano, cuando los corredores de todas partes se concentraban en los juegos Olímpicos de Atlanta, firmamos un contrato con America Online para proporcionar una versión más interactiva de nuestro puesto en la red para los 10 millones de suscriptores de ese servicio. Ofrecemos salas de “chat” don-

de los corredores pueden hablar “online” con celebridades de nuestro deporte y tabloneros de anuncios para que puedan enviarse notas unos a otros. Apparentemente, toda esta información “gratis” habría hecho que los corredores estuvieran menos dispuestos a pagar dinero para comprar la versión impresa de la revista, pero ha sucedido lo contrario. Durante nuestros primeros 18 meses “online”, la circulación de la revista pasó de 420.000 a 458.000. Más importante, hubo mucha más gente que empezó a conocer cosas sobre nuestro deporte a través de la red, en especial gente joven. Todos nosotros descubrimos que ya no teníamos que depender de la cobertura esporádica dada a las carreras por los periódicos y la televisión. Había empezado una nueva explosión del correr.

Independiente de la revista, he establecido mi propio puesto en la red: [www.halhigdon.com](http://www.halhigdon.com). Mi *Marathon Training Guide*, que es un programa de 18 semanas para corredores principiantes, intermedios y avanzados, se hizo especialmente popular y pronto, yo recibiría hasta 50.000 conexiones semanales de corredores de todo el mundo buscando ayuda para su entrenamiento.

Amby Burfoot me pidió a continuación que escribiera una columna para la versión AOL de su puesto en la red. Me convertí en un Ann Landers aeróbico, dando consejos sobre todo, desde lesiones en las rodillas hasta cómo mejorar nuestra dieta y perder peso para mejorar el rendimiento. No sólo corredores, sino también jugadores de baloncesto, fútbol americano y balónvolea con preguntas sobre cómo correr llegaron hasta mi columna, que se titulaba “Ask the Expert (Pregunte al especialista)”. Hacer frente a todas sus cuestiones fue una tarea pesada ya que pronto estuve ocupándome de más de dos docenas de preguntas diarias. Pero también fue emocionante y me enseñó mucho sobre qué era lo que más les interesaba a los corredores. En los dos primeros años de contestar preguntas, aprendí (*tuve* que aprender a fin de poder dar consejos de especialista) más sobre el correr de lo que había aprendido en las dos décadas anteriores. No es extraño que “Ask the Expert” se convirtiera pronto en la oferta más popular en la sección.

Pero no todos los corredores tienen acceso a la red, ni todos los usuarios de ordenadores quieren conectarse “online”. En ocasiones, cuando necesitamos conocer un hecho, es más fácil coger un libro de la estantería. A pesar del corrector de ortografía y de mi valioso ordenador, todavía no he tirado mi diccionario ni otros libros de referencia. Fue necesario más de un “especialista” para obtener la información sobre entrenamiento para este libro. Aunque fui capaz de responder la mayoría de las preguntas, aprovechándome de mis cuatro décadas de experiencia como corredor, en otras ocasiones necesité consultar a muchos entrenadores, científicos, médicos y otros corredores expertos

que con tanta frecuencia me han facilitado información para mis libros anteriores. Hubiera sido imposible escribir este libro sin su ayuda. Son muchos, y he intentado acreditarlos en el texto de mis respuestas.

Gracias también a Glenn Hughes y Parker Morse, los dos especialistas en ordenadores de la plantilla de la revista *Runner's World* que me han ayudado a hacer frente a las extravagancias de Internet. John Reeser de Rodale Books trabajó conmigo para seleccionar y corregir las preguntas y respuestas ofrecidas en este libro. El director ejecutivo de Rodale Health y Forma física Books, Neil Wertheimer, dio con el título del libro, que apoyé inmediatamente, puesto que ¿quién no querría que sus escritos fueran conocidos como "inteligentes"? Pat Corpora, presidente de Rodale Books, me ofreció su acostumbrado apoyo y estímulo. Linda Mooney hizo un trabajo de especialista al corregir el texto, y Chris Neyen diseñó la cubierta y el interior. Gracias también a Ángela Miller, mi agente.

Así, les ofrezco *Smart Running* ("Correr con inteligencia") de Hal Higdon. Lo que el lector encuentre en las siguientes páginas puede que no responda necesariamente a todas sus preguntas sobre el correr, pero le convertirá en un corredor más inteligente.





# Principiantes

## Problemas y soluciones para los nuevos corredores

- **Añadir distancia**
- **A partir del caminar**
- **Respiración**
- **Levantamiento de pesos y correr**
- **Regreso a la buena forma física**
- **La primera lesión**
- **Fatiga**
- **Correr despacio contra correr deprisa**
- **¿Correr con mayor frecuencia o en distancias más largas?**
- **Verificación del progreso**

**T**odos los corredores tienen una cosa en común: un comienzo. Todos empezamos en algún lugar. Salí a la pista como estudiante de segundo año en el instituto y descubrí un talento inesperado. Empecé a competir. Así, antes de ser un “atleta corredor”, fui simplemente un “corredor”. Muchos atletas corredores jóvenes empiezan de este modo.

Pero la mayoría de los corredores entran en el deporte desde otra ruta y en una edad distinta y más tardía. Algunos participaron en distintos deportes de competición cuando eran jóvenes; otros no. La mayoría simplemente miraron por la ventana en un soleado día de primavera y pensaron: “Me parece que voy a salir a correr”. Estos corredores con frecuencia están motivados por un deseo de perder peso, de mejorar su aspecto o de sentirse mejor o de conseguir una buena forma física, más que por un deseo de vencer a otros corredores o ganar medallas en carreras de pista o sobre asfalto. También a veces se convierten en

corredores de competición, compitiendo para conseguir trofeos y premios en competiciones por grupos de edad, pero esto no es lo que les hace empezar. Son corredores antes de ser corredores de competición.

A diferencia de los corredores jóvenes, a menudo no tienen un entrenador que les diga lo que deben hacer y lo que no. Invariablemente, tienen preguntas sobre respiración, dolores en el costado y espinillas cargadas. Estos principiantes no siempre obtienen las respuestas correctas de otros corredores con los que se encuentran en la carretera o de instructores en clubes.

Tanto si su objetivo último es llegar a ser un simple corredor o un corredor de competición, así es como se debe empezar.

## Añadir distancia

**P:** Soy un corredor principiante que empezó a correr 1 milla (1,609 km) en una cinta ergométrica. Ahora hago 2 millas (3,218 km). Estoy muy orgulloso de mí mismo, pero el problema es que no siempre puedo llegar hasta las dos millas. Algunos días lucho por cubrir 1,5 ó 1,75 millas (2,4 ó 2,8 km). Como bien y corro cada dos días. Corro también con un controlador cardíaco y me mantengo dentro de mi ritmo objetivo. ¿Qué es lo que estoy haciendo mal? Cuando puedo llegar a la marca de las 2 millas (3,218 km), el último cuarto de milla (0,4 km) es realmente duro.

**R:** No está usted haciendo nada mal; sólo está sufriendo problemas normales de principiante. Se necesita un tiempo para acondicionar el cuerpo a la carga de entrenamiento que se le impone al comenzar a correr. Algunos científicos del ejercicio sugieren 40 días como el momento en que los capilares se desarrollan súbitamente dentro del cuerpo, permitiendo un sistema de transporte de sangre más eficiente, lo cual a su vez hace que el correr sea mucho más fácil. Por supuesto, cuando sucede esto, probablemente llevaremos nuestras sesiones de entrenamiento hasta las 3 millas (4,8 km) teniendo que esforzarnos también al final. Es la inclinación natural de la gente que hace ejercicio: esforzarse hasta el límite.

No puedo prometer al lector que vaya a llegar nunca al punto en que el último cuarto de milla (0,4 km) no le resulte duro, pero sé que logrará mejorar de forma espectacular si persiste en ello. Todos tenemos días malos. Su pérdida

de velocidad al final puede ser más un factor de lo que está haciendo antes y después de su sesión de entrenamiento que durante la sesión en sí. ¿Durmió demasiado la noche anterior? ¿Tensión en el trabajo? ¿Una comida demasiado copiosa al mediodía? Todos éstos pueden ser factores que hagan que una sesión de entrenamiento sea más dura que otra.

Esos días no debemos forzarnos a correr 3,2 km. Paremos a 2,4 km. O entrenémonos a un ritmo cardíaco de entre 10 y 20 pulsaciones menos de lo normal. De hecho éste es el secreto para incrementar la distancia. Correr más despacio para correr hasta más lejos.

Asimismo, no siempre debemos correr toda la distancia o correr dicha distancia al mismo ritmo. La velocidad de las cintas ergométricas puede ajustarse simplemente pulsando un botón. Intentemos correr durante 5 minutos, caminar 2, correr 5, y andar otros dos. Veamos si esto nos permite llegar más lejos. La otra sugerencia es que más adelante podemos considerar el abandono de la seguridad de la cinta ergométrica y salir a correr al aire libre. Elijamos un buen día y vayamos a un lugar frecuentado por otros corredores. No debe darnos vergüenza ser vistos correr en público. Cada uno de los corredores que corren ahí fuera fueron en su momento unos principiantes y, además, el público, en general, ha llegado a aceptar a los corredores como parte del paisaje.

## A partir del caminar

**P:** Fui un caminante durante unos seis años pero acabé aburrido de ello, por lo que comencé a correr. ¿Qué tipo de programa debería usar para acostumbrarme a correr de modo que pueda correr distancias más largas?

**R:** No abandone totalmente su viejo deporte; el caminar lo considero como un valioso régimen de entrenamiento cruzado para los corredores. Puede usar usted todavía el caminar como una variación del entrenamiento en días “fáciles”.

Si ha estado usted caminando durante seis años, ciertamente tiene usted una buena base de forma física. Ahora necesita comenzar a moverse a un ritmo ligeramente más rápido. Sugiero empezar con una rutina que combine el andar con el trotar. Chuck Cornett, un entrenador para corredores adultos en Jacksonville, Florida, tiene un programa excelente en el que invita a los que

son nuevos en el ejercicio al aire libre todos los días, durante 35 días, a ir 15 minutos en una dirección, y luego dar la vuelta y regresar.

Los primeros 5 minutos y los 5 últimos son para caminar obligatoriamente. Los 20 minutos de en medio son para caminar y/o para correr despacio. Empiece corriendo un corto trecho hasta que comience a sentir fatiga, y entonces camine para recuperarse. Corra/camine/corra/camine. Al final, al cabo de 35 días, Cornett tiene a su gente corriendo los 20 minutos enteros. Luego los hace pasar a un programa más estructurado en el que se prevé correr todos los días.

Si usted ya ha empezado a correr, puede que se halle más adelantado en su programa y que se sienta menos inclinado a volver a caminar. Sin embargo, alguna variación consistente en alternar el trotar y el caminar, le permitirá pasar de andar a hacer carrera suave con mayor facilidad y reducirá la posibilidad de lesiones. El principio de alternar tramos duros y otros fáciles de correr, es empleado por atletas de nivel mundial en su entrenamiento, generalmente en pista. Lo llaman entrenamiento de intervalos, aunque puede pasar algún tiempo antes de que se decida a incorporar dicho entrenamiento en su programa.

Por tanto, empiece suavemente. No vacile en tomarse días de descanso o para caminar. Al final, usted desarrollará la rutina regular más adecuada para sus objetivos y capacidad.

## Respiración

**P** ¿Cuál es la manera correcta de respirar al correr? ¿Por la nariz, por la boca, o por ambos sitios? ¿Respiración superficial o profunda? ¿Dos inspiraciones y una expiración? Cada persona a la que pregunto me da una respuesta distinta. Debe haber un modo de respirar eficientemente.

**R** Es una pregunta que formulan muchos principiantes. Cuando alguien pregunta sobre ello, me gusta citar al legendario entrenador neozelandés Arthur Lydiard, que dijo: “Respire por la boca, respire por la nariz, aspire por las orejas si puede”.

En resumen, no se preocupe por su respiración.

Pero pueden decirse más cosas sobre el tema. En un artículo del número de diciembre de 1996 de la revista *Runner's World*, Jack Daniels, Ph.D., entrenador de pista y campo a través de la universidad del estado de Nueva York en

Cortland, ofreció ideas adicionales sobre técnicas de respiración. El doctor Daniels observa que la mayoría de los corredores respiran siguiendo un modelo de 2-2: inspirar durante 2 pasos, expirar durante otros dos pasos. Comienzan a inhalar cuando el pie izquierdo o el derecho golpean el suelo. Si dan 180 pasos por minuto (una cadencia común), inspiran y expiran 45 veces cada minuto.

Otros modelos de respiración, como observa el Dr. Daniels, son 2-1 (inspirar durante 2 pasos, expirar durante 1 paso), y 3-3. "No debemos usar nunca un modelo de respiración 1-1 porque cuesta mucha energía", como aconseja el Dr. Daniels. Al propio tiempo, la respiración superficial puede ocasionar calambres de estómago, conocidos a veces como punzadas. (Una manera de curar una punzada es respirando más despacio.)

Nuestro modelo de respiración durante una carrera determinada indica la dureza con la que estamos corriendo. Los corredores de maratón pueden respirar con un modelo 3-3-al menos durante los primeros kilómetros. En una carrera de 10 kilómetros, el modelo es la mayoría de las veces 2-2, o incluso 2-1 los últimos 3 kilómetros.

El doctor Daniels sugiere que adaptemos nuestra respiración al ritmo que nos resulte cómodo. Debemos hacer el precalentamiento con un modelo de respiración de 3-3. Una vez empezamos a movernos con un ritmo más rápido (o en una carrera), pasemos a 2-2. Para correr más rápido, o hacia el final de la carrera, podemos vernos obligados a cambiar a 2-1.

Éste es el punto de vista de un científico, pero también creo que Lydiard tenía razón. Hay que respirar del modo que podamos y que nos resulte cómodo.

## Levantamiento de pesas y correr

**P:** Soy un levantador de pesas que tiene un exceso de peso de unos 9 kilogramos. Quiero empezar a correr para mejorar mi capacidad de resistencia y reducir mi peso. No estoy seguro de la frecuencia y la intensidad con la que debo empezar. También, ¿qué modificaciones debería hacer en mi rutina de levantamiento de pesos?

**R** Mientras corría con miembros de clase de entrenamiento de maratón a lo largo del Prairie Path al oeste de Chicago, entablé conversación con un ex-levantador de pesas que ahora es un corredor. Llevaba tres años corriendo y se estaba preparando para su primer maratón. Descubrió que levantar pesos aumentaba su peso corporal ya que incrementaba su masa muscular. Por tanto, no necesariamente debe usted perder peso si ello significa perder músculo. En gran parte depende de cuáles son sus objetivos personales y de si realmente tiene usted un exceso de peso. Pero ya que uno de sus objetivos es incrementar la capacidad de resistencia, es posible que deba usted modificar su rutina de levantamiento de pesas reduciendo sus levantamientos más pesados.

Combinar la carrera con los levantamientos de pesas es una buena idea. Le aconsejo que como corredor principiante se concentre usted principalmente en el incremento de su capacidad de resistencia en lugar de en perder peso. Sin conocer su porcentaje de grasa corporal, es posible que no tenga usted tanta grasa para perder. Más tarde, cuando haya estado usted corriendo durante unos pocos meses, podrá usted considerar algunas modificaciones en su programa para perder algunos kilos.

Pero usted quería saber cómo empezar. Le aconsejo que empiece con mucha suavidad: unos pocos kilómetros al día a un paso lento y confortable, dos o tres días por semana y no en los días en que efectúe usted levantamientos pesados. No le dé miedo andar en medio de sus carreras, y no se preocupe por el tiempo ni la distancia. Tras correr durante varios meses y comenzar a sentirse cómodo haciéndolo, será el momento de considerar dar el paso siguiente (que puede incluir perder peso).

## Regreso a la buena forma física

**P** Estoy intentando recuperar mi forma. En el instituto yo era un atleta, pero seis años más tarde, dejé de estar en buena forma de un modo lamentable. Sólo peso 4,5 kg más de la cuenta, pero ni tengo buen aspecto ni me siento en forma. Recientemente he empezado a correr para mejorar mi forma física y ahora corro 4 ó 5 días por semana, unos 4 kilómetros en 20 minutos, más por

tiempo que por distancia, con un ritmo cardíaco de 160 pulsaciones, aproximadamente, después de mi carrera. ¿Podría darme algunos consejos sobre entrenamiento para ayudarme a ponerme en marcha, para superar el fastidio de las sesiones de ejercicio, y después disfrutar con el entrenamiento?

**R:** Parece como si hubiera tenido usted un buen comienzo. Le aconsejo mantener su rutina actual de correr unos 20 minutos hasta transcurridas entre seis y ocho semanas desde su fecha de inicio. No se preocupe por la distancia ni por la velocidad con la que corra. Siga rutas distintas y así no siempre sabrá la distancia que ha corrido (y por consiguiente, tampoco a qué velocidad). Permita a su cuerpo adaptarse a la nueva rutina. En interés de lo que le voy a aconsejar más adelante, llame a esta fase actual de su entrenamiento Fase 1.

Al final de este período de entre seis y ocho semanas, su cuerpo deberá haber superado su fase de molestias y dolores. Sus músculos deben haberse adaptado a su nueva rutina de correr. Sólo entonces deberá considerar usted algunas nuevas variaciones en sus carreras de entrenamiento para un periodo de entrenamiento de Fase 2 que puede durar entre seis y ocho semanas también. Dos o tres días por semana, incremente la longitud de sus carreras. Intente algunas de 25 minutos, y más adelante de 30. Vuelva a hacerlas de 20 minutos cada dos sesiones para no progresar demasiado deprisa. Programe periodos de reposo.

Después de haber estado corriendo durante tres o cuatro meses, usted estará preparado para la Fase 3. Elija un día de la semana en que tenga tiempo extra, probablemente en el fin de semana. Muchos corredores reservan los domingos para sus carreras largas, aunque puede usted elegir cualquier día que le vaya bien. Comience prolongando sus carreras ese día. Al cabo de un cierto número de semanas, pase de 35 a 40 y a 45 minutos hasta que sea capaz de correr una hora entera. Reduzca la duración cada dos o tres semanas para asegurarse de no progresar con demasiada rapidez. El modo más fácil de incrementar la distancia es correr más despacio que el ritmo de 8 minutos por cada 1,609 km que mantiene ahora. Una hora a un ritmo de 10 minutos por cada 1,609 km le dará 6 millas, o aproximadamente 10-k, una popular distancia de carrera.

No le estoy diciendo necesariamente que deje de ser un corredor lento para convertirse inmediatamente en un corredor y en un corredor de carreras, pero este programa de tres fases le dará un buen impulso inicial para convertirse de nuevo en un atleta.

# Primera lesión

**P:** Nunca he sido un corredor, pero empecé hace cuatro semanas. Comencé a lo grande: unos 3 kilómetros, seis días por semana. Todo iba bien hasta hace una semana y media, cuando súbitamente comencé a sentir mucho dolor en mis rodillas. Desde entonces no he podido correr, y lo añoro terriblemente. Estoy usando una máquina de esquí campo a través, y sigo con pesos ligeros preparándome para una carrera de 5 km para dentro de otra semana y media. En este momento, no me duelen las rodillas. (He intentado correr 10 ó 12 pasos sólo para ver que pasa.) Quiero volver a correr, pero no quiero volver a lesionarme. ¿Alguna idea?

**R:** Yo me replantearía su decisión de correr este 5-K después de tan poco tiempo de haberse lesionado. Probablemente podría cubrir la distancia, pero ¿por qué arriesgarse a una nueva lesión o incluso a un daño permanente? En el supuesto de que haya pagado sus derechos de entrada, preséntese en la carrera, coja su camiseta, y cubra el recorrido caminando. Planifique el correr otro 5 mil cuando se recupere.

Sospecho que su problema era el típico error de principiante de hacer demasiadas cosas demasiado pronto: “Estuve allí. ¡Lo hice!” Generalmente cuando alguien emprende una nueva actividad, puede identificar con rapidez su punto débil. En su caso, eran sus rodillas. Sospecho que usted impuso un esfuerzo excesivo a los músculos, más que haber sufrido un tirón, pero sería necesario el reconocimiento de un médico para determinarlo con seguridad.

Probablemente su error es, y observe que he dicho probablemente, no los 3,2 kilómetros, sino el hecho de que usted corriera cada día. Una vez se haya recuperado de su lesión (es decir, cuando ya no sienta dolor) y vuelva a correr, intente hacerlo en días alternos. Mezcle algo de andar con el correr o elija otra actividad como la natación o el ciclismo, por ejemplo, si quiere hacer algo los días de “descanso”. Gradualmente, usted deberá poder llevar su cuerpo hasta un nivel en el que pueda correr sin dolor.

# Fatiga

**P:** Estoy intentando correr cada dos días, siempre que el horario lo permite. Generalmente corro unos 20 minutos cada vez. En lugar de sentirme más fuerte durante mis sesiones de carrera, parece que me canso al final y realmente necesito esforzarme. No parece que el entrenamiento me esté poniendo en forma. ¿Qué es lo que hago mal?

**R:** No está haciendo usted necesariamente nada mal, pero es posible que deba tener más paciencia. Veinte minutos cada dos días es probablemente el nivel mínimo en que su cuerpo comenzará a beneficiarse. No estoy diciendo que necesite hacer más, pero no espere que se produzca ningún milagro de la noche a la mañana.

Para un corredor principiante también es natural experimentar fatiga al final de una sesión. De hecho, muchos de nosotros que hemos estado corriendo durante años también nos cansamos hacia el final de la carrera, si apretamos demasiado el ritmo o recorremos una distancia demasiado larga. Un veterano más avezado puede que no experimente fatiga hasta casi el final de una carrera de 2 horas, pero sería la misma fatiga.

Mantenga su programa. No espere resultados instantáneos. En unas pocas semanas, o en unos pocos meses, puede que note que sus sesiones de ejercicio parecen más fáciles, o al menos que usted puede ejecutarlas con un ritmo más rápido o correr más lejos. Mientras tanto, tenga paciencia.

## Correr despacio contra correr deprisa

**P:** He intentado mejorar mi salud y mi forma física corriendo con tanta frecuencia como me es posible. De todos modos, no sé qué es mejor, si correr con un ritmo lento durante mucho tiempo, o correr con un ritmo más rápido durante poco tiempo. ¿Cuál de los dos sistemas me será más beneficioso en términos de poner en forma mi corazón y mis pulmones?

**R** Para el corazón y los pulmones y la buena forma física en general, correr con un ritmo suave le pondrá en buena forma. Correr más rápido durante menos tiempo le pondrá en mejor forma física para participar en carreras. Le recomiendo mezclar los dos sistemas en un programa de entrenamiento organizado, pero no hay ninguna razón por la que nadie tenga que correr más deprisa de lo que quiera si el objetivo principal es la buena forma física.

Para determinar qué estilo es “mejor”, un punto a considerar es la quema de calorías. Con frecuencia, personas interesadas en perder peso me preguntan de qué manera se pierden más calorías, si corriendo deprisa o corriendo despacio. La velocidad con la que corra no importa. Más bien es la distancia recorrida lo que determina cuántas calorías se queman.

Así es como opera la aritmética: una persona mediana que pese 68 kg quemará 100 calorías cada milla (1,609 km) (si pesa usted más o menos quemará usted más o menos, dependiendo de su peso concreto). Si corre usted 4,8 km, deprisa o despacio, quemará usted 300 calorías. De hecho, si anda usted el mismo número de kilómetros, también quemará usted el mismo número de calorías. La quema de calorías es una relación metros/kilogramos: el número de kilogramos que usted empuja a lo largo de tantos metros de terreno. Otros deportes como la natación o el ciclismo tienen diferentes proporciones de quema de calorías, pero en el andar y el correr son aproximadamente las mismas.

Correr deprisa tiene una cierta ventaja sobre el correr despacio o sobre el caminar porque se pueden quemar más calorías en menos tiempo. Si andamos a una velocidad de 3 millas por hora (4,8 km por hora) (a un ritmo de 20 minutos por milla o por 1,609 km), quemaremos 300 calorías. Pero si corremos a una velocidad de 6 millas por hora (9,6 kilómetros por hora) (10 minutos por milla o por 1,609 km), podemos quemar 600 calorías en el mismo tiempo. Corra 10 millas por hora (16,09 km por hora) y podrá quemar 1.000 calorías. Pero si corre a este mismo ritmo de 9,6 kilómetros por hora, pero cubriendo únicamente 3 millas (4,8 km) las calorías que quemará serán 300. Pero, ¿es mejor un ritmo que otro? Depende de sus objetivos personales.

Hay otras razones por las que usted puede querer correr deprisa o despacio. Muchos corredores entran en una rutina de cubrir la misma distancia al mismo ritmo un día tras otro. Con el tiempo, se nivelan y no mejoran nunca. Éste es el motivo por el que los corredores avanzados incluyen recorridos lentos y largos en sus programas de entrenamiento semanal y algunas veces reco-

rridos rápidos y largos. Cuando progrese como corredor, podrá determinar qué ritmos y qué distancias de entrenamiento le van mejor según que día.

## ¿Correr con mayor frecuencia o en distancias más largas?

**P:** Tengo exceso de peso (1,83 cm, 120 kg) pero estoy sano, según mi médico. Acabo de finalizar mi cuarta carrera en cuatro días. Los dos primeros días, corrí 1,2 kilómetros, pero mis pulmones me hacían daño. Los días 3 y 4, hice una milla (1,609 kilómetros). ¿Me irá mejor si intento correr un poco todas las noches, o si me tomo días de descanso e intento correr distancias mayores?

**R:** Puede usted continuar añadiendo más distancia, pero me quedaría en un nivel conservador durante un tiempo. Confórmese con esa carrera de una milla (1,609 kilómetros) durante varias semanas antes de seguir adelante. Asimismo, es posible que se sienta más cómodo si se toma un día de descanso de vez en cuando, en lugar de intentar correr todos los días. Su cuerpo necesita tiempo para recuperarse entre sesiones de entrenamiento. Además, usted quemará tantas calorías andando una milla como corriendo esta misma distancia (para más información, ver “Correr despacio contra correr deprisa”).

Puede que quiera usted probar una rutina en la que un día corra durante una milla y al día siguiente la cubra caminando. Incluso puede usted intentar mezclar el andar y el correr en algunas de sus sesiones de ejercicio. No hay ninguna norma que diga que usted deba correr continuamente. Deje que el dolor le guíe. Cuando esos pulmones comiencen a doler, camine. Cuando la respiración resulte más fácil, comience a hacer trote de nuevo.

Con el tiempo y a medida que el correr vaya resultando más fácil, es posible que quiera usted ponerse a prueba a base de cubrir mayores distancias. Al cabo de varias semanas en el nivel de la milla (1,609 kilómetros) endurezca una de sus sesiones de la semana añadiendo 400 metros a su distancia, y luego al cabo de una o dos semanas más, añada 400 metros adicionales. La distancia total para esa sesión será ahora de 2,4 km. Alterne las carreras largas, las carreras cortas, el caminar, y andar/correr. Juegue con el programa. Escuche a su cuerpo. Perderá peso gradualmente, y se sentirá mejor también.

# Verificación del progreso

**P:** Tengo 26 años de edad y he sido completamente sedentario durante ocho años, desde el día en que compré mi primer coche. Antes, andaba y montaba en bicicleta varios kilómetros diarios hasta la escuela. Comencé a correr para estar en forma hace tres meses y al principio tuve dificultades para finalizar un tramo de 400 metros. Ahora puedo resistir una carrera de 3 millas (4,8 kilómetros), pero mis tiempos son increíblemente lentos y acabo jadeando y con un ritmo cardíaco de aproximadamente 200 pulsaciones por minuto. Me estoy esforzando duramente para ponerme en forma, pero ¿no estaré forzándome demasiado? Un simple paseo con paso vivo eleva mi ritmo cardíaco hasta 120. En tres meses he mejorado considerablemente la distancia y la velocidad, pero no quiero correr peligro.

**R:** Suena como si lo estuviera usted haciendo bien. Por ahora no me preocuparía demasiado por los tiempos. Ha estado durante ocho años sin ningún ejercicio, por tanto no debe usted esperar poder competir por un título Olímpico al cabo de sólo tres meses. Una sugerencia: No pase por alto las ventajas que tiene andar sobre el correr. Es posible que quiera usted variar su rutina dando paseos algo más largos (pero fáciles), en los que su pulso permanezca bastante por debajo de ese nivel de 120 mencionado. Y saque su bicicleta del garaje. No es preciso que se fuerce para tener éxito, puesto que usted ya lo ha tenido por su empeño.

# 2

## Material

### Productos para mejorar el rendimiento

- . **Cuándo ponerse mallas**
- . **Capas de ropa**
- . **Sesiones de ejercicios para todo el cuerpo**
- . **Cintas ergométricas**
- . **Interior contra exterior**
- . **Controladores del ritmo cardíaco**
- . **Bebés corredores**

**E**l Correr es el deporte más sencillo imaginable. Citando una canción de éxito de Billy Joel hace unas pocas décadas: “No malgaste su dinero con un nuevo conjunto de altavoces; hará usted más kilómetros con un par de zapatillas baratas”. En realidad, necesita usted algo más, y los zapatos verdaderamente “baratos” a la larga pueden resultar más caros si ocasionan lesiones que le envíen a usted a un cirujano ortopédico.

Por lo que respecta al material, en la mayoría de los casos no me gusta recomendar los productos por su nombre. Y el motivo no es únicamente que no quiera ofender a fabricantes de productos que se hacen la competencia. Los fabricantes cambian a menudo de modelos, y los comercios muchas veces ofrecen estos mismos modelos y productos a precios diferentes. Encontrará usted algunos productos mencionados por el nombre en éste y en otros

capítulos, pero eso es porque a menudo es más descriptivo y preciso ofrecer el nombre concreto de una marca que un título genérico, particularmente cuando una compañía domina el mercado. NordicTrack, por ejemplo, creó, sin ayuda de nadie, una demanda para máquinas de esquí de campo a través. El hecho de que yo haya mencionado un producto por su nombre, no quiere decir que lo defienda.

En realidad, intento evitar la mención de productos por una razón más práctica: es difícil para mí, como escritor individual, estudiar docenas de marcas y cientos de modelos. Cuando **Runner's World** analiza zapatos o cintas ergométricas, con frecuencia recluta a toda la plantilla (y muchas veces a otros corredores que no son de la plantilla) para que ayude en las pruebas. Lo que ocurre simplemente es que para mí no es factible hacer algo así.

## Cuándo ponerse mallas

**P:** Me gusta ponerme mallas elásticas porque me proporcionan mayor libertad para correr, y me gusta su contacto. Pero ¿es bueno llevarlas cuando hace frío o cuando hace calor?

**R:** No hay absolutamente ningún problema en llevar mallas siempre que le apetezca. En el otoño, las mallas ajustadas le darán tanta libertad para correr como si llevara las piernas descubiertas, y además le mantendrán caliente. Un estudio de investigación sugirió incluso que se podía correr más económicamente llevando mallas que con las piernas descubiertas. En invierno, cuando soplan los vientos fríos procedentes del lago Michigan, a menudo me pongo un par de calzoncillos largos debajo de las mallas tanto para correr como para esquiar a campo a través. O uso las mallas como una capa interior debajo de una prenda más floja.

Las mallas pueden resultar un poco calurosas en verano, pero me puse un par en julio mientras hacía el *Des Moines Register's Annual Great Bicycle Ride Across Iowa* (el gran recorrido ciclista anual a través de Iowa del *Des Moines Register*). Me puse las mallas el segundo día del recorrido, cuando se hizo evidente que mis muslos, en particular, estaban empezando a sufrir quemaduras por

el sol. Las mallas protegieron mis muslos de los rayos solares, y además pude mantenerlos frescos en medio del fuerte calor de más de 30 grados centígrados mojando las mallas con agua en las paradas de descanso cada pocos kilómetros. Unos ciclistas observaron las mallas y comentaron que debían dar calor, pero no fue así, porque el sudor era absorbido y se evaporaba.

## Capas de ropa

**P:** Recientemente tuve un debate con una amiga. Espero que usted me diga que yo estaba en lo cierto al afirmar lo siguiente: Llevar varias capas de ropa para sudar durante una carrera fuerza al cuerpo a trabajar con mayor dureza para mantener una temperatura corporal central normal. Ahora bien, de ser cierto esto, el cuerpo gasta más energía, quemando más calorías. Esto facilitaría la pérdida de peso a largo plazo. ¿Estoy en lo cierto? Ella no lo cree así.

**P:** Lo lamento, pero tengo que darle la razón a su amiga. La consecuencia más importante de llevar puesta más ropa es que sudará más y perderá líquidos. Esto ocasionará una pérdida temporal de peso, pero lo recuperará tan pronto como empiece a beber. ¿Gasto de energía? Quizás unas pocas calorías, pero desde luego no las suficientes para justificar la incomodidad de abrigarse en exceso.

Cuando yo iba al instituto en la parte sur de Chicago, uno de nuestros antiguos jugadores de fútbol americano solía ejercitarse llevando puesto un traje de goma para sudar más. Estaba intentando hacer los “pros” (récords personales), que logró, pero no creo que los entrenadores de la NFL favorezcan todavía tales prácticas. Por un lado, aumenta el peligro de una insolación, mientras que por otro no hace casi nada para su acondicionamiento general.

La única justificación para llevar puesta más ropa de la necesaria, es cuando nos entrenamos en un clima frío para prepararnos para una carrera en un clima caluroso. Por ejemplo, si corremos en Minnesota a finales de otoño y nos preparamos para el maratón de Honolulu, podemos ponernos una capa extra de ropa. Esto funciona, aunque probablemente nos condicionaremos mejor para el calor llegando a Hawaii una semana antes de la carrera, y además es más agradable.

# Sesiones de ejercicios para todo el cuerpo

**P:** Estoy considerando la compra de una máquina para hacer ejercicio a fin de añadir variedad en mis sesiones de entrenamiento. Quiero algo que me proporcione ejercicios para todo el cuerpo, y estoy pensando en una máquina de esquí campo a través. ¿Puede aconsejarme algo?

**R:** Las palabras de consejo más importantes que puedo ofrecerle son probar primero la máquina o máquinas antes de invertir una gran cantidad de dinero en algo que puede convertirse simplemente en una escultura cara para su sótano. Y no quiero decir con ello que se limite sólo a probar brevemente la máquina en una tienda, aunque esto es, desde luego, también una buena idea. Pruebe la máquina en un club de salud, preferentemente más de una vez. ¿Conoce usted a alguien que tenga la misma máquina? Vea si puede ir allí y usarla una o dos veces.

Las máquinas de esquí a campo a través ciertamente han sido populares estos últimos años. Una de las primeras compañías en producir tales máquinas fue NordicTrack. Vi cómo sus anuncios aumentaban de tamaño desde anuncios clasificados en la parte de atrás del *Runner's World* hasta anuncios que ocupaban toda una página en publicaciones generales y estos anuncios no son baratos. NordicTrack ha tenido una enorme cantidad de imitadores, pero la firma ha diseñado una máquina que satisface una necesidad específica. Aparte de ser la proverbial "mejor ratonera", permite hacer sesiones de ejercicios para todo el cuerpo. El uso de una máquina de esquí campo a través puede ser difícil. Sin embargo, una vez se sienta usted cómodo con el ritmo, es práctica, y algunos modelos pueden guardarse debajo de la cama para aprovechar el espacio.

Una máquina que tengo es la HealthRider, que permite empujar y tirar con los brazos y los pies, facilitando de este modo una buenas sesiones de ejercicios para todo el cuerpo. Es como una máquina de remar con pedales. Vi la máquina por primera vez durante una visita a la ciudad de Oklahoma, donde di una conferencia en una reunión del club local de corredores. Mi esposa, Rose, y yo estuvimos con una pareja que tenía una de estas máquinas en su sala de ejercicios. La probé, me gustó, y me compré un modelo.

Tengo también una bicicleta de ejercicio que debe tener 20 años, pero que todavía es bastante útil. Esta es una cuestión que debe tenerse en cuenta: Buscar una máquina que no se estropee al cabo de seis meses. Es aconsejable gastarse un poco más de dinero para procurar que la compra sea de calidad independientemente de lo que pueda prometer el fabricante.

Precor ha desarrollado lo que se llama un preparador elíptico. Este equipo es un cruce entre una escalera y una cinta ergométrica y una máquina esquiadora campo a través. Permite incluso correr para atrás. A pesar de poder dar la impresión de ser de uso difícil, en realidad es muy fácil de operar.

“Incluso una persona en mala forma física puede hacer un buen entrenamiento la primera vez que prueba un preparador elíptico”, dice Budd Coates, director de promociones para la salud de Rodale Press en Emmaus, Pennsylvania. Los corredores que se han entrenado sobre preparadores elípticos los identifican como la máquina definitiva de entrenamiento cruzado para correr. De todos modos, no son baratas, cuesta casi 3.000 dólares americanos (500.000 pesetas).

## Cintas ergométricas

**P:** Mi esposa y yo queremos adquirir una cinta ergométrica para el gimnasio de nuestra casa, y hemos visto modelos de hasta 4.000 dólares americanos (700.000 pesetas). ¿Qué tipo de cinta ergométrica hemos de buscar cuando queramos comprar una?

**R:** En el número de diciembre de 1.996 del *Runner's World*, hay un análisis de cintas ergométricas hecho por los directores de la revista. No encontraron ningún modelo por menos de 1.500 dólares (270.000 ptas.) que pudieran recomendar a corredores que se toman el deporte seriamente. Sin embargo, hay modelos menos caros que pueden servir para personas que corren esporádicamente. Descubrieron, no obstante, que todos los modelos que probaron podían ser lo bastante rápidos y suaves, por lo que dichas cuestiones pudieran pasarse por alto al efectuar una compra. Los directores decidieron sobre tres factores para comprar una cinta ergométrica.

1. El panel de control no debe ser complicado. Necesitamos una exposición que pueda leerse.

2. La cinta ergométrica debe tener una barra para sujetarse que cruce por delante. Al cambiar los dispositivos, necesitamos la estabilidad que proporciona la barra.

3. La cinta ergométrica no debe tener una superficie demasiado blanda. Para poder decidir qué es lo que le va bien, necesitará usted correr sobre diferentes modelos, pero será un tiempo bien empleado.

## Interior contra exterior

**R:** He tenido problemas de rodilla de corredor durante los dos últimos años como consecuencia de una lesión previa. He vuelto a aumentar mi kilometraje hasta entre 40 y 48 kilómetros por semana sobre la cinta ergométrica. Mi problema es que cuando me pongo a correr en carretera, tengo serias dificultades incluso para correr entre 24 y 29 kilómetros a la semana. ¿Alguna sugerencia para incrementar mi kilometraje sobre superficies duras?

**P:** Una de las ventajas de correr sobre cintas ergométricas es que las máquinas pueden ser más misericordiosas con las rodillas que las duras carreteras de hormigón. Y algunos modelos ofrecen cinturones acolchados como opción más cara. Pero las cintas ergométricas también nos llevan hacia delante. La cinta en movimiento, según los usuarios regulares de cintas ergométricas, dan un ímpetu a nuestra carrera que no dan las carreteras. De modo que al pasar de una superficie a la otra, debemos actuar como principiantes. No hay que suponer que se puede correr tan lejos, ni tan rápido, en un local cerrado como al aire libre. La meteorología puede influir en la velocidad con la que corramos, y además hay otras variaciones: desde colinas a baches. Existe también la posibilidad de que nuestra cinta ergométrica interior no esté calibrada adecuadamente, de modo que la distancia dentro puede ser distinta a la distancia en el exterior.

Por tanto, al salir fuera, debe reducirse el número de kilómetros, y la velocidad. Ir aumentando gradualmente desde sus actuales 24 kilómetros semanales al aire libre hasta la distancia de entre 40 y 48 kilómetros en interiores. Puede seguirse también corriendo una parte en el interior sobre una cinta ergométrica aunque hayamos pasado a correr al aire libre. Otra estrategia todavía para los que tengan débiles las rodillas sería buscar superficies más blandas en el exterior, tales como caminos y/o campos para jugar al golf. Esto

puede ayudarnos a aumentar nuevamente nuestro kilometraje hasta donde queramos. Y no tendremos tantas posibilidades de saber lo lejos o lo rápido que estamos corriendo, y de esta manera evitaremos comparaciones del tipo de manzanas con naranjas, es decir comparar entre correr en interiores y al aire libre.

## Controladores del ritmo cardíaco

**P:** Necesito ayuda para tomarme mi ritmo cardíaco. ¿Puede indicarme cómo debo tomarme el pulso? ¿O quizás debo comprarme un controlador cardíaco?

**R:** El comprar un controlador del ritmo cardíaco es lo más fácil. Funcionan muy bien y proporciona una lectura más precisa de la que se puede obtener tomando nuestro propio pulso. Además, no deberemos dejar de correr para tomar una lectura. El coste de los controladores cardíacos varía desde 13.500 hasta 36.000 ptas.

Podemos tomarnos el pulso en dos lugares fáciles: 1) en el interior de la muñeca sobre la vena superior más próxima al pulgar, ó 2) en la parte superior de la garganta justo debajo de la parte posterior de la mandíbula. Al tomar el pulso en la muñeca, usar los dos primeros dedos de la otra mano e ir probando hasta percibir el pulso. Debajo de la mandíbula, igual. Practique haciendo esto hasta que pueda contar con facilidad su ritmo cardíaco.

El número de veces que nuestro corazón late en un minuto es nuestro ritmo cardíaco. El pulso medio para la mayoría de personas sanas es de 72 pulsaciones por minuto, pero varía mucho según la persona. Quienes tienen una muy buena forma física tienden a tener ritmos cardíacos bajos, pero una chica joven con talento a quien entrené, tenía un pulso muy por encima de la media. Por tanto no debemos preocuparnos si nuestro pulso no es “normal”.

Mientras hacemos ejercicio, podemos tomarnos el pulso deteniéndonos con rapidez y contando las pulsaciones durante 6 segundos (multiplicándolos por 10) ó 10 segundos (y multiplicarlos por 6). Hágalo deprisa, puesto que tan pronto como dejamos de correr nuestro ritmo cardíaco comienza a disminuir.

Cuanto mejor sea nuestra forma física, mayor será la rapidez con la que se reducirá dicho ritmo. Esta es una de las razones por las que utilizo un controlador del ritmo cardíaco cuando quiero medir mi ritmo cardíaco. El controlador típico del ritmo cardíaco dispone de una tira para el pecho que contiene un transmisor capaz de recoger el sonido del latido del corazón, que transmite a un receptor que se lleva puesto en la muñeca. La mayoría de dichos controladores son cómodos, fáciles de llevar, y muy precisos.

## Bebé corredor

**P:** Un nuevo bebé está en camino, y estoy pensando en comprar un Baby jogger para mi esposa, para que pueda volver a estar en forma después de su embarazo sin preocuparse por niñeras. Y para ser honesto, estoy deseando salir los dos juntos a correr para presumir de nuestra nueva familia. ¿Qué puede aconsejarme sobre la compra de una de estas máquinas?

**R:** A su mujer le gustará, y a usted también. Los carricoches de bebé para correr han reemplazado los convencionales carricoches para bebés, al menos para padres a los que les gusta correr mientras empujan a sus hijos. Los padres hacen un ejercicio más duro, y los niños parecen disfrutar yendo con ellos durante el paseo. Los modelos más comunes son ligeros montados sobre estructuras de tres ruedas. Cuestan unos 200 dólares (36.000 pesetas), dependiendo de la calidad de la máquina.

Al presentarme en una carrera 5-K en Davenport, Iowa, visité Running Wild, donde el dueño de la tienda Doug Foster me mostró el funcionamiento de uno de estos carricoches para bebés corredores (*baby joggers* en el original). Era ligero y tenía un asiento de nilón que podía quitarse y lavarse si se ensuciaba. Quitando unas pocas clavijas, se puede plegar el carricoche y ponerlo en el maletero del coche. Foster lo llamaba el Cadillac de los bebés corredores. Se vendía por un precio algo superior al mencionado antes. Quedé impresionado.

Foster decía que los corredores deben asegurarse de que el modelo que compren tenga ruedas lo bastante grandes como para que no haya problemas al empujar el carricoche cuesta arriba y en las curvas. También deben tener frenos que actúen al soltar el asidero para evitar que el bebé ruede cuesta abajo a mayor velocidad de la que pueda correr el corredor para atraparlo. Si lo que us-

ted quiere es un cochecito o un carricoche para bebés corredores que pueda sujetar a una bicicleta, debe procurar que se sujete en un punto bajo para que haya menos posibilidades de que vuelque. No obstante, debe tener cuidado en cuanto a poner niños muy pequeños en estos cochecitos. Los bebés de menos de seis meses no tienen los músculos del cuello lo suficientemente fuertes como para permitirles sentarse con seguridad. Al adquirir y usar este material hay que emplear el sentido común.



# 3

## Motivación

Utilice el poder que hay en su mente

- **Atascado sin mejorar**
- **No más resistencia**
- **Administración del tiempo**
- **Establecimiento de objetivos**
- **Cuándo correr**
- **Talento desaprovechado**
- **Final rápido**
- **Abandono temporal**
- **Encontrar compañeros**
- **Euforia del corredor**
- **Por qué corro**

¿Qué es lo que le impide a la gente convertirse en corredores? Cualquier profesional de la salud nos dirá que se trata de falta de motivación.

Desarrollar los músculos, mejorar la capacidad de resistencia, conseguir la capacidad de correr un 5 mil o finalizar un maratón –estos logros se alcanzan con relativa facilidad. Pero, ¿cómo se enseña la motivación? ¿Cómo se logra convencer a una persona de que la calidad de su vida puede mejorar si corre, o camina, o hace ciclismo, o incluso hace trabajo de jardinería una media hora o más en días alternos? Los científicos identifican esto como la cantidad mínima de ejercicio necesario para obtener un nivel base de buena forma física, pero la mayoría de individuos sedentarios no hacen ni siquiera este esfuerzo.

Las preguntas sobre la motivación figuran entre las más difíciles que recibo. La mayoría vienen de personas que sinceramente quieren ponerse físicamente en forma porque saben que será bueno para ellos. Pero no saben cómo motivarse para empezar o para continuar, y buscan una mano que les ayude.

Quieren que les guíe hasta la tierra prometida. Es una carga pesada, y me gustaría poseer el don de poder motivar a otros a cambiar sus vidas.

Déjeme al menos que les hable de Susan. No tenía ninguna pregunta, pero mandó un escrito a mi columna para decir que había estado corriendo durante varios años. "Correr ha sido mi salvación y me ha dado un motivo para vivir", escribió. "Mi marido murió hace seis años a consecuencia de una colisión de un vuelo comercial. Desde entonces, he librado una larga batalla contra la depresión. Finalmente decidí dejar de tomar antidepresivos y empezar a correr. El correr ha sido un despertar a lo que es la felicidad. Recomiendo correr o cualquier ejercicio fortalecedor, a quienes sufren de depresión".

A Susán le sirvió, y me gusta pensar que correr le puede ir bien a muchas personas.

## Atascado sin mejorar

**P:** Actualmente corro entre 32 y 40 kilómetros por semana, tardando aproximadamente 8 minutos y 30 segundos para recorrer una milla (1,609 kilómetros), pero después de hacer esto durante un año, me aburro mucho con la rutina. Voy alternando, algunos días corro largas distancias y otros días trechos cortos, y asimismo hago entrenamientos cruzados con varias máquinas de ejercicio. El problema es que no estoy mejorando mis tiempos en 10-K o 5-K. ¿Puede darme alguna orientación?

**R:** Quedar atascado sin mejorar no es nada inusual en los corredores. No obstante, puesto que usted ha estado corriendo solamente durante un año, creo que todavía puede mejorar un poco. A continuación, le ofrezco algunas recomendaciones para hacer más interesante el correr.

**Busque recorridos pintorescos.** Una vez a la semana, corra en algún lugar especial. Quizás haya un parque pintoresco, una carretera pocas veces recorrida, o una pista de golf por la que se pueda pasar de madrugada. Convierta esta carrera en un acontecimiento planeando un desayuno para después. Reclute otros amigos corredores para que le acompañen.

**Ingresa en un club.** ¿Hay algún club de corredores en su zona? ¡Hágase socio! La mayoría de clubes ofrecen sesiones de entrenamiento de forma regular.

Para identificar un club, busque personas en su próxima carrera 5-K que lleven puestas camisetas idénticas. El Road Runners Club of America (RRCA)(Club de corredores de carretera de América) tiene una página web ([www.rrca.org](http://www.rrca.org)) que relaciona sus clubes miembros. O contacte con el RRCA en 1150 S. Washington Street, Suite 250, Alexandria, VA 22314-4493.

**Aprenda a correr.** Usted ya sabe como correr, pero ¿ha trabajado alguna vez con un entrenador? Los corredores jóvenes generalmente aprenden su oficio bajo la tutela de un entrenador en la escuela, mientras que los corredores adultos a menudo empiezan sin ninguna instrucción. De modo creciente, los entrenadores han empezado a trabajar con adultos en programas organizados. El mismo RRCA, mencionado antes, publica también un folleto que escribí y titulé *How to Find a Coach (Cómo encontrar un entrenador)*. En ese folleto, identifiqué un cierto número de programas para encontrar entrenadores, clínicas preparatorias para correr, clases, campamentos, clubes de salud, escuelas, centros corporativos, departamentos de parques, comercios de venta de equipos para correr, y clubes de corredores.

**Asista a un campamento.** Algunos entrenadores organizan campamentos para correr, generalmente celebrados en verano para preparar a los corredores de instituto para el campo a través. Últimamente, los corredores adultos han empezado a infiltrarse en estos campamentos, que han sido reestructurados para sus necesidades específicas tales como diversiones. *Runner's World* publica una lista de campamentos de corredores cada primavera en su página web ([www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com)). *Track & Field News*, 2570 El Camino Real, Suite 606, Mountain View, CA ofrece una lista similar, generalmente en su ejemplar de junio.

**Corra un maratón.** Éste es un paso importante para muchos corredores nuevos, pero puede que ya sea hora de considerar esta distancia de 41,834 km, o alguna distancia intermedia como por ejemplo el medio maratón. Incorpórese en un programa específico de entrenamiento que le prepare para esa carrera. Concentrará sus esfuerzos de entrenamiento.

**Visite una exposición.** Tanto si corre usted un maratón como si no, le interesará asistir a esa exposición sobre carreras, en el que se exhiben no solo todo tipo de productos y equipos, sino que también dan conferencias gurús del arte de correr. Contemplar la emoción de los corredores preparándose para correr puede inspirarle en una nueva dirección en su forma de correr.

**Viaje a un nuevo lugar.** Si va usted a correr ese maratón (u otra carrera), hágalo en algún lugar interesante, sea en Honolulu, en Bermuda, o incluso en

el estado vecino. Combine el correr con unas vacaciones. Le dará algo que esperar con ilusión.

Con suerte, algunas de estas estrategias le pondrán en marcha de modo que el correr pueda volver a ser divertido. Mientras que todos los corredores en algún momento de su vida como tales se quedan atascados, ello no significa que deban quedarse así.

## No más resistencia

**P:** He perdido mis ganas de correr. Solía gustarme y se me hacía difícil esperar hasta las 5 cuando mi amigo y yo salíamos a correr. Ahora me parece un esfuerzo excesivo. No me queda nada de la resistencia que tenía cuando empecé a correr. ¿Qué puedo hacer para despertar de nuevo mi interés?

**R:** A continuación le enumero una lista de posibles razones para su falta de resistencia e interés. Si alguna o algunas de ellas son ciertas, bastará con que aplique la adecuada corrección a su entrenamiento.

- Usted corrió con frecuencia durante el año pasado y no se preocupó de tomarse tiempo de descanso al final de la temporada de carreras que le permitiera recuperarse tanto física como mentalmente.
- Usted tiene algún problema médico no diagnosticado (como por ejemplo mononucleosis) relacionado con este exceso de entrenamiento y de carreras.
- Usted trabaja de pie todo el día, por lo que empieza a correr por la tarde con pesadez de piernas y sintiéndose cansado.
- Ha estado haciendo calor a última hora de la tarde y no ha adaptado usted sus modelos de entrenamiento. (O, en otra estación del año, ha estado haciendo demasiado frío).
- Usted no varía en lo más mínimo su rutina de correr.
- Desea tanto triunfar que se entrena con excesiva dureza.
- Otras tensiones en su vida le están distraendo, como por ejemplo una mayor carga de trabajo en su profesión o preocupaciones financieras.
- Su nutrición es mala, o no duerme usted lo suficiente.

# Administración del tiempo

**P:** Hace doce años, cuando iba al instituto, corría 1.500 metros en 3 minutos y 57 segundos. Ahora, como padre de tres niños, no encuentro tiempo para entrenarme, y he aumentado 11 kilogramos. Hecho de menos participar en carreras de competición. ¿Qué puedo hacer para volver a practicar este deporte?

**R:** Mucha gente de su edad tiene el mismo problema, que en realidad es una cuestión de administración del tiempo. Está usted ocupado con su trabajo. Está usted ocupado con su creciente familia. A usted y a su esposa les gustaría tener tiempo para sí, pero las canguros son muy caras. ¿Cuándo puede usted encontrar tiempo para entrenarse, por no hablar de competir?

Los expertos que aconsejan a la gente sobre cómo equilibrar sus presupuestos, suelen recomendarles que se sienten y se imaginen cuánto dinero entra y cuánto dinero sale. Usted y su esposa deben hacer lo mismo para administrar su tiempo. ¿Cuántas horas del día necesita usted para todas sus actividades? ¿Dónde están los huecos de tiempo que le permitirían volver a correr? ¿Puede encontrar usted 30 minutos a la hora de comer, aunque sólo sea dos días a la semana, en que poder escaparse y hacer una rápida sesión de entrenamiento o incluso una corta caminata? O, ¿puede poner usted el despertador 45 minutos más temprano, o detenerse en el gimnasio después del trabajo? ¿Qué otras actividades estaría dispuesto a abandonar para poder correr de nuevo? Intente programar el tiempo de entrenamiento los fines de semana que es cuando probablemente puede tener más tiempo.

Elabore este programa con su esposa, ya que ella no se sentirá feliz si le dedica menos tiempo. Encuéntrele tiempo para que pueda hacer actividades relajantes. Si tiene usted 30 minutos para correr, déjele 60 minutos a ella mientras usted se ocupa de los niños. Cuando mis hijos eran pequeños, a veces me los llevaba a la pista. Ellos jugaban en el terreno de juego, mientras yo hacía entrenamientos de intervalos. Últimamente, mi hijo mayor, Kevin, se fue de viaje a Alaska en un vehículo de recreo con su mujer y sus tres hijos. Cuando se preparaban para dejar el campamento, él comenzaba a correr por la carretera, y ellos le recogían entre 30 y 60 minutos más tarde y continuaban conduciendo.

Esperemos que su mujer le apoye. La planificación es la respuesta.

# Establecimiento de objetivos

**P** Yo corría en el equipo de pista del instituto y me esforcé mucho: 16 kilómetros cada día, siendo raros los días que me tocaba de descanso. Quemado, pensé que nunca volvería a tener el deseo de correr, pero hace cuatro meses, empecé otra vez tras una interrupción de tres años. Ahora me siento como me sentía antes, obsesionado. Me gusta correr y como me siento físicamente, pero esta vez no quiero quemarme. ¿Hay algo que pueda aconsejarme para prevenir, o impedir, que llegue a quemarme otra vez?

**R** Procure tener objetivos definidos con mucha claridad y después trate de no rebasarlos. Generalmente, determino mis objetivos antes del comienzo de cada año. Algunos años, me preparo para un maratón. En otros, puedo concentrar mi atención en distancias cortas sobre pista, con la vista puesta en los World Veterans' Athletics Championships (Campeonatos mundiales de atletismo para veteranos). Todavía, otros años, corro en pocas o en ninguna carrera, feliz de entrenarme para estar en buena forma sólo hasta que el entusiasmo por competir vuelve.

Usted puede hacer lo mismo. Comience ahora a definir su próximo objetivo en el correr. ¿Quiere usted alcanzar un determinado kilometraje semanal, perder una cierta cantidad de kilos, correr una distancia en un tiempo específico? Una vez haya hecho esto, vuelva a evaluarse a intervalos regulares: ¿Estoy en el buen camino para lograr este objetivo? ¿Debo hacer más? ¿Debo abandonar? ¿Debo añadir ejercicios de velocidad? ¿Debo abreviar las carreras largas?

En su caso, el objetivo inicial puede ser disfrutar del correr pero evitando el obsesionarse con ello como en el pasado. Al final del año, valore en qué medida a alcanzado su primer objetivo, y luego márquese uno nuevo. Y comience a partir de allí.

Una advertencia que no tiene relación con su pregunta concreta. Parece que ha pasado usted sus primeros cuatro meses sin lesionarse. Pero si se aproxima usted a la antigua rutina de 16 kilómetros al día, es posible que descubra de repente que no puede hacer los mismos entrenamientos que cuando era joven. Tranquilícese y aumente lentamente su kilometraje si éste es su objetivo.

# Cuándo correr

**P:** Estoy a punto de iniciar una rutina de entrenamientos consistente básicamente en correr y caminar y puedo hacerlo a cualquier hora del día. ¿Cuál es el mejor momento del día para correr? Por ejemplo, si corro justo antes de irme a dormir por la noche, ¿aumentará mi metabolismo y por tanto quemaré más calorías mientras duerma, perdiendo en consecuencia más peso?

**R:** El mejor momento para correr varía de una persona a otra. Los ritmos circadianos tienen algún efecto. Si es usted una persona de la mañana (quiero decir con ello que es por las mañanas cuando su nivel de energía es mayor), le puede ir mejor entrenarse a esa hora. Si compite usted en carreras que empiezan temprano, necesita concentrar una parte de su entrenamiento en la hora de las carreras. Puesto que la comida no digerida quizás le haría ir más despacio, probablemente no le convenga correr tras una comida copiosa. Pero si ha pasado demasiado tiempo desde su última comida, su nivel de energía puede ser bajo. La cuestión fundamental es que usted necesita averiguar cuándo es mayor su nivel de energía, ya que éste será el mejor momento para entrenarse.

Si elevara usted su metabolismo corriendo justo antes de la hora de acostarse, podría producirse un consumo ligeramente mayor de grasa al dormir, pero podría afectar también negativamente la calidad de dicho sueño. Lo más importante es saber cuándo le es a usted más fácil. El hacerlo cuando se tienen ganas es más importante que el metabolismo. Si elige usted la hora del día en que más le gusta hacer ejercicio (quizás porque a dicha hora puede correr con un amigo), es más probable que pueda usted mantener su rutina.

# Talento desaprovechado

**P:** Soy un entrenador suplente de pista en un instituto de New Jersey. Me gusta este trabajo, pero hay un importante aspecto que es muy decepcionante. Hacer que algunos niños se concentren en el entrenamiento, en ocasiones es como arrancar dientes. Hay un puñado de corredores que convierten el correr en una prioridad, pero otros que tienen verdadero talento se limitan a jugar con el deporte.

Teníamos varios estudiantes de segundo año que hacían tantas payasadas durante las prácticas, que tuvimos que mandarlos a casa. Mientras, un corredor de primera temporada fue acortando distancias y se situó en octavo lugar en el estado. Esto hizo abandonar a varios corredores, porque sus egos quedaron heridos al ser derrotados por el chico principiante. Ahora, mientras se están “tomando una temporada de descanso a fin de prepararse para las carreras de campo a través”, corredores de otras poblaciones están logrando hacer importantes progresos.

Un juvenil, que solía ser un modelo de dedicación, decidió pasarse al béisbol y activamente hizo campaña contra la incorporación al equipo de pista. ¿Cómo puedo hacer que los atletas jóvenes se concentren y sean más serios, y cómo puedo transmitirles mi amor por este deporte?

**R** Tranquílfese, y deje que quienes van a la deriva sigan la corriente. Todos los entrenadores de instituto que he conocido pueden narrar innumerables historias de atletas jóvenes con una capacidad aparentemente sin límites que han desperdiciado su talento y que no han alcanzado nunca el éxito ni en la pista ni en la vida. La indiferencia acaba con algunos. La presión para no destacar sobre la masa se lleva a otros. Y actividades que les interesan más que correr hace que abandonen muchos más.

Pero esto pasa por alto la evidente cuestión de que se necesita algo más que unas piernas rápidas para ser un campeón. El mayor de los talentos es la dedicación y la voluntad de concentrarse en un solo objetivo. Quizás quienes se saltaron la temporada de pista no tienen tanto talento como usted (o ellos) pueden creer. Una gran parte de ellos simplemente tienen miedo de fracasar. Al no acudir a los entrenamientos de pista, han interiorizado una excusa por si son vencidos en el otoño. Dadme siempre un estudiante aplicado aunque no tenga mucho talento, antes que un pura sangre melindroso.

Me viene a la memoria un incidente cuando yo entrenaba en el instituto. Dos ganadores del emblema de la escuela por tener un rendimiento extraordinario en atletismo (“letter-winners”) de mi equipo de chicos habían corrido poco durante el verano. Aparecieron la primera semana de prácticas “oficiales” en agosto en muy mala forma física. Al finalizar dicha semana, el equipo estaba haciendo intervalos de 400 metros en la pista. Yo hacía correr juntos a los chicos y a las chicas, pero divididos en tres grupos distintos, empezando con una diferencia de entre 5 y 10 segundos. El que llegaba último en su grupo pasaba atrás; el que llegaba primero pasaba delante.

En los 400 metros finales, los dos ganadores del emblema de la escuela antes mencionados estaban corriendo en la cola de un grupo, cuando una estudiante de primer año les adelantó como si hubieran estado parados. Esta fue la última ocasión en que los vi aquella temporada. Los dos dejaron el equipo, y no me sentí demasiado triste al verlos marcharse, aunque nuestro equipo de muchachos quedó debilitado por su ausencia. La chica de primer año continuó hasta quedar segunda en la reunión del estado en su último año; y la escuela ganó dos títulos estatales con ella como corredora líder. Actualmente tiene una beca en una escuela de Division-I.

Por tanto, siga trabajando con los estudiantes abnegados, y no se preocupe por los “hubieran podido ser”, que de todos modos probablemente nunca tuvieron la naturaleza adecuada para llegar a ser corredores de nivel superior.

## Final rápido

**P:** Entreno campo a través a chicos y chicas de un pequeño instituto. Estoy buscando nuevos y distintos ejercicios que puedan ayudar a motivar a mis atletas. El encuentro del distrito tendrá lugar dentro de cinco semanas. Le agradecería cualquier consejo que pudiera darme en cuanto a ejercicios de entrenamiento.

**R:** Recuerdo uno que utilizaba cuando entrenaba a los equipos del instituto Eltson en Michigan City, Indiana. Siempre hice entrenarse juntos a los chicos y las chicas, y tuve en cuenta que existía un gran desnivel entre el chico más rápido y la chica más lenta. Mantenerlos motivados a todos, de modo que disfrutasen del deporte, era mi tarea más difícil como entrenador, más que el hecho de ganar encuentros.

Un ejercicio que me gustaba para los miércoles (tras el encuentro de un martes y antes del entrenamiento de un jueves a base de duras repeticiones de 1.000 metros) era dirigirnos hacia el parque estatal Indiana Dunes, el lugar de entrenamiento preferido por todos. Les enviaba a todos juntos a una carrera “fácil” de 40 minutos, avanzando en la misma dirección por un camino del bosque. Al cabo de 20 minutos, nos habíamos dispersado mucho, separados por árboles, pero se esperaba de todos que se detuvieran, diesen la vuelta, y regresaran a mayor velocidad.

Teóricamente, esto permitía al lento terminar al mismo tiempo que el rápido, pero más importante todavía, reducía la inclinación a entrenarse con demasiada dureza aquel día. No suponía ninguna ventaja correr rápido al principio, puesto que ello significaba tener que recuperar una distancia más larga al dar la vuelta. Naturalmente, los corredores más rápidos solían de algún modo atrapar y rebasar a los más lentos, pero todos se observaban y animaban entre sí hacia el final de la carrera.

Los atletas adultos en busca de motivación, pueden emplear un enfoque fácil/difícil similar incluso al correr solos. Aunque no cada día, haga de todos modos algunas sesiones de entrenamiento en las que comience muy despacio y acaba muy deprisa. Es estimulante entrenarse de este modo, y así se irá a casa anhelando volver a correr al día siguiente.

## Abandono temporal

**P:** Soy corredor desde octavo grado, siguiendo durante todo el instituto y hasta la universidad. En el instituto, estuve en un equipo de campo a través de nivel nacional. Ganamos la mezcla de distancias en los Penn Relays. Nunca me cuestioné por qué o cómo corría. Simplemente lo hacía.

Me incorporé en un equipo de instituto de nivel nacional, pero tuve dificultades para adaptarme en mi primer año. Para resumir, le diré que abandoné el instituto y el equipo justo antes de los campeonatos NCAA. Intenté seguir corriendo, pero faltaba algo, y todavía sigue faltando. Desde entonces, he hecho varios intentos para volver a correr, pero nunca duran. Me gusta este deporte y todo lo que reporta. Lo único que me ocurre es que no se qué hacer ni por dónde empezar. ¿Puede darme usted alguna indicación?

**R:** Da la impresión de que padece usted un caso clásico de estar quemado. Todos aquellos años en el instituto, estuvo usted viviendo en el borde del éxito y de la fama, pero al cabo de un tiempo, vivir en el límite comienza a producir un desgaste. Lo que voy a decir no es para criticar a su entrenador porque, si yo me encontrara en su situación, también trataría de alcanzar la gloria, pero vivir al límite impone a los atletas jóvenes una gran tensión.

Mi consejo es que se tome un año sabático en lo referente a correr con intensidad, incluso de pensar en correr con intensidad. No estoy diciendo que

deje de correr, ni abandone todavía la idea de correr en el instituto, pero lo que usted necesita es tomarse un tiempo sin correr como obligación.

En cuanto a correr: olvídense de entrenarse. ¿Qué le parecería correr tan sólo por el placer que se puede obtener de esta disciplina? Corra para usted, no para otros ni por la fama que ello le da. Si quiere participar en una carrera sobre carretera para obtener una camiseta, comience en la fila de atrás con todos los caminantes. (Lo digo en serio, se trata de gente muy agradable). Esto eliminará la presión de tener que correr para conseguir un buen tiempo, o por la victoria, y así podrá disfrutar de las cosas que se ven y se oyen al correr. Apriete los dos o tres últimos kilómetros si no tiene otro remedio sin preocuparse por quedarse para la ceremonia de entrega de premios.

Si un retorno al instituto y a la competición le puede resultar atrayente tras su año sabático, busque alguna escuela donde pueda caminar sin presión y donde el entrenador no espere de usted que esté a la altura de su reputación del instituto para justificar una beca. He conocido a corredores que han dejado de correr durante uno o dos años y luego han regresado para incorporarse a equipos Olímpicos y ganar carreras importantes (estoy pensando en Bill Rogdgers). Tanto si el futuro le reserva una medalla de oro como si no, espero que correr puede ser de nuevo una parte agradable (o incluso importante) de su vida.

## Encontrar compañeros

**P:** Me estoy entrenando para mi segundo maratón, y hasta ahora he ido siguiendo mi programa de entrenamiento. Últimamente, sin embargo, he empezado a perder mi motivación. ¿Puede darme algún consejo para recuperarla?

**R:** El primer maratón generalmente es mágico, pero a veces el segundo, el tercero, o el cuarto no son iguales especialmente cuando en los últimos meses nuestro tiempo empeora y nos vemos obligados a hacer entrenamientos cada vez más prolongados.

Un modo de continuar con esta actividad es buscar compañeros de entrenamiento, alguna persona o personas con quienes encontrarse para esas largas carreras de fin de semana. Aunque no completen la totalidad del recorrido de usted, quizás puedan seguir su ritmo durante una parte de su sesión. Otro truco consiste en convertir las sesiones de entrenamiento en una ocasión es-

pecial al menos una vez por semana. Es fácil cruzar la puerta para seguir su ruta habitual, pero es mejor ir a algún lugar panorámico donde cada carrera se convierte en un viaje de exploración.

Unas 750 personas, aproximadamente, se inscribieron en una clase que di para preparar a gente para el maratón The LaSalle Banks Chicago, y estoy convencido de que ello se debió a que los miembros de la clase sabían que podían presentarse el sábado por la mañana y encontrar a otras 50 ó 100 personas con quienes poder correr. Muchos de los grandes maratones dan clases, y muchas grandes ciudades tienen grupos de entrenamiento o clubes de corredores. Incorporarse a uno de ellos puede ser un acicate para alcanzar la gloria.

## Euforia del corredor

**P:** Cuando corro y supero una etapa en la que no progresaba, experimento una sensación similar a la de una inundación que sale del centro de mi cuerpo hacia el exterior. No es dolorosa en modo alguno, y si me concentro en la sensación, aumenta mi lucidez, y mi carrera parece hacerse más fácil. ¿Qué sucede?

**R:** Últimamente la gente no habla tanto de ello, pero hace 10 ó 20 años se discutía mucho sobre la llamada euforia del corredor. Era aquel punto en medio de una carrera cuando el corredor puede empezar a experimentar una sensación de optimismo, que podría describirse también como recuperar el alienato. Digo “podría” porque no le ocurre a todo el mundo, ni en todos los entrenamientos. Supuestamente, esta era una de las razones por las que corríamos: para experimentar esta euforia del corredor. El correr, en cierto sentido, se convertía en una adicción.

Los científicos afirman que hacer ejercicio libera algunas endorfinas en el cerebro, un tipo de droga natural. Las endorfinas tranquilizan el cerebro, se supone que eliminando algo del dolor que sentimos al correr. Mi experiencia me dice que la euforia del corredor es algo más. Cuando salimos a correr, dejamos atrás las preocupaciones mundanas. Nos relajamos. Nuestra forma empieza a liberarse después del precalentamiento. Al menos, hasta el momento en que hace su aparición la fatiga, comenzamos a sentirnos muy bien. Lo más probable es que experimentemos este optimismo del corredor cuando llevemos co-

rriendo entre 30 y 40 minutos de una carrera de una hora de duración. Con independencia de que la euforia del corredor sea real o no, constituye una motivación para que muchos de nosotros sigamos corriendo.

## Por qué corro

**P:** Estoy preparando un discurso sobre el correr y le agradecería mucho que me explicara por qué corre usted.

**R:** Como escritor independiente a tiempo completo, en ocasiones me paso todo el día donde ahora estoy: sentado delante de un ordenador. Correr me da esta automática hora diaria en que salgo al aire libre y experimento el mundo real. De otro modo, el único momento en que quizás saldría sería para ir al buzón del correo.

Aparte de esto, soy buen corredor. He ganado títulos mundiales y nacionales y conseguido récords también mundiales y nacionales. Tengo un ego muy grande, de lo contrario no mencionaría estos hechos. Pero estas son las excusas para seguir corriendo. Si abandonara los campeonatos, aun así correría.

Hoy, la temperatura ha sido relativamente cálida para el invierno. Poco viento. Ayer una tormenta había aplanado la playa del lago Michigan que hay al otro lado de la calle donde vivo: una superficie perfecta para correr. Después de trabajar todo el día, me escabullí justo antes de la puesta del sol para correr durante 40 minutos. Estaba demasiado nublado como para poder ver ponerse el sol, pero en muchas de mis carreras a última hora de la tarde, experimento justamente esto. En verano, veo salir el sol mientras corro a través del cuidado césped de un campo de golf.

La vida no puede ser mejor.

Nunca vemos salir o ponerse el sol mientras estamos sentados delante de un ordenador.



# 4

## Técnica

### Optimizar el rendimiento y minimizar las lesiones

- **Forma de correr**
- **Correr como un pato**
- **Corredor ruidoso**
- **Longitud de la zancada**
- **Dedos de los pies entumecidos**
- **Estiramientos realistas**
- **Balanceo cómico de los brazos**
- **El mejor ritmo**
- **Incremento de la velocidad**
- **Correr cuesta abajo**

**M**ientras estuve destinado en Alemania Occidental a mediados de los años 50 y me entrenaba con un equipo del ejército americano, asistí a un encuentro de pista en la ciudad de Furth. Yo ni siquiera era lo suficientemente rápido como para merecer una invitación para participar, por lo que me limité a mirar desde la barandilla cómo Emil Zatopek corrió los 5.000 metros.

Zatopek era el más grande de los corredores de fondo de aquella época, quizás de todas las épocas, aunque muchos de sus récords mundiales hace tiempo que han sido superados. El gran atleta checoslovaco ganó las medallas de oro y de plata en los 10.000 y en los 5.000 metros de los Juegos Olímpicos de Londres, regresando cuatro años más tarde para ganar los dos eventos más el maratón en los juegos de Helsinki.

Zatopek era un ejemplo clásico de porqué ningún corredor debe sentirse acomplejado por la técnica que utilice para correr. Él corría con los hombros encorvados, con los puños apretados y los codos apuñalando el aire. Su cabeza se bamboleaba de uno a otro lado. Su cara era una máscara de agonía como si

correr no fuese divertido. Pero su zancada era suave, y ganó este encuentro al igual que tantas otras victorias en y fuera de la pista. Expulsado del ejército checo y despojado de su comisión debido a su apoyo a los críticos del gobierno comunista, Zapotek al final recuperó su estatus entre su gente, y los que amamos la pista y el campo no le hemos olvidado.

El recuerdo de Emil Zatopek corriendo el Furth sigue vivo en mi memoria, y todavía menciono su nombre cuando aconsejo a los corredores que no se preocupen por su aspecto cuando corren. ¿Hubiera podido un entrenador entendido haber convertido a Zapotek en un corredor más eficiente al suavizar los movimientos de la parte superior de su cuerpo? ¿Habrían podido un par de ortoterapeutas permitir récords mundiales todavía mejores? Lo dudo, y además ¿qué corredor de fondo lo ha hecho mejor en los Juegos Olímpicos?

Aun así, la gente sigue preguntando cosas sobre técnica y, a pesar de Emil Zapotek, todavía intento ofrecer respuestas.

## Forma de correr

**P:** En golf, puedo quitar la funda de la pelota porque mi técnica es buena. Al correr, me esfuerzo. Todo mi cuerpo hace un esfuerzo al correr. Tengo un cuerpo fuerte, pero ninguna capacidad de resistencia. ¿Cómo enseña usted a alguien como yo una técnica adecuada?

**R:** No resulta fácil, pero puede hacerse. ¿Cómo desarrolló usted su buena técnica de golfista? ¿Es natural?, o ¿recibió usted lecciones de un golfista profesional? Algunos golfistas, tales como Tiger Woods, parecen poseer unos balanceos naturales, pero la mayoría necesitan la atención de expertos, de lo contrario, nunca desarrollan todo su potencial.

Esto vale también para otro deporte del que disfruto como un descanso del correr: el esquí. Si fuera usted a unas instalaciones de esquí alpino, sería prudente buscar la ayuda de un instructor de esquí. Una técnica de giro adecuada en las pendientes puede facilitar la prevención de lesiones. La mayor parte de los esquiadores inteligentes entienden esto. Uno de los mejores jugadores de tenis del mundo, Pete Sampras, trabaja con un entrenador. No obstante, muchos corredores, puesto que correr es un deporte tan sencillo, creen que no ne-

cesitan lecciones, o bien la instrucción que reciben giran más en torno a los programas de entrenamiento que de la técnica.

He aquí algunas indicaciones sobre la forma de correr.

**Golpe con el pie.** La mayoría de corredores aterrizan sobre la parte media del pie, pero no debemos forzarnos a aterrizar como creemos que lo hacen los mejores corredores.

**Longitud de la zancada.** La longitud de la zancada es menos importante que la velocidad de la misma. No debe usted tratar de alargar su zancada pensando que esto le hará más veloz; más bien puede ocurrir lo contrario.

**Porte.** Su tronco debe estar más o menos perpendicular al suelo. Uno de los mejores velocistas del mundo, Michael Johnson, es un corredor que corre erguido. Carl Lewis tenía también un porte muy erguido.

**Movimiento de los brazos.** Sus brazos se mueven siguiendo el ritmo de las piernas. Deben balancearse más hacia delante que hacia los lados, con los codos hacia dentro y las manos ahuecadas (más que cerradas con fuerza).

**Posición de la cabeza.** Mire la carretera 10 metros más adelante de donde esté. La cabeza sujeta el cuerpo. Procure resistir la tentación de dirigir la mirada hacia sus pies, especialmente cuando corra cuesta arriba.

Para desarrollar una técnica mejor, probablemente necesite usted la atención de un entrenador. No son fáciles de encontrar, aunque cada vez hay más entrenadores que dirigen su atención a los corredores adultos.

Le aconsejo que estudie la posibilidad de asistir a un campamento de carreras. Antes de enviar su pago inicial, pregunte si podrá recibir instrucción individual relacionada con la técnica. Algunos campamentos son mejores que otros a la hora de facilitar críticas y análisis grabados en vídeo.

Puede estudiar también la posibilidad de emplear los servicios de un corredor profesional, como podría hacerlo con un profesional del golf. (Para más información sobre dónde o cómo encontrar un entrenador o un campamento, ver "Atascado sin mejorar" en la página 34.)

## Correr como un pato

**P:** Tengo un hijo de cinco años que está empezando a participar en actividades deportivas. Mi hijo siempre ha corrido con torpeza, pero pensaba que

era debido a su edad. Mueve los brazos realmente deprisa y no flexiona suficientemente las piernas. Mi hermano dice que corre más bien como un pato, y que por esto no corre muy deprisa. ¿Hay algunas cosas elementales que debiera enseñarle?

**R:** Déjelo tranquilo. Los niños corren de la forma que corren porque sí. Es algo natural. Y el motivo suele ser la constitución de su cuerpo. Enseñándole una forma que va bien a los adultos, es posible que le perjudique en lugar de beneficiarle.

Si le deja en paz y sigue corriendo, tarde o temprano, probablemente desarrollará una forma mejor de correr. Si todavía corre cuando llegue a la pubertad, su modo de correr habrá cambiado completamente porque su cuerpo cambiará. Y si esto quiere decir que correrá como un pato, que así sea. Si todo el mundo estuviera destinado a romper la marca de los 10 segundos para los 100 metros, no habría ninguna razón para seguir celebrando carreras de pista nunca más.

## Corredor ruidoso

**P:** Los demás corredores parecen hacer muy poco ruido cuando sus pies golpean el suelo, pero yo hago un sonido parecido a un palmetazo con mis zapatos cuando corro. ¿Debería procurar correr más silenciosamente, o haciendo ruido con naturalidad?

**R:** De vez en cuando, participo en alguna carrera junto a un corredor de pies ruidosos como usted. No esté cohibido por este motivo. La gente corre de formas distintas por motivos diferentes. Uno de los motivos es la biomecánica: el modo en que están encajadas las distintas partes de su cuerpo.

Mi única preocupación sería que el palmetazo de los pies no se debiera a algún desequilibrio muscular natural, o a algún defecto de formación, que provocara una forma de correr “no natural”. La mayoría de los corredores suelen impactar el suelo con el triple del peso de su cuerpo. Si usted golpea el suelo con mucha más fuerza, ello podría hacerle más propenso a las lesiones. Esto sí que valdría la pena examinarlo como medida preventiva.

¿Hay algún entrenador o corredor experimentado al que pudiera recurrir para verificar su forma de correr? ¿Corre usted de forma uniforme y recta a pe-

sar del ruido? Una consulta a un médico especialista en deporte podría confirmar si sus pies están equilibrados. En Fleet Feet Sports, una tienda de artículos deportivos para correr ubicada en el área de Chicago, utilizan una cámara de televisión adosada a una cinta ergométrica para analizar la forma del pie, como ayuda para recomendar qué zapatos adquirir. “Lo utilizamos con una doble verificación”, dice el subdirector Jason Para. “Si vemos a alguien con problemas evidentes, podemos aconsejarle ir a un podólogo.” Incluso un amigo con una cámara de vídeo, puede ofrecer alguna orientación sobre si su forma precisa de alguna corrección.

En este punto llegamos a la decisión difícil, puesto que si usted no tiene un historial de lesiones, quizás no quiera cambiar: “If ain’t broke, don’t fix it” (Si no se ha roto, no lo arregle). Algunos corredores muy rápidos tienen un estilo muy raro. Mientras se lo pase usted bien al correr, ¿a quién el importa el ruido que pueda hacer?

## Longitud de la zancada

**P:** Yo corro entre 32 y 48 km a la semana, y acabo de completar mi primer maratón en 3 horas 57 minutos. Mi marca personal para el 5-K es 19:20. El problema es que tengo una zancada muy corta. Cuando intento correr con una zancada más larga, me resulta muy incómodo y mi tiempo es más lento. Al mismo tiempo soy muy poco flexible. Cuando intento hacer unos abdominales consistentes en sentarme y tocar las puntas de los pies con las manos manteniendo las piernas rectas, me faltan 15 centímetros para llegar. ¿Están relacionados los dos problemas?

**R:** ¿Por qué intentar correr con una zancada más larga? Ello no le convertirá necesariamente en un corredor más veloz, al contrario, puede hacerle ir más despacio. Una zancada corta puede ser muy eficiente para el maratón, protegiéndole al mismo tiempo contra las lesiones, ya que no golpeará el suelo con tanta fuerza.

Ned Frederick, Ph.D., un científico biomecánico de Exeter, New Hampshire, ha hecho algunas extensas pruebas relativas a la longitud de la zancada en su laboratorio. El Dr. Frederick cree que la mayoría de los corredores acaban adoptando su propia “longitud perfecta de zancada” de modo natural. Hace al-

gunos años, visité el laboratorio del Dr. Frederick mientras investigaba un artículo de una revista. Mediante una serie de pruebas en una cinta ergométrica, el Dr. Frederick determinó cuál era la longitud natural de mi zancada, haciéndome correr después a una velocidad constante al ritmo de un metrónomo para obligarme a adoptar distintas longitudes. Concluyó que mi modo de correr más “económico” era aquel en que empleaba una zancada ligeramente más larga. Le pregunté si debía trabajar para adoptar una zancada más larga. “No necesariamente”, dijo el Dr. Frederick. “Usted puede haber adoptado una zancada corta por varias razones.” Mencionó la prevención de lesiones como una posible razón y, en efecto, en mi carrera he sufrido un número relativamente escaso de lesiones graves.

En cuanto a la inflexibilidad, la última pregunta, tenga en cuenta que las medallas las dan por cruzar la línea de llegada después de aproximadamente 42 kilómetros, no por tocarse la punta de los pies. Existen muchas razones por las que la gente puede o no puede tocarse la punta de los pies que no tienen nada que ver con sus capacidades para hacer estiramientos. Una de las razones es que se trate de mujeres, quienes son más flexibles que los varones. Otra es que se pueden tener las piernas cortas y/o troncos largos. Una vez me encontré con Gaston Roelants de Bélgica en una carrera que se celebraba en Europa. Parecía tener unas piernas que el llegaban hasta debajo del mentón. Roelants ganó la medalla de oro Olímpica en los 3.000 metros obstáculos, pero apostararía cualquier cosa a que el hubiera suspendido en una prueba en que hubiese tenido que tocarse la punta de los pies.

## Dedos de los pies entumecidos

**P**8 Estoy corriendo desde hace muy poco, a una media de 3,2 a 4,8 km por día. Tengo un empeine alto y creo que he comprado el tipo correcto de calzado para compensarlo. Sin embargo, cuando corro cuesta arriba, con frecuencia mis dedos se entumecen. Al propio tiempo, tengo tendencia a aterrizar sobre la parte frontal de los pies. ¿Cuál es la causa y la solución a este problema?

**R:** Tener un empeine alto puede considerarse como algo anormal y puede facilitar la producción de futuras lesiones, por lo que ha estado usted muy acertado al tenerlo en cuenta en el momento de elegir su calzado. Las plantillas, que pueden adquirirse a un precio relativamente bajo en una farmacia, también pueden ser útiles. Si aparecen lesiones cuando aumente usted su kilometraje, quizá necesite consultar a un podólogo para que le recomiende algún tipo de elemento ortopédico.

Es posible que al correr cuesta arriba sobre una superficie inclinada y aterrizar sobre la parte delantera de los pies, provoque usted alguna interrupción en el flujo de sangre hacia los dedos y un trauma extra a los pies. También, como principiante, puede ser que los músculos de la parte delantera de sus pies no estén plenamente acondicionados.

Normalmente no me gusta recomendar cambios en la forma de correr a corredores que no puedo ver en persona, pero la próxima vez que corra cuesta arriba, intente acortar su zancada. Imagínese que es un coche que pone una marcha más corta para subir una pendiente pronunciada. También puede probar hacerse un masaje en la punta de los pies los días anteriores y posteriores en que corra por un trayecto montañoso. Otro factor contribuyente puede ser la forma de los zapatos, puesto que si son demasiado ajustados pueden dificultar la circulación de la sangre. Si los dedos de los pies siguen entumeciéndose, consulte usted a un podólogo.

## Estiramientos realistas

**P:** Ya sé que debo hacer estiramientos, pero estoy confundido sobre cómo hacerlos, cuáles son los que van mejor, y qué tiempo de mantenimiento de cada estiramiento podría considerarse como realista. Y, ¿cuál es el modo más eficiente de hacer estiramientos, dejándome más tiempo para correr?

**R:** Se trata de una preocupación frecuente. La mayoría de nosotros somos corredores, no practicantes de estiramientos. Aunque reconocemos que los estiramientos pueden ayudar a prevenir las lesiones y a mejorar la flexibilidad, los consideramos como una pérdida de tiempo para hacer lo que nos gusta.

El mejor momento para practicar estiramientos es después de haber corri-

do, porque los músculos están más calientes y, por tanto, más dúctiles. Pero la mayoría de nosotros probablemente necesitamos hacer algunos ejercicios preparatorios para ponernos en marcha. Por tanto, una rutina equilibrada de estiramientos incluiría un poco de estiramientos antes, y mucho más después de correr.

Cuanta mayor sea la velocidad a la que planea correr en un entrenamiento o en una carrera, mayor necesidad tendrá de estirarse. Así, si se dirige hacia la puerta para un fácil recorrido de 6,4 km, posiblemente pueda hacer trampa y practicar los estiramientos más tarde. Comenzar su sesión de entrenamiento caminando un corto trecho puede ser suficiente. Sin embargo, si tiene la intención de correr 400 metros rápidos en una pista, necesitará hacer precalentamiento primero, haciendo carrera suave, y luego estiramientos. Los velocistas prestan mayor atención a los estiramientos previos a las carreras que los corredores de maratón.

¿Cuánto tiempo debe mantenerse cada estiramiento? Jonathon Fowles de la universidad Waterloo de Ontario, Canadá, investigó este tema y descubrió que en un estiramiento de 2 minutos, se logra el 55% de la relajación en los primeros quince segundos, después otro 25% de relajación en los 15 segundos siguientes, con resultados decrecientes al continuar. “Treinta segundos de estiramiento son mejores que 15”, dice Fowles, “pero cada incremento adicional de 15 segundos, aunque bueno, contribuye relativamente menos a incrementar la longitud de los músculos en una sola sesión”.

La observancia también puede ser un problema. En un estudio llevado a cabo en la universidad de Duke en Durham, Carolina del Norte, unos atletas hicieron hasta 15 estiramientos, manteniendo cada estiramiento durante 30 segundos y repitiéndolos cuatro veces. Los atletas no lograron mejorar la flexibilidad y padecieron más lesiones porque no siguieron lo prescrito para los estiramientos. “Los atletas lo consideraron excesivo”, explica Fowles. Cada incremento de tiempo, produjo una menor observancia por parte de los atletas.

Basándose en esto y en otras investigaciones, Fowles recomienda elegir cuatro o cinco estiramientos, manteniendo cada uno de ellos durante 15 segundos. Empezar estirando una extremidad, después la siguiente, y repetir. He aquí cinco estiramientos importantes para corredores:

**Sujeción del talón.** De pie junto a una pared para mantener el equilibrio, sujete una pierna por el tobillo y tire del talón hacia sus glúteos. Mantenga la pelvis hacia delante. (Sin doblar el trasero.) Esto estira el músculo cuádriceps.

**Flexión lateral.** De pie junto a una pared para mantener el equilibrio, cruce el pie izquierdo sobre el derecho. Dóblese por la cintura y deje deslizarse su

brazo izquierdo por el costado de su cuerpo. Esto estirará su banda ilirotibial derecha y le ayudará a prevenir los dolores en las rodillas.

**Caída desde una escalera.** De pie con las almohadillas de los pies sobre una escalera, deje que los talones caigan por la fuerza de la gravedad. Este ejercicio estira el músculo gastrocnemio de la pantorrilla y el tendón de Aquiles. Para estirar el músculo soleo, doblar ligeramente las rodillas y repetir.

**Arremetida profunda.** Llevar la pierna derecha hacia delante, con el pie plano, formando un ángulo aproximado de 90 grados entre la parte superior e inferior de la pierna. La pierna izquierda debe estar detrás, con la rodilla flexionada y el talón levantado del suelo. Permanezca inmóvil con las caderas bajas en esa posición, usando los brazos para mantener el equilibrio, si es preciso. Mantenga el pecho levantado. Para más de un estiramiento, inclínese hacia atrás. Este estiramiento alarga los músculos flexores de las caderas y los músculos glúteos de la pierna contraria. “Esto es muy importante para los corredores aficionados que en sus trabajos permanecen sentados y dejan que sus músculos se acorten”, dice Fowles.

**Valla.** Siéntese en el suelo con la pierna derecha hacia delante y la pierna izquierda al costado en una posición de saltador de obstáculos modificada. (Su rodilla izquierda debe estar apuntando hacia fuera de su cuerpo; el pie de esa pierna debe estar cerca de la rodilla de la pierna derecha, a lo cual podría dársele el nombre de posición de medio loto.) Estirar dejando que el pecho caiga hacia delante. No permita que la espalda se encorve o de lo contrario no conseguirá estirar los isquiotibiales, que es la finalidad de este estiramiento. “Éste es también un estiramiento muy importante para quienes hacen jogging, pero su profesión les hace estar sentados en un escritorio”, añade Fowles.

Al pasar directamente de un estiramiento a otro, ha de poder completar esta rutina de estiramientos en 5 minutos. Para mejorar su flexibilidad, puede sostener los estiramientos durante más tiempo o añadir otros. Pero lo más importante es encontrar una rutina de estiramientos suficientemente cómoda como para garantizar que la haga.

## Balanceo cómico de los brazos

**P:** Mi principal deporte es el fútbol y para mantener el equilibrio al cambiar con frecuencia de dirección, muevo los brazos. Se ha convertido en una

mala costumbre, y lo hago incluso cuando salgo a hacer un poco de carrera. ¿Me hará correr más despacio? ¿Cómo puedo corregir este defecto de forma?

**R** Balancear los brazos fuera del ritmo normal, probablemente le hará ir un poco más despacio, pero yo no me preocuparía por ello puesto que su deporte principal es el fútbol. Si su deporte más importante fuese correr, probablemente debería concentrarse en la relajación y en el mantenimiento de un paso uniforme, que al final le ayudaría a eliminar su mal hábito.

La forma perfecta que deben adoptar los brazos al correr es flexionándolos por los codos con un ángulo de unos 90 grados, balanceándolos de modo uniforme a la altura de la cintura. Las manos deben estar ligeramente ahuecadas. Imaginémonos que nos estamos rascando la parte superior de los huesos de las caderas sin apenas tocarlos. No debe usted cruzar excesivamente los brazos al balancearlos por delante del cuerpo, pero lo considerado “excesivo” cambia según la persona. Algunos individuos llevan sus brazos más arriba o menos que otros corredores, y no se les debe decir que cambien en tanto les resulte cómodo. Los brazos, obviamente, es preciso balancearlos con un ritmo natural para equilibrar la zancada. Los corredores de fondo, no obstante, deben hacer poco esfuerzo para controlar sus brazos, excepto al tratar de acelerar.

## El mejor ritmo

**P** ¿Cómo determina usted cuál es su mejor ritmo? Desde marzo, comencé a acelerar mi ritmo base y he pasado de 9:30 a 8:15 millas sin lesiones. Creo que los próximos seis meses podré ir más deprisa. Actualmente estoy corriendo entre 32 y 40 kilómetros por semana.

**R** El mejor ritmo se determina con la experiencia. Entréñese mucho. Participe un poco en carreras de competición. Muy pronto, descubrirá cuál es el ritmo que le resulta cómodo en su entrenamiento y lo rápido que puede correr en una carrera sin agotar su energía antes del último kilómetro.

Se necesita tiempo. Como corredor nuevo, no tenga prisa en aprender unas técnicas que algunos de nosotros hemos tardado toda una vida en aprender. Un modo de acelerar el proceso es adquiriendo un controlador del ritmo cardíaco que nos diga cuál es nuestro nivel de esfuerzo a distintos ritmos. La mayo-

ría de los corredores encuentran cómodo correr la mayor parte de sus sesiones de entrenamiento entre el 65 y el 75 por ciento de su ritmo cardíaco máximo, lo que yo considero como un ritmo suave. Al pasar de 9:30 a 8:15 millas, puede estar entrando en una zona de ritmo más fuerte, lo cual no es necesariamente malo, a menos que se exceda.

## Incremento de la velocidad

**P:** Tengo 39 años y soy madre de tres hijos, y estoy corriendo desde que tenía 19 años. Corrí durante mis tres embarazos, excepto quizás durante los últimos meses de los mismos. Mi problema es que, aunque puedo correr fácilmente entre 9,5 y 12,8 km al día, no soy una corredora terriblemente rápida (9:00 millas). ¿Cómo podría aumentar la velocidad sin dejar de disfrutar del hecho de correr?

**R:** Para mejorar su velocidad, debería correr deprisa al menos durante algunos de sus entrenamientos. Un modo de hacerlo, es correr distancias más cortas y/o programar descansos entre entrenamientos duros (rápidos). Si ha estado corriendo entre 9,5 y 12,8 km al día, siete días a la semana, quiere decir que corre cerca de 80 km por semana, lo cual es mucho. Intente reducir la distancia a la mitad y correr a un ritmo más rápido. Si su entrenamiento del día es de sólo 3,2 km, debería poder correr esta disminuida distancia a un ritmo de 8:00, o quizás más deprisa. Si descompone estos 3,2 km en incrementos de 400 metros (8 x 400), probablemente podría usted correr todavía más deprisa si descansara unos pocos minutos entre cada 400 metros rápidos.

Para incrementar la velocidad, usted necesita pensar como un corredor de competición, tanto si participa en carreras como sino. Esto quiere decir que usted necesita estructurar sesiones de entrenamiento que incluyan precalentamientos, estiramientos, carreras de velocidad que le dejen sin aliento, entrenamientos de intervalos, repeticiones sobre la pista y entrenamientos de fortalecimiento. Dicho de otro modo, el tipo de entrenamiento que los atletas de competición usan para mejorar su velocidad.

Un método para mejorar la velocidad es hacer ejercicios de saltos, una serie de ejercicios de brincos y saltos que pueden mejorar su fuerza y flexibilidad. Algunos entrenadores denominan pliométricos a estos ejercicios, y se han es-

crito libros enteros sobre este tema. No obstante, es preciso ser prudente a la hora de usar estos ejercicios. Algunos de ellos (tales como saltar sobre y desde cajas) pueden ser peligrosos, particularmente para corredores adultos e incluso para corredores jóvenes.

He aquí un ejercicio seguro que puede probar usted. Se llama Pies Rápidos, y me lo enseñó Bill Bowerman, el antiguo entrenador de pista de la universidad de Oregón en Eugene, que fue jugador de fútbol americano en el instituto y también entrenador de fútbol americano durante un tiempo después de graduarse. Bowerman utilizó primero el ejercicio con jugadores de fútbol americano, después con esprinters, pero descubrió que también servía para los corredores de fondo, puesto que la velocidad y la fuerza son fundamentales en todos los deportes.

De pie erguido, mueva los pies tan deprisa como pueda, no levantándolos más de 3 ó 5 centímetros del suelo, y sin desplazarlos a lo largo del suelo. Póngase de puntillas. Mueva los brazos al ritmo de los pies, pero con muy poco movimiento, cerca del cuerpo. Es difícil describir este ejercicio por escrito, pero en realidad es de fácil ejecución.

Otro de mis ejercicios de saltos preferido es simplemente saltar distancias cortas. Si asiste usted a encuentros de pista en que participen atletas experimentados y pasea por donde hacen sus precalentamientos los velocistas y corredores de obstáculos, podrá usted aprender otros ejercicios con sólo observarlos. Los ejercicios de saltos le pueden ayudar a mejorar su velocidad, aunque es preferible practicarlos bajo la supervisión de un entrenador entendido que conozca bien los principios de la flexibilidad dinámica y que pueda al mismo tiempo evitar que usted se exceda.

A excepción de quienes están muy dotados, la velocidad no se adquiere fácilmente. Hay que trabajarla. Por tanto, la cuestión es si está usted dispuesta a hacer el esfuerzo necesario para incrementar su velocidad.

## Correr cuesta abajo

**P:** ¿Cuál es la técnica adecuada para correr cuesta abajo?

**R:** Las montañas tienen pendientes distintas, o sea que no hay una única técnica que sea la mejor para descender con rapidez y seguridad. Con monta-

ñas de escasa pendiente, usted puede aumentar su velocidad y adelantar a otros corredores con una técnica menos eficiente, pero con colinas de pendiente más acusada existe el peligro de ir tan deprisa que puede perder el control y malgastar energía. Si el suelo es irregular, como en una carrera campo a través, puede caerse.

He aquí algunos consejos para correr cuesta abajo:

1. Al comenzar a correr cuesta bajo, incline el cuerpo hacia delante, empujando por la cintura. Haga un esfuerzo consciente a fin de cambiar de posición de modo que el tronco permanezca perpendicular (con un ángulo de 90 grados) al suelo. Su inclinación, por tanto, depende del ángulo de la montaña.

2. Cuando haga esto, su velocidad aumentará de modo natural. Para hacer frente a esta velocidad, levante las rodillas y alargue la zancada. (Levantar las rodillas y alargar la zancada le exigirá un esfuerzo extra. Éste es uno de los motivos por los que usted no recuperará todo el tiempo perdido cuando iba cuesta arriba.)

3. Mantener el equilibrio mientras aumenta su velocidad no es fácil. Si el suelo es desigual, necesitará concentrarse en la técnica. Un modo de mantener el equilibrio es dejar que los codos se levanten y se separen del cuerpo. (Imagínese que usted es un funambulista que camina utilizando un palo para mantener el equilibrio, pero que el palo en este caso son los brazos.)

4. Para amortiguar la sacudida del descenso, aterrice más sobre la parte frontal de los pies que sobre los talones.

El consejo más importante es que practique estas técnicas. Correr cuesta abajo se hace más duro hacia el final de un largo recorrido de entrenamiento o de una carrera, cuando la fatiga hace que la concentración resulte más difícil.

Correr cuesta arriba, naturalmente, exige técnicas distintas. Si usted puede mejorar su técnica de ascenso (y reservarse un poco) de modo que no llegue a la cima de la montaña agotado, le será más fácil correr más deprisa en el descenso.



# 5

## Entrenamiento

### Secretos del éxito

- Milo y el toro
- Más lejos y más rápido
- Cantidad contra calidad
- Corredor matutino
- Intervalos
- Descanso
- Repeticiones de montaña
- Carreras de ritmo
- Fartlek
- Clydesdales
- Cálculo del ritmo cardíaco
- Perder la buena forma física
- Efectos de la altitud
- Sobreentrenamiento
- Pistas
- Perros

La palabra entrenamiento es extraña a muchos corredores, la mayoría de los cuales lo único que desean es correr. Tanto si se trata de un kilómetro y medio como de 16, lo que quieren es salir por la puerta, pasar el tiempo necesario corriendo por las calles y los parques o en interiores sobre una cinta ergométrica, y acabar con sonrisas en sus caras.

Sólo cuando entran en carreras 5 Km y se encuentran con el mundo del logro personal, se dan cuenta que se han estado "entrenando" sin saberlo. También se dan cuenta que para continuar mejorando, deben empezar a alterar su entrenamiento. Al principio, el aumento de la dedicación (tanto en kilometraje como en tiempo) garantiza la mejoría. Pero como en tantas otras actividades, los

corredores acaban por llegar a un punto en que las mejoras se reducen, donde el entrenamiento no sólo tiene que aumentarse en volumen e intensidad, sino que también debe aumentarse su dificultad .

Los corredores que empiezan sus carreras en equipos de instituto, suelen aprender a entrenarse gracias a sus preparadores. Aquellos cuyas rutas de entrada en el deporte provienen de otra dirección, con frecuencia me formulan preguntas o recurren a libros o a los amigos para asesorarse. Recibo incluso preguntas de corredores en edad escolar, particularmente fuera de temporada.

Entrenándose adecuadamente, usted puede llegar a ser no sólo un corredor más rápido sino no también más sano, lo cual a su vez facilita no sólo conseguir mejores tiempos, sino también pasarlo mejor.

## Milo y el toro

**P:** Últimamente he iniciado un programa para correr. Cubro unos 6 kilómetros y medio unas tres veces por semana. Quisiera aumentar mi kilometraje sin lesionarme, y quiero correr 10-Km o más. Teniendo en cuenta estos objetivos, ¿con qué frecuencia debo correr y cuántos kilómetros cada vez?

**R:** No existe una fórmula mágica para aumentar el kilometraje, pero recuerde la leyenda de la Grecia antigua de Milo y el toro. Milo de Crotón ambicionaba llegar a ser un campeón Olímpico en lucha, de manera que empezó levantando un toro cuando sólo era un ternero y pesaba muy poco. Cada día, el toro iba ganando peso, y Milo lo levantaba sobre sus hombros. Cuando el toro alcanzó la madurez, Milo había aumentado su fuerza y fue a vencer en la arena Olímpica.

Los corredores de fondo siguen el sistema de Milo cuando incrementan su entrenamiento un poco cada semana, o incluso cada día. Seis kilómetros y medio al día es probablemente una carga suficiente de entrenamiento si su único objetivo es finalizar una carrera 10-K. Pero a medida que su preparación física mejore, es posible que quiera usted aumentar su distancia hasta los 8 ó 9 kilómetros y medio, aunque sea sólo una vez por semana. Como Milo levantando el toro, usted mejorará su capacidad de resistencia.

El otro enfoque sería incrementar su kilometraje semanal corriendo con mayor frecuencia. En lugar de correr tres días a la semana, aumente la frecuencia de su entrenamiento a cuatro, cinco, seis o incluso siete días por semana. En los niveles más altos de nuestro deporte, los atletas de elite corren dos veces al día (por la mañana y por la noche), y algunos hacen triples sesiones de entrenamiento.

Yo no recomiendo estos entrenamientos excesivos ni siquiera a quienes tengan aspiraciones Olímpicas, pero correr más kilómetros no es el único camino para mejorar. Varíe esas sesiones de entrenamiento. En lugar de correr 6 kilómetros y medio cada día, corra entre 8 y 9 kilómetros y medio un día, y entre 3,2 y 5 kilómetros el siguiente. Los días en que usted corre menos kilómetros se convierten en sus días suaves o de reposo. O usted puede preferir alternar el correr con otras actividades de acondicionamiento físico como el caminar, el ciclismo, o la natación. Este enfoque es conocido como entrenamiento cruzado.

Hay muchas maneras de poder entrenarse, siendo la imaginación el único límite.

## Más lejos y más rápido

**P:** Estoy corriendo desde hace 18 meses, pero no he logrado pasar de entre 3,2 y 6,4 kilómetros a un ritmo 10:00 tres veces por semana. Parece ser que no puedo ir más lejos ni más rápido. ¿Qué tipo de programa debería usar para pasar al nivel siguiente? Me gustaría correr 9,6 kilómetros, tres o cuatro veces por semana.

**R:** Un modo de mejorar es incrementar gradualmente su kilometraje: pase de entre 8 y 16 km por semana a entre 24 y 32 km por semana, y así sucesivamente. A esto se le llama desarrollar una base. Mientras haga esto, puede concentrarse también en la calidad de esos kilómetros, tratando de desarrollar su capacidad para correr estos kilómetros progresivamente más deprisa. Un modo de conseguir un ritmo más rápido es corriendo distancias más cortas. A esto se le llama acrecentar la velocidad.

He aquí dos maneras de aumentar la distancia y la velocidad:

**Distancia.** En uno de los días de la semana en que corra 6,4 km, comience a

incrementar gradualmente su distancia. Corra 7,2 km. Para cubrir este kilómetro extra, baje su ritmo habitual de entre 11:00 y 12:00 millas, o incluso camine en medio de la sesión si es preciso para cubrir la distancia extra. La semana siguiente haga 8 kilómetros, y después a la tercera semana vuelva a los 6,4 kilómetros. Pase luego a 8,8 km, y por último a 9,6 km en progresiones igualmente lentas. Si esta progresión el resulta demasiado difícil, intente añadir 400 metros en lugar de 600 metros cada semana a su recorrido más largo. Use esta distancia un día por semana.

**Velocidad.** En uno de estos días de 3,2 kilómetros, incluya cierta distancia a un ritmo ligeramente más rápido. En un recorrido de ida y vuelta, haga trote durante el primer kilómetro y 600 metros tranquilamente, incluso más despacio que su ritmo habitual de 10:00 (6,2 minutos por kilómetro). Dé la vuelta. Corra en dirección opuesta a un ritmo ligeramente más rápido (9:00 milla = 5,6 minutos por kilómetro). Mantenga esto durante 1 minuto, y después ralentice su ritmo (11:00 milla = 6,8 minutos por km) para recuperarse. Corra lentamente durante 1 minuto, después acelere de nuevo. Corra 4 x 1:00 (4 veces 0,6 minutos por kilómetro) rápido/lento de esta manera, y luego acabe haciendo trote durante el tramo restante, si queda alguno. Utilice este ejercicio de entrenamiento de la velocidad un día a la semana.

La mayoría de los corredores de nivel Olímpico se entrenan combinando el entrenamiento base con el entrenamiento de la velocidad. Es posible que corran más deprisa que usted, pero los principios del entrenamientos son los mismos. Usted no necesita entrenarse con el mismo volumen ni con la misma intensidad que un atleta Olímpico, pero sí necesita mejorar su capacidad para correr más deprisa si se entrena usando un modelo similar combinado con un elemento más importante: el descanso.

Pruebe esta variación en su rutina de correr y vea si mejora su capacidad de llegar más lejos y/o más rápido. Una vez acepte usted la idea de que no en todas las sesiones de entrenamiento hay que correr la misma distancia a la misma velocidad, estará usted en camino de convertirse en un corredor serio.

## Cantidad contra calidad

**P** He oído hablar mucho sobre la calidad del entrenamiento contra la cantidad de entrenamiento. Algunos programas de entrenamiento ponen el

énfasis en los aumentos del kilometraje como un modo de mejorar el nivel de preparación física. Otros ponen el énfasis en el entrenamiento de velocidad como el enfoque más efectivo. Tengo un amigo que es más partidario de la cantidad. El año pasado, anotó 341 días (de un total de 365) en su cuaderno de entrenamiento. Para mí, éste es el camino que lleva a quemarse, puesto que yo corro solamente cinco días por semana a fin de disponer de tiempo para concentrarme en otras actividades. ¿Cuál es el mejor enfoque?

**R:** No voy a proclamar quien es el vencedor en la discusión entre usted y su amigo, puesto que pienso que los dos tienen el enfoque adecuado. Es obvio que él ha encontrado un sistema de entrenamiento que le va bien, y que usted tiene un sistema que también le sirve.

Parece que su amigo únicamente se toma un día de descanso cada dos semanas en promedio: ¿Por qué deberían cambiar ninguno de ustedes a menos que tuvieran algún objetivo específico y urgente, como por ejemplo calificarse para el maratón de Boston, o prepararse para alguna carrera específica donde usted quiera hacer un tiempo rápido?

Si usted o su amigo quieren tener éxito con sus programas de entrenamiento, necesitan incluir tanto cantidad como calidad en sus rutinas. En efecto, lo que suelo decirles a los corredores que se hallan atascados y no progresan, es que hagan algo distinto, con independencia de lo que este algo pueda ser. Pero usted no siempre desea cantidad y calidad simultáneamente. ¿Por qué no se embarca en un programa en el que se concentre durante varios meses en la calidad (reduciendo al mismo tiempo la cantidad), y después hace lo contrario? Durante un tiempo haga como su amigo y corra casi diariamente. La variedad con frecuencia es el secreto para el éxito a largo plazo. Su amigo también debería prestar atención a este consejo.

## Corredor matutino

**P:** Tengo 28 años y estoy corriendo desde hace 8. Corro entre 16 y 32 kilómetros por semana. Al leer prácticamente todo lo que usted y el Dr. George Sheehan han escrito, sé (en sentido biológico) por qué para la mayoría de las personas correr por la mañana es más difícil que correr por la tarde. También lo

es para mí. No obstante, debido a mi horario, para mí es mejor correr por la mañana. ¿Me acostumbraré alguna vez a ello?

**R** Los individuos parecen dividirse en dos categorías: gente mañanera o gente nocturna. Yo soy de los primeros. A menudo estoy levantado a las 4 de la mañana, particularmente en verano. En días cálidos, suelo correr justo hasta que sale el sol, para huir del calor. En invierno, prefiero correr justo antes del mediodía. Pero como escritor de plena dedicación que soy, disfruto de un horario flexible que me permite establecer mis propios horarios para el trabajo y para el ocio.

No estoy seguro de que nunca nos adaptemos completamente. Que seamos mañaneros o nocturnos es algo que puede estar profundamente inscrito en nuestra estructura biológica, o quizás quede inscrito al nacer o debido a lo que ocurre tras nacer.

Recientemente he participado en un estudio sobre ritmos circadianos dirigido por Patrick J. O'Connor, Ph.D., del departamento de la ciencia del ejercicio de la universidad de Georgia en Atenas. Durante el estudio, se me obligó a permanecer despierto en una habitación sin ventanas durante 28 horas. No resultó divertido, pero conseguí hacer que el tiempo pasara más deprisa viendo vídeos de Fred Astaire y Ginger Rogers.

El Dr. O'Connor sugiere que los corredores pueden lograr unos beneficios máximos en su rendimiento ejercitándose a primeras horas del anochecer, cuando muchos ritmos circadianos se hallan en su punto más alto. Dicho de otro modo, si biológicamente llega usted a su nivel máximo a las 4 de la tarde, podrá usted desarrollar mejor sus músculos entrenándose precisamente a dicha hora.

No es una regla inflexible, y el Dr. O'Connor propone que podemos modificar nuestro comportamiento un poco. Es decir, incluso aunque sea usted una persona nocturna, puede entrenarse para competir bien por la mañana, lo cual ciertamente es una necesidad puesto que la mayoría de las carreras de carretera comienzan temprano. El Dr. O'Connor sospecha que la mayoría de atletas de elite están tan concentrados que pueden entrenarse o participar bien en una carrera a cualquier hora del día. Basándome en mi propia experiencia de corredor, estoy de acuerdo.

Las investigaciones indican también que el estado de ánimo mejora después de hacer ejercicio, sea cual sea la hora del día en que se hace. "Mientras que levantarse temprano y correr por la mañana puede ser más difícil", dice el Dr. O'Connor, "aun así después se sentirá mejor".

En un momento determinado, usted simplemente necesitará tomar una decisión racional (en lugar de biológica) sobre si quiere correr por las mañanas o al atardecer, basándose en parte en sus preferencias personales y en parte en lo que las circunstancias laborales y familiares le obliguen a hacer.

## Intervalos

**P:** Soy un varón de 50 años que corro de forma sostenida 8:00 millas (5 minutos por kilómetro). Me gustaría poder correr 7:00 millas (4,35 minutos por kilómetro) antes de seis meses. ¿Cuál es la mejor manera? ¿Debo correr 400 metros rápidos?

**R:** Aparentemente su pregunta es muy sencilla, y le puedo dar una respuesta muy simple: Entrélese más tiempo o entrélese más rápido. Pero para reducir en 60 segundos el tiempo de cualquier persona no sirven soluciones simplistas. Puede ser necesario un entrenamiento sofisticado.

Antes de sugerir un programa de entrenamiento, necesito saber más cosas de usted. ¿Cuánto tiempo hace que corre, unos pocos meses, o está corriendo desde hace muchos años? ¿El límite de su distancia es esa milla (1,609 km) corrida en 4,97 minutos, o corre usted a este ritmo en sesiones de entrenamiento más largas? Y de suma importancia para todos aquellos que tienen más de 30 años: ¿Cómo está su salud física? Si no ha pasado usted un reconocimiento médico completo (incluido quizás un reconocimiento del estrés) en los dos últimos años, es preciso que lo haga antes de embarcarse en cualquier programa de entrenamiento en el que el objetivo sea mejorar el rendimiento. El motivo es que al tratar de mejorar su tiempo para correr una milla (1,609 km), necesitará iniciar entrenamientos de velocidad, lo cual impondrá un esfuerzo suplementario a su sistema cardiovascular. Esto sería correcto en el caso de no sufrir ninguna enfermedad cardíaca y de hecho le ayudará a prevenir dichas enfermedades, pero puede ser peligroso si no se ha sometido recientemente a ningún reconocimiento médico.

Suponiendo que goce usted de buena salud, y que el límite de su entrenamiento sea esta milla (1,609 km) diaria, yo comenzaría extendiendo gradualmente el límite de su kilometraje a lo largo de tres o cuatro meses. Es preciso

crear una base aeróbica antes de poder iniciar ejercicios de velocidad, el programa de entrenamiento de intervalos que voy a perfilar.

En los dos o tres últimos meses de su plan de entrenamiento de seis meses, vaya a la pista una vez por semana y haga algún entrenamiento de intervalos. Corra 4 x 400, caminando durante el intervalo entre cada tramo de 400 metros. (De aquí viene el nombre de “entrenamiento de intervalos”.) Repítalo en semanas sucesivas y haga 5 x 400, luego 6 x 400, 7 x 400, y 8 x 400. Corra estos 400 a un ritmo de 8:00 milla (5 minutos por kilómetro), ó 2:00 por 400, lo que algunos entrenadores denominarían como ritmo de carrera. Resista el impulso de ir más rápido en este punto. El objetivo más importante es la constancia semana tras semana.

Luego, habiendo alcanzado un máximo de 8 x 400 en 2:00 cada uno, durante las semanas siguientes, corra los 400 ligeramente más deprisa: 1:57.5, después 1:55, y luego 1:52.5, tratando de alcanzar como objetivo un ritmo de 1:45, o el ritmo que alcanzaría usted si corriera un 7:00 por milla. El modo de hacer esto más fácilmente es empezar recortando el número de repeticiones, recorriendo el camino opuesto por el que llegó: 8 x 400, luego 7 x 400, 6 x 400, 5 x 400, y luego 4 x 400. Su objetivo final será una sesión de entrenamiento en que corra 4 x 400, andando entre cada tramo de 400 m en 1:45. Junte estos cuatro cuartos en una carrera continua, y tendrá usted su 7:00 milla (4 minutos, 21 segundos por kilómetro).

No puedo garantizarle que alcance usted este objetivo, de la misma manera que no puedo garantizar que un corredor que haga 5:00 milla (3 minutos, 6 segundos por kilómetro) baje a 4:00 (2 minutos, 29 segundos por kilómetro) usando el mismo programa, pero el principio de sobrecarga gradual es el mismo.

## Descanso

**P:** Soy un varón de 44 años de edad. Parece que si corro cada día, no me recupero lo suficiente como para sentirme fuerte. ¿Cuántos días de descanso debo tomarme a la semana? ¿Qué me aconseja sobre la cantidad de días de entrenamiento, y la intensidad de las sesiones, para un hombre de mi edad?

**R:** En realidad, varía de una persona a otra. Cuando yo tenía su edad, en ocasiones me entrenaba dos veces por día, hasta un máximo de 160 kilóme-

tros por semana, a fin de prepararme para los Campeonatos Mundiales de Atletismo para Veteranos. Pero no recomiendo necesariamente esta rutina para todo el mundo, ni puedo mantener este nivel de entrenamiento en la actualidad en que ya tengo sesenta años.

Para algunos corredores, un día en que corren una hora a un ritmo suave es un día de “reposo”. Otros necesitan un descanso total: no correr. Y quizás dos días de descanso. Todo depende del nivel de su preparación física y de su motivación. Dicho esto, yo aconsejaría a los corredores que se toman en serio su entrenamiento, que dos o tres días duros a la semana podría ser lo adecuado, junto con dos o tres días de correr con suavidad, y con uno o dos días de reposo. Esto no hace necesariamente un total de una semana, pero lo gente tiene distintos niveles de capacidad para absorber entrenamiento y difieren en la cantidad de descanso que necesitan entre cada sesión dura.

## Repeticiones de montaña

**P:** Cuando usted ve “6 cuestas” en un programa de entrenamiento, como los diseñados por Benji Durden, ¿cuál debe suponer usted que es la distancia, la duración y la inclinación de la cuesta? Y, ¿cómo haría usted esta sesión de entrenamiento en una cinta ergométrica?

**R:** Su pregunta hace referencia al programa de entrenamiento para maratón de Durden, que apareció por primera vez en el ejemplar de agosto de 1.993 del *Runner's World*. Durante el período de preparación base, Durden recomienda que los corredores hagan una serie de repeticiones de cuestas arriba una vez por semana. El programa se hizo muy popular entre nuestros lectores, y posteriormente invité a Durden a diseñar una versión ampliada para mi libro *How to Train (Cómo entrenarse)*. Lo siguiente es de ese libro: “Una vez a la semana, los corredores de Durden se dirigen a las montañas o a la pista. Durden comienza con un aumento de las repeticiones en una cuesta de entre un cuatro y un seis por ciento que requiere unos 90 segundos para correrla. (Si no tiene usted una colina de esta altura o longitud, haga lo que pueda). Empezando con 3 repeticiones en cuesta, el corredor las va aumentando hasta 8 ó 9 repeticiones, y luego vuelve a la pista”:

Realizar esta sesión de entrenamiento en una cinta ergométrica es fácil. Uno de los encantos de correr sobre una cinta ergométrica es que podemos controlar todas las variables, por lo que debe usted poner dicha cinta con una inclinación de entre el 4 y el 6 por ciento y establecer la velocidad de modo que esté usted corriendo con un esfuerzo próximo al máximo durante 90 segundos. No puedo darle unos parámetros precisos porque varían de un corredor a otro dependiendo del nivel de su preparación física, pero usted debe correr las repeticiones cuesta arriba al 90 por ciento de su ritmo cardíaco máximo.

Una de las ventajas del entrenamiento cuesta arriba es que desarrolla los músculos cuádriceps, que le permiten levantar las piernas del suelo. Como la mayoría de corredores de maratón que han tenido problemas le pueden explicar, son con frecuencia los cuádriceps los que fallan a los 30 kilómetros. De repente nos damos cuenta de que no podemos levantar las piernas para mantener un ritmo constante y hemos de recurrir a arrastrar los pies, lo que nos va haciendo perder velocidad. Otra de las ventajas de las repeticiones cuesta arriba es que el impacto es menor corriendo cuesta arriba que cuesta abajo, o que incluso corriendo sobre terreno plano (puesto que el suelo se aproxima hacia el pie descendente). La consecuencia es que usted puede entrenarse con mayor dureza sobre un plano inclinado con menor daño para los músculos.

Aunque una inclinación de entre el 4 y el 6 por ciento puede que no parezca gran cosa, vale la pena señalar que la inclinación sobre el monte Washington, escenario de una popular carrera cuesta arriba sobre carretera en Nueva Inglaterra, es del 8 por ciento. Los fabricantes de cintas ergométricas permiten arreglos de hasta entre el 12 y el 15 por ciento, pero pocos corredores pueden mantener la velocidad mucho tiempo en inclinaciones tan fuertes.

## Carreras de ritmo

**P**8 Estoy a punto de cumplir 15 años, y llevo corriendo en serio desde hace dos años y medio. Mi milla (1,609 km) más rápida es 5:03; mi 5-K, 17:25. He hecho diferentes tipos de sesiones de entrenamiento de velocidad, pero estoy buscando algo nuevo para probarlo. ¿Puede aconsejarme alguna buena sesión de entrenamiento para mí?

**R**¿Qué le parecen las carreras de ritmo? Se trata de un entrenamiento que garantiza la elevación de su umbral anaeróbico, o de lactato, que le permitirá mantener un ritmo rápido durante un periodo de tiempo más largo.

Una carrera de ritmo es aquella en que usted cambia los ritmos, o velocidades, en medio de la sesión. Jack Daniels, Ph.D., entrenador de pista y de campo a través en la universidad del estado de Nueva York en Cortland, puede que no haya sido el primero en acuñar la frase, pero ciertamente ha ayudado a popularizar el enfoque actual de este tipo de sesiones de entrenamiento mediante sus escritos.

Supongamos que está usted haciendo una carrera de 40 minutos. Usted empieza suavemente, con poco más que un trote de precalentamiento, y después al cabo de aproximadamente 10 minutos, puede usted comenzar a cambiar los ritmos y a acelerar gradualmente hasta que esté corriendo a un ritmo de quizás entre el 80 y el 85 por ciento de su ritmo cardiaco máximo. Mantenga usted este ritmo rápido entre 15 y 20 minutos, y luego relájese y finalice la carrera a un ritmo más lento. El Dr. Daniels recomienda que el ritmo a la mitad de la sesión sea tan rápido como cuando usted corre durante una hora a la mayor velocidad posible, o un ritmo algo más lento que en una carrera de 10-K para la mayoría de la gente.

Puesto que las carreras de ritmo se basan en el esfuerzo percibido para dictar dicho ritmo (usted está prestando atención a su cuerpo), los riesgos de sobrentrenamiento quedan minimizados. Además, correr rápido es divertido. Cuando me entreno duramente, generalmente me gusta hacer al menos una carrera de ritmo cada semana, a ser posible en alguna área panorámica que tenga caminos de superficie blanda.

## Fartlek

**P**¿Veo el término *fartlek* en muchos programas de entrenamiento. ¿De qué se trata?

**R**Fartlek es una palabra sueca que significa “juego de velocidad”. Esta forma de entrenamiento fue inventada por el entrenador Gosta Holmer, cuyos excelentes alumnos, Gunnar Haag y Arne Anderson, establecieron récords

mundiales de la milla en los años 40. El Fartlek (cambio de ritmo) consiste en correr rápido, a velocidad media, y despacio sobre distintas distancias, dependiendo del terreno.

En una típica sesión de Fartlek, se toma como punto de referencia algún punto del terreno, como por ejemplo un árbol o un arbusto, y se sprints hacia él, y luego se hace carrera suave hasta recuperarse. Luego se elige otro punto del terreno sito a una distancia menor o mayor, corriendo hacia él a mayor o menor velocidad. La distancia y el ritmo deben decidirlos usted. La técnica más importante de este ejercicio es saber escuchar al cuerpo. Es una forma de entrenamiento muy creativa, que donde mejor se puede realizar es en los bosques. Tal como dijo una vez Bill Dellinger, entrenador de pista y campo en la universidad de Oregón: “Puede ser la sesión de entrenamiento más fácil o más dura que haga en toda la semana”.

## Clydesdales

**P:** Mido 1,83 m de altura y antes pesaba 134 kilogramos. Empecé a correr para perder peso y bajé a 102 kilogramos en 15 meses, completando mi primer maratón en poco menos de 5 horas. Todavía estoy perdiendo peso, pero más despacio. Toda mi vida he tenido exceso de peso, por lo que quiero seguir corriendo y mantener ésta algo más delgada figura, pero estoy preocupado por las lesiones. El problema es que la mayor parte de los consejos sobre entrenamiento van dirigidos a personas de menor altura y peso que yo. ¿Que consejos sobre entrenamiento puede usted ofrecerme?

**R:** Tiene usted razón. Hay muy pocos consejos de entrenamiento específicos para “Clydesdales”, el nombre que los corredores más pesados emplean para describirse. Un creciente número de carreras ofrecen categorías especiales Clydesdales con premios especiales para alentar a corredores como usted. Los Clydesdales suelen definirse como corredores varones de más de 91 kilogramos de peso, o femeninos de más de 64 kilogramos, pero esto puede variar de una raza a otra. Después están los “Super Clydes”, hombres de más de 102 kg y mujeres de más de 70 kg.

No confiando en mis superficiales conocimientos de cómo deben entrenarse los Clydesdales, consulté con varios amigos corredores activos en esta

página de la red. Aunque aceptando que las mismas reglas y programas de entrenamiento que sirven para los corredores de mi tamaño no son totalmente aplicables para ellos, no fueron capaces de darme recomendaciones específicas sobre entrenamiento. Una carrera dura de 10 millas (16 kilómetros) (tal como se describe en el programa de entrenamiento) es una carrera de 10 millas independientemente de lo que pese. Es posible que usted no pueda correr tan deprisa si pesando 102 kilogramos lo hace contra alguien que pese 64 kg, pero aun así tiene usted que salir y correr.

No obstante, puesto que el impacto de los pies contra el suelo es mayor para los Clydesdales, usted necesita reestructurar su entrenamiento. Los días de reposo son mucho más importantes para los Clydesdales. El entrenamiento cruzado (actividades alternativas tales como ciclismo, natación, o caminar) es más importante. El equipo es importante, pero afortunadamente, la mayor parte de los fabricantes de calzado ahora ofrecen calzados más resistentes. Keith Stone de Winston-Salem, Carolina del norte, que ayuda a entrenar a otros Clydesdales, sugiere que puesto que los corredores pesados que cometen errores de entrenamiento sufren lesiones más graves que los corredores de poco peso, necesitan ser más precavidos. Mientras que los corredores de poco peso puede seguir con seguridad un incremento de kilómetros de 18 semanas con las miras puestas en el maratón, los Clydesdales deben considerar extender este incremento durante un período más largo (por ejemplo, 27 semanas) de forma que el incremento sea más gradual.

La consecuencia es que los Clydesdales deben sustituir el cerebro por la fuerza muscular mientras se entrenan como corredores.

## Cálculo del ritmo cardíaco

**P** Empecé a correr hace varios meses y conseguí un controlador del corazón para facilitar mi entrenamiento. Aplicando a la fórmula de 220 menos mi edad (40), mi ritmo cardíaco máximo es de 180. Así, mi nivel aeróbico (entre 70 y 80 por ciento) debe ser de entre 126 y 144 pulsaciones por minuto. Pero durante la mayoría de sesiones de entrenamiento, en lo que considero como un ritmo fácil de 9:30, mi ritmo cardíaco tiende a elevarse hasta 150. Cuando bajo la velocidad para mantenerme dentro de los límites de entre el 70 y el 80 por ciento, he de correr más despacio de lo que me gusta. ¿Cómo puedo entrenar-

me más eficazmente para mantener un ritmo cardíaco estable, pero incrementando mi velocidad?

**R:** El problema es que usted está usando una fórmula para predecir su ritmo cardíaco, y las fórmulas no sirven para todo el mundo. Otra fórmula, considerada más precisa por algunos investigadores, es 200 menos la mitad de su edad. Casualmente, para quienes tienen 40 años, el número predicho es el mismo ( $200 - 20 = 180$ ), pero después de esto, los números se van separando. Yo tengo un pulso en reposo y un ritmo cardíaco máximo muy bajos, cuando se miden con precisión en pruebas de esfuerzo, y estas fórmulas en mi caso no sirven. Tampoco sirvieron para una joven corredora de gran talento que entrené, la cual tenía un ritmo cardíaco muy alto.

El único modo de estar seguro sobre su ritmo cardíaco máximo es sometiéndose a una prueba de esfuerzo en una cinta ergométrica, donde corra hasta el agotamiento. Otro modo que funciona para la mayoría de corredores expertos, es correr en una carrera de 5 km llevando puesto un controlador del ritmo cardíaco. Verifique su controlador en los últimos 200 metros al esprintar hacia la línea de meta. O, corra un 800 sobre pista, camine durante un minuto, y corra otros 800 a toda velocidad, antes de recuperarse del todo. El ritmo cardíaco máximo alcanzado al final de esta sesión de entrenamiento debe acercarse a su máximo verdadero.

Puesto que usted es un recién llegado a este deporte y probablemente nunca ha hecho entrenamiento de velocidad, no le recomiendo este enfoque. Requiere atención y concentración para poder llegar con seguridad al punto en donde el corazón no latirá más deprisa. No recomiendo a nadie de su edad, que es concebible que tenga alguna enfermedad cardíaca no diagnosticada, que esprinte desde cero intentando alcanzar este máximo. Si usted hace esto sobre una cinta ergométrica bajo la supervisión de un médico, dicho médico podrá interrumpir la prueba si se presentan problemas.

Fórmulas aparte, lo más probable es que tenga usted un ritmo cardíaco ligeramente más alto que lo pronosticado por las fórmulas. Si es éste el caso, ajuste su zona objetivo hacia arriba y vea cómo va su entrenamiento. A medida que su estado físico mejore, es probable que descubra que su objetivo se desplaza, lo cual es normal. No hay fórmulas ni sistemas que funcionen mejor para todo el mundo. Inevitablemente, la experiencia es el mejor maestro.

# Perder la buena preparación física

**P:** ¿Cuántas semanas *sin* correr han de pasar para perder la preparación física una vez se ha alcanzado?

**R:** Depende de su definición de “estar en mala forma física”. Algunos corredores de maratón 2:10, pueden considerar que están en mala forma física cuando sus tiempos han bajado a 2:15.

Es verdad que su acondicionamiento físico se perderá si usted no hace ejercicio. De todas maneras, no sucede de la noche a la mañana. Puede no ocurrir en dos o tres días, pero al cabo de dos o tres semanas, comenzará usted a experimentar declives de entre el 7 y el 15 por ciento en varias funciones importantes relacionadas con el ejercicio, incluido el  $\dot{V}O_2$  máximo, y el umbral del lactato. Usted ya no podrá correr este maratón 2:15.

Estudios llevados a cabo por científicos como Edward F. Coyle, Ph.D., de la Universidad de Tejas en Austin, han sugerido que tras un período de interrupción del entrenamiento, usted debe entrenarse durante dos días para recuperar el nivel perdido con un día de inactividad. Dicho de otro modo, si deja de correr durante 6 semanas, necesitará 12 semanas para recuperar su nivel anterior de forma física. Ésta es una de las razones por las que resulta aconsejable que cuando un corredor sufre una lesión que le impide correr durante cierto tiempo (como, por ejemplo, debido a una fractura por esfuerzo excesivo), encuentre una actividad alternativa para minimizar la pérdida de forma física y velocidad cuando la lesión esté curada.

## Efectos de la altitud

**P:** Me gustaría que me aconsejara sobre el entrenamiento de altitud. Yo solía participar en competiciones de esquí y estuve trabajando durante 10 años en instalaciones de esquí. Durante los tres últimos años he estado viviendo en San Francisco. Todavía estoy activo, pero cuando vuelvo a las montañas

y esquí con mis amigos, me quedo sin aliento y mi corazón late con fuerza. ¿Cuál es el modo más rápido de incrementar mi capacidad cardíaco/pulmonar? Yo monto en bicicleta de montaña, corro y patino un par de veces por semana, pero las grandes altitudes actualmente me dejan derrotado.

**R:** Su problema no tiene nada que ver con la capacidad cardíaco/pulmonar; el secreto está en su sangre. Cuando usted regresa a las grandes altitudes, su sangre pierde su capacidad de transporte de oxígeno. No tiene usted un número suficiente de glóbulos rojos, por lo que éstos se agotan intentando aportar oxígeno a sus músculos, poniendo en entredicho temporalmente su nivel de forma física aeróbico.

Su sangre necesitará 72 horas para llegar a su punto más bajo y tres semanas para recuperarse. Mientras, experimentará usted esta sensación de falta de aliento. En parte, el problema es psicológico, en el sentido de que usted puede haberse olvidado de la sensación que produce respirar a unos 3.000 metros de altitud. Cuando visito mis áreas preferidas de esquí, sé que voy a tener que esforzarme para respirar no sólo en las pendientes si no también mientras duermo por la noche.

Reduzca su tiempo de esquí. Ya sé que usted quiere hacer el máximo uso posible de su tiempo de vacaciones, pero si se impone un ritmo en las montañas (tal como hace en un maratón), tendrá menos problemas. Esquíe un día entero cuando su sangre esté todavía a su máximo nivel, pero deje las pistas una hora o dos antes el segundo día, y esquíe solamente medio día (o tómese un día completo de descanso) el tercer día. En ese momento, habrá empezado a aclimatarse, y podrá esquiar más cómodamente el resto de la semana. Este consejo es válido también para la gente que corre, hace ciclismo, o excursionismo en las montañas. Vaya despacio hasta que se aclimate.

Otro factor es que usted probablemente habrá perdido algo de su habilidad técnica mientras vivía a la sombra del puente Golden Gate. Sus viejos amigos probablemente pueden esquiar, no necesariamente mejor que usted, pero con mayor economía de movimientos porque esto es todo lo que hacen. Por tanto, en realidad puede que estén usando menos oxígeno que usted.

Relájese e invíteles a salir a correr con usted en la próxima ocasión en que vayan al área de la bahía de San Francisco. Créalo o no, ellos descubrirán que correr en el ambiente de usted (aire denso) les resulta tan difícil como a usted esquiar en el de ellos.

# Sobreentrenamiento

**P:** ¿Qué es exactamente el sobreentrenamiento? ¿Cómo puedo saber si estoy sobreentrenado, y cómo puedo evitarlo?

**R:** Yo defino el sobreentrenamiento como hacer más de la cantidad óptima para asegurar una forma física máxima. Usted se entrena con tanta dureza que se fatiga, y su rendimiento comienza a declinar. A juzgar por los eslógans en las espaldas de las camisetas que veo en las carreras de campo a través de los institutos, muchos corredores (y sus entrenadores) creen que más es mejor. Esto no es siempre así. Un anuncio un tanto desagradable emitido frecuentemente por televisión mostraba un ciclista de montaña que se entrenaba con tanta dureza que se estrelló contra un árbol, quedando inconsciente. El sobreentrenamiento es como lanzarse contra un árbol.

Saber lo que es el sobreentrenamiento y evitarlo son dos cosas distintas. La prevención no es fácil, particularmente porque algunos de nuestros corredores de mayor éxito llegaron hasta donde llegaron porque estaban muy motivados. Todd Williams es el ejemplo perfecto. Williams es el único corredor americano de fondo que se clasificó para las finales de los 10.000 metros en los Juegos Olímpicos de 1992 y para los campeonatos mundiales de 1993 y 1995. Él creía que sólo con un poco más de entrenamiento, y un poco más de dedicación, podría estar en el podio de las medallas en los Juegos Olímpicos de Atlanta de 1996. En lugar de esto, fracasó en su carrera de clasificación no logrando llegar al final. Con la visión 20/20 que da la perspectiva, Todd se da cuenta ahora de que se entrenó en exceso.

He aquí algunos síntomas orientativos:

- Ritmo cardíaco elevado antes de levantarse de la cama (suponiendo que se tome usted el pulso cada mañana)
- Dormir sin poder descansar
- Falta de apetito
- Su peso cae por debajo de lo normal (esto le hará a usted en realidad más lento, no más rápido)
- Resfriados y gripes frecuentes
- Lentitud al correr

- Lesiones menores que parecen requerir más tiempo de lo normal para curarse; lo mismo con las piernas doloridas
- Deterioro de los rendimientos

Naturalmente, cuando aparecen estos síntomas, el daño ya está hecho.

Para evitar el sobreentrenamiento, tómese descansos regulares, mucho reposo, tome una dieta nutritiva, no participe en carreras de competición con demasiada frecuencia, y lleve un diario de entrenamiento para que si choca usted contra este árbol, aprenda lo que debe hacer la próxima vez. Todd Williams ahora lo sabe, y éste es el motivo por el que espero verlo en el podio de los vencedores de los Juegos Olímpicos de 2000.

## Pistas

**P:** Actualmente corro en una pista interior de un club de salud, donde siete vueltas y media equivalen a una milla (1,609 km). ¿Todas las pistas al aire libre de los institutos tienen la misma longitud?. Me gustaría correr en el instituto local ahora que el tiempo es más cálido. ¿Cuántas vueltas equivaldrían a una milla?

**R:** Muchos de nosotros que hemos estado en este deporte durante muchos años y que hemos participado en pista en el instituto o a nivel universitario, olvidamos que no todos los conocimientos se comparten por igual. He aquí algunos hechos básicos relacionados con el mundo de la pista.

**Pistas al aire libre.** La mayoría de pistas al aire libre tienen una longitud de 400 metros, resultado de la conversión de 440 yardas después de que los institutos y las universidades comenzaran a correr distancias métricas. (Observe, que he dicho “la mayoría”. Unas pocas pistas al aire libre tienen distancias distintas.) Cuatrocientos metros es una distancia sólo marginalmente más corta que 440 yardas, unas pocas décimas de segundo en el reloj. 4 x 400 metros es igual a 1.600 metros, algo menos de una milla (1.609 metros). La distancia similar corrida con mayor frecuencia en otros países y en los juegos Olímpicos es 1.500 metros, la denominada “milla métrica”. Suprima la longitud de una curva a una milla, y tendrá usted 1.500 metros. Como competidor, siempre me

pareció mucho más sensato correr 1.500 metros que una milla, porque se empieza desde la extensión posterior teniendo por delante toda una recta antes de llegar a una curva, pero por alguna razón, los entrenadores de instituto siguen con testarudez en la pasada de moda distancia de los 1.600 metros en sus encuentros de pista. Estas actitudes antediluvianas son una de las razones por las que el deporte de pista y campo ha declinado en los Estados Unidos.

**Calles.** La mayoría de pistas tienen líneas pintadas que dan la vuelta a todo el recorrido, utilizadas para correr distancias tales como los 200 y los 400 metros, en que los corredores permanecen en calles. Las salidas están escalonadas, de modo que si usted corre en la pista ocho, usted no corre más rápido que el corredor de la pista uno. Algunas pistas requieren que los “trotones” usen las calles exteriores, forzándolos a correr distancias extras por cada vuelta. (Esto parece como si fuera un castigo injusto para personas que generalmente son más lentas, pero hace que el tráfico fluya con más suavidad. Y evita que se corra con demasiada precipitación en la calle interior, lo cual pone contentos a los directores de atletismo, quienes invariablemente no son corredores.) Si usted examina los marcadores de las calles en la línea de salida, generalmente podrá determinar qué distancia extra deberá correr en las calles exteriores. Si no, pida al entrenador de pista local que le ayude.

**Cortesía.** Diferentes pistas tienen diferentes normas, pero las carreras de pista se corren en sentido contrario al giro de las agujas de los relojes, por lo que éste suele ser el modo en que todo el mundo corre en las pistas. (Si usted quiere correr en la dirección opuesta, elija una calle muy exterior.) La calle interna generalmente está reservada para corredores más rápidos cuando corren contra reloj. Tienen preferencia de paso y algunas veces gritan “¡pista!” para apartar a los “trotones” de su camino. No obstante, si usted está corriendo a un ritmo más lento durante un tiempo, o haciendo una sesión de intervalos como puede ser un 4 x 400, tiene usted el derecho de quedarse con esta calle interior. Los corredores que vienen por detrás deben pasarle por la derecha (por el exterior). Esto es mejor que tratar de apartarse de su camino, ocasionando posiblemente una colisión. De hecho, no debe dar por sentado que debe apartarse si es rebasado por corredores más rápidos. Una vez finalizada su carrera cronometrada, usted necesita *entonces* desplazarse a una pista exterior para seguir caminando o haciendo trote a un ritmo más lento. Procure mirar por encima de su hombro antes de hacerlo por si alguien estuviese pasando. Y nunca cruce una pista sin mirar en ambas direcciones, del mismo modo como tampoco cruzaría una autovía a ciegas. Las normas pueden variar de una pista a otra. Normalmente, prevalece el sentido común. Si tiene usted alguna pre-

gunta, pregunte al entrenador local. O corra en las pistas más exteriores hasta que llegue a entender los modelos del tráfico.

Correr en las pistas tiene algunas ventajas. No se halla usted en medio del tráfico de automóviles. Generalmente se encuentra usted en una zona pública, y por tanto más segura. Es menos probable encontrarse con perros que le persigan. Puede decir exactamente a qué velocidad y qué distancia ha corrido. Algunas pistas son duras y/o están mal mantenidas, pero la mayoría resultan más blandas que correr sobre hormigón. Lamentablemente, demasiadas escuelas cierran sus pistas, impidiendo de este modo su utilización por la gente que no pertenece a las mismas.

## Perros

**P** ¿Tiene usted algún consejo que dar sobre cómo hacer frente a los perros que salen corriendo de los patios de las casas y que te persiguen y ladran? He pensado en las pistolas de agua, tirar piedras, galletas para perros, e incluso cambiar mis recorridos. Ayer, un cachorro de tamaño medio me asustó al salir al ataque a través de los matorrales a la calle para perseguirme. Ahora tengo un airado dueño de un perro preparado para seguirme con su vehículo deportivo. Independientemente del recorrido que elija, siempre me encuentro con, al menos, uno o dos perros ladrándome y enseñándome los dientes.

**R** Tarde o temprano cualquier corredor al que le guste correr por carreteras, especialmente las apartadas que atraviesan corrales, se ve en la necesidad de desarrollar una estrategia para hacer frente a los perros. En primer lugar, usted no puede temer a los perros, o al menos no debe *demostrarles* que les tiene miedo, puesto que los perros son capaces de percibirlo, y ello les incita a atacar con mayor decisión.

Por suerte, la mayoría de los perros son tan cobardes que retroceden si mostramos algún tipo de agresividad, aunque yo utilizo esto como último recurso. Mi estrategia inicial es ignorar a los perros tanto como me es posible. Fingir no percatarse de su presencia, aun cuando estén gruñendo y ladrando dirigiéndose hacia nosotros. Si los perros ven que no tenemos interés en ellos, o en la propiedad que intentan proteger, a menudo pierden interés en nosotros. Los perros son protectores de territorio y tiene una idea definida en su

mente en lo referente a los límites de dicho territorio. Generalmente, es el patio, su zona verde, pero su territorio puede abarcar también las aceras y la calle. Suele ser una buena estrategia pasar al otro lado del camino para procurar no invadir el territorio del perro.

Si el perro va acompañado por un dueño (que puede mostrarse completamente indiferente a su problema), suele ser una buena idea no pasar entre el perro y su dueño. Si el dueño es un niño, hay que ser especialmente prudente puesto que los perros suelen estar adiestrados para proteger a los niños. Si el dueño del perro le dice, “no le va a morder”, no le crea. Muchas veces, las palabras que salen a continuación de la boca del dueño son: “Esto es raro. Nunca había mordido antes”.

En algún momento, puede que tenga que enfrentarse al perro para escapar sin ser mordido. Recuerde lo que le he dicho sobre la cobardía de los perros. Es más probable que le muerdan desde atrás puesto que temen que usted les golpee si le atacan de frente. Por tanto, debe jugar con el miedo del perro. Dé la vuelta. Señale al perro con severidad y grite: “¡Basta!”. Esto puede hacer que el perro se detenga o incluso que retroceda un poco. Use este respiro para seguir corriendo, incluso si ello significa correr de espaldas. Cuanto más lejos pueda ir usted del territorio del perro, menos probable es que persista en su ataque. Otra estrategia es fingir recoger una piedra del suelo para tirársela. En los casos que me estoy aproximando a un perro del que sospecho (o sé por experiencias anteriores) que puede darme problemas, buscaré un palo unos 100 metros antes que llevaré mientras pase junto al animal. El perro no querrá ser golpeado por este palo y por tanto será menos probable que le siga.

De todos modos, la mejor estrategia sigue siendo ignorar a los perros tanto como sea posible. Pero todos los perros son distintos; lo que funciona con uno puede no hacerlo con otro. Yo recibí varias mordeduras de perro al comienzo de mi carrera como corredor, pero no he vuelto a recibir ningún mordisco desde que desarrollé las estrategias mencionadas. Espero que le sean útiles a usted.



# 6

# Entrenamiento cruzado

Complemento para su rutina de correr

- Entrenamiento con pesas
- Levantamiento de fuerza
- Ciclismo
- Añadir otras actividades
- Natación
- Esquí campo a través
- Ejercicio equivalente
- Spinning
- Raquetas de nieve
- Duatlón
- Del maratón al triatlón
- Del triatlón al maratón
- Odio a correr

¿Cuándo se está haciendo un entrenamiento cruzado con otro deporte, y cuándo se trata simplemente de un juego? Si se incorpora usted a un partido improvisado de baloncesto o juega dos o tres duros sets de tenis, ¿estará usted haciendo un entrenamiento cruzado o participando en algún ejercicio que puede incrementar sus probabilidades de sufrir alguna lesión que le impida correr?

El entrenamiento cruzado como término, como modo de entrenamiento y como filosofía se introdujo en la conciencia del público del atletismo a principios de los años 80, simultáneamente al desarrollo del triatlón como un deporte popular. La triatleta Sally Edwards, que escribió un libro sobre el tema, suele ser reconocida como la primera persona que empleó el término.

La teoría del entrenamiento cruzado, en lo que se refiere a los corredores, al menos, sugiere que corriendo solamente se puede alcanzar un determinado nivel de forma física, y que si usted añade otros deportes con el potencial de mejorar su nivel de forma física aeróbico (ciclismo, natación, esquí campo a través), o fuerza muscular (levantamiento de pesos), puede usted alcanzar logros más altos todavía. El entrenamiento cruzado demuestra también su utilidad para recuperarse de una lesión o como una forma alternativa de entrenamiento para quienes son susceptibles de lesionarse si corren un número excesivo de kilómetros.

En un momento determinado, el entrenamiento cruzado para corredores choca con la ley de especificidad que sugiere, lógicamente, que el mejor modo de entrenarse como corredor es corriendo. Pero, mientras tanto, el entrenamiento cruzado se ha convertido en un ejercicio alternativo muy útil para la mayoría de los corredores.

## Entrenamiento con pesas

**P:** Soy un corredor de 16 años de campo a través y de pista. ¿Debo hacer entrenamiento de pesas? ¿Cuáles son los mejores levantamientos? También quisiera saber cómo mejorar drásticamente.

**R:** No sé cómo mejorar “drásticamente”. ¿Aceptaría usted mejorar “gradualmente”? No obstante, me he puesto en contacto con Bob Williams, coordinador de programas en el centro de medicina deportiva del Centro Médico Providence St. Vincent de Portland en Oregón, para ver si podía sugerirme algunos ejercicios de entrenamiento de fuerza para corredores jóvenes y adultos. He aquí las zonas del cuerpo que los corredores deben fortalecer particularmente durante el período entre temporadas.

**Área abdominal.** Es muy importante, dice Williams, fortalecer el tronco. Cuélguese de una barra de flexiones y lleve sus rodillas hacia el pecho lentamente, efectuando hasta tres tandas de entre 10 y 15 repeticiones. O haga el mismo número de encogimientos: con las pantorrillas descansando sobre el asiento de una silla y la espalda plana sobre el suelo, levante los hombros.

**Cuádriceps.** Con pesas sobre los hombros, haga medias flexiones con las piernas, bajando hasta un ángulo de unos 70 grados (procure que los pies estén separados entre sí con una distancia similar a la anchura de los hombros para optimizar un equilibrio adecuado). Vea si puede comenzar con 18 kg, aumentando hasta 34 kg, aunque esto variará dependiendo de su fuerza básica. Un segundo ejercicio sería efectuar arremetidas con una barra sobre los hombros. Dé un paso adelante y ponga su rodilla rezagada en el suelo. Haga tres tandas de entre 8 y 12 repeticiones, lo cual sería otro ejercicio.

**Isquiotibiales.** Con pesas sobre los talones (preferentemente usando una máquina), levante los talones hasta los glúteos. Comience con 4 kg, y aumente hasta entre 12 y 16 kg, haciendo entre 20 y 30 repeticiones y hasta tres tandas. O bien puede utilizar un tubo de goma, que puede atar a una puerta, poniendo un lazo alrededor de su pie. Mire hacia la puerta, mantenga la pierna rígida, levante el pie, y llévelo hacia atrás alejándolo de la puerta. Haga entre 10 y 15 repeticiones bastante rápidas hasta fatigarse. Recupérese y haga el ejercicio de nuevo.

**Parte superior del cuerpo.** Para los hombros y para el pecho, haga flexiones en un banco. Empiece con un peso ligero con el que pueda hacer tres tandas de entre 20 y 30 repeticiones. Incremente gradualmente el peso a lo largo de un cierto periodo de tiempo. Para los bíceps y para los antebrazos, flexione los dos brazos a la vez.

El mejor momento para hacer entrenamiento de fuerza es o bien en los días en que usted no corre o bien en días de correr suave. Reserve su entrenamiento de fuerza para después mejor que para antes de correr. Al mismo tiempo, no descuide los ejercicios de estiramiento antes y durante sus ejercicios de pesas. Para un precalentamiento ligero antes de los levantamientos, haga dos tandas de entre 10 y 15 flexiones de brazos, torsiones de tronco y balanceos circulares.

## Levantamiento de fuerza

**P:** He corrido hace poco mi primer 5 mil y me ha gustado. He leído en alguna parte que levantar pesas me ayudaría a mejorar mi marca, por lo que empecé a entrenarme con un amigo que es levantador de fuerza. Hasta el momento, me he fortalecido mucho y puedo sentir la potencia de mis zancadas,

pero también estoy ganando algunos kilogramos de peso (alrededor de 6). ¿Es acertado seguir levantando pesos mientras continuo con mi rutina de correr?

**R:** Yo me apartaría de los levantadores de fuerza si quisiera mejorar como corredor 5 mil. Generalmente, los levantadores de fuerza usan pesas muy grandes, que casi por necesidad tienen que levantarse con lentitud. Los levantamientos de pesas grandes pueden hacer que usted aumente su corpulencia, e impondrán una tensión adicional a las articulaciones de sus rodillas, particularmente si hace usted algún levantamiento profundo. La mayoría de los corredores de fondo están mejor entrenándose con pesos algo menores, lo que les permite mantener un ritmo de levantamientos rápido, más adecuado para el tipo de velocidad necesario para correr rápido.

Asimismo, mientras que la fuerza a menudo iguala a la velocidad, llega un momento en que unos músculos (antagonistas) demasiado abultados pueden interferir en su capacidad para llevar esa velocidad durante mucho más tiempo que las distancias de los velocistas. No es por casualidad que los corredores capaces de ganar maratones no se parezcan a Arnold Schwarzenegger. Seis kilos de peso adicional, aunque sea de músculo, tienen que acarrear con cada zancada adicional.

No abandone la sala de pesas, pero manténgase a una prudente distancia de los amigos levantadores de pesos de fuerza. Está bien encontrarse con ellos en el gimnasio, pero no copie sus levantamientos. A medida que se aproxima la temporada para correr, es posible que necesite usted reducir un poco su entrenamiento de fuerza si quiere superar sus mejores distancias de 5 mil.

## Ciclismo

**P:** Soy un varón de 30 años, y estoy corriendo desde hace aproximadamente un año. Corro alrededor de 32 kilómetros a la semana, corriendo en días alternos. En los días que no corro, monto en bicicleta. ¿Cómo puedo mejorar mis tiempos para el 5 mil y el 10 mil? Mis mejores tiempos son 22:01 y 49:23, respectivamente. Debo abandonar mis días de ciclismo e incrementar los días en que corro? ¿O hay algún modo de combinar estos dos ejercicios en mi entrenamiento?

**R** Parece como si usted ya estuviera combinando satisfactoriamente su ciclismo con sus carreras. No me ha dicho, sin embargo, si en los días de ciclismo se limita usted a salir y pedalear o si agacha usted la cabeza para rodar a 32 km, por hora en una bicicleta de diez marchas.

Tanto si conscientemente ha prestado usted mucha atención a este tema como si no, usted se está entrenando en beneficio de su salud y de su forma física. Ya sé que le gustaría mejorar sus tiempos como a todos nosotros. Y usted debe seguir mejorando durante varios años haciendo poco más que manteniendo la misma rutina.

Sin embargo, llegado a cierto punto, puede usted toparse con la ley de la especificidad que aconseja que la mejor modalidad de entrenamiento para correr es correr. El ciclismo puede servir como un eficaz ejercicio de entrenamiento cruzado y beneficiará a su base aeróbica, pero nada puede sustituir al correr un día tras otro.

Por tanto, la cuestión estriba en que hasta qué punto le gusta a usted montar en bicicleta. Mi consejo es escoger un período durante el año quizás entre dos y cuatro meses cuando usted se toma más en serio su entrenamiento para correr, quizás pensando en una carrera específica. Durante este periodo, elimine usted algunos de sus días de ciclismo y sustitúyalos por correr. Mientras incrementa su kilometraje corrido, hágalo gradualmente para no facilitar la aparición de alguna lesión. Después, tras la temporada de carreras, reduzca un poco sus distancias corridas y vuelva a coger la bicicleta, al aire libre o en un gimnasio. Descubrirá usted que puede dejar descansar su cuerpo (algo) manteniendo al mismo tiempo su forma física aeróbica, preparándose para el siguiente periodo cuando vuelva usted a adoptar su sistema de correr.

Esta técnica recibe el nombre de periodización por parte de quienes diseñan programas de entrenamiento. Experimente con esta forma de entrenamiento cruzado durante un tiempo, y logrará usted reducir sus tiempos 5 mil y 10 mil.

## Añadir otras actividades

**P** Soy un corredor de instituto de 17 años. Este verano al mismo tiempo que me estoy entrenando para ayudar a nuestro equipo a defender el título de

campo a través del estado, quiero incrementar mi kilometraje hasta 97 kilómetros por semana durante dos o tres semanas de julio, y luego reducir dicho kilometraje hasta entre 72 y 80 kilómetros durante la temporada. Al propio tiempo quiero incorporar algo de entrenamiento cruzado en la mezcla, pero no estoy seguro sobre la cantidad de ciclismo y de natación que debo hacer. ¿Qué sesiones de ciclismo y de natación son equivalentes a correr 5,6 kilómetros al ritmo de 7:00? Me gustaría que estos ejercicios sustituyeran al correr dos veces al día. Quiero correr por la mañana y hacer ciclismo o nadar por la tarde.

**R:** En primer lugar, no haga nada radicalmente distinto sin consultar a su entrenador. Obviamente, su equipo ha tenido éxito, y usted no quiere experimentar con estrategias de entrenamiento diferentes que pueden hacerle a usted (y al equipo) retroceder. Por tanto, discuta lo que voy a decir con su entrenador.

Dicho esto, el entrenamiento equivalente a 5,6 km a un ritmo de 7:00 sería dos veces esa distancia a entre 25,7 y 24 km por hora en bicicleta (pero esto depende del tipo de bicicleta). En el agua, quizás entre 20 y 30 minutos de natación, pero depende de lo buen nadador que sea usted.

Usted entenderá, naturalmente, que estoy haciendo suposiciones. Pero usted acertadamente ha elegido usar el entrenamiento cruzado como un ejercicio complementario, o sustituto, para lo que sería una sesión fácil de entrenamiento de correr.

Mi impresión es que usted no debería entrenarse con dureza haciendo ciclismo ni nadando porque no debería desarrollar músculos antagonistas a los que usa para correr. Usted no debe convertirse en un triatleta. Los triatletas suelen poner en peligro su habilidad para correr enseñándose a sí mismos a competir en tres encuentros al mismo tiempo. Un poco de entrenamiento cruzado es bueno; mucho puede convertirle en un corredor más lento. Use las segundas sesiones de entrenamiento principalmente para soltar sus piernas, no para desarrollar la velocidad ni la fuerza. Eso quiere decir pedalear suavemente en bicicleta y dar brazadas con suavidad en el agua. Es fácil entrenarse duramente nadando o haciendo ciclismo porque utiliza músculos diferentes, pero lo que usted no quiere es convertir una fácil sesión de entrenamiento de correr en una dura sesión de entrenamiento cruzado. Por tanto, si puede usted entrenarse con el mismo grado de esfuerzo fácil que pueda haber usado en esa segunda carrera, usted estará bien.

# Natación

**P:** ¿Es perjudicial para correr la natación? Yo podía correr 5 kilómetros por debajo de 18:00, pero desde que comencé a ir nadar tres o cuatro días por semana (además de correr tres o cuatro días), mis tiempos han empeorado.

**R:** Es difícil medir el rendimiento semana a semana, puesto que factores externos tales como la dificultad del recorrido y la meteorología, incluso la dureza con la que se esté entrenando usted, pueden afectar a los tiempos. No tengo ganas por el momento de quitar el tapón de su piscina.

Yo no diría que la natación es perjudicial para su capacidad para correr, pero al nadar usted desarrolla otros músculos que no le son útiles como corredor. La natación es un deporte de la parte superior del cuerpo; correr es un deporte de la parte inferior del cuerpo. Si nada usted mucho y desarrolla masa muscular en los hombros, aumentará de peso, que le hará más lento al correr. Asimismo, la energía puesta en la natación es energía robada a un entrenamiento más específico para correr. A menudo he pensado que los nadadores desarrollan más grasa corporal tanto para la flotabilidad como para conservar el calor corporal, pero los científicos del ejercicio afirman que esto puede ser un mito.

La natación es una forma excelente de entrenamiento cruzado. Puede ayudar a aumentar y/o mantener la forma física cardiovascular mientras esté usted lesionado o mientras se encuentre descansando entre días duros. Pero llevado a su extremo, entrenarse duramente en natación le convertirá en un nadador mejor y le perjudicará en su rendimiento al correr. Tengo mis dudas de que esto sea cierto en su caso, pero al menos sepa que necesita equilibrar distintos regímenes de entrenamiento para alcanzar sus objetivos en las carreras de competición.

# Esquí campo a través

**P:** Cuando cayeron fuertes nevadas el invierno pasado, casi sustituí por completo el correr por el esquí campo a través preparándome para una carre-

ra 50 kilómetros. Hallándome ya en posesión de una gran base para correr, supuse que podría mantener mi capacidad de resistencia simplemente esquiando, por tanto durante las seis semanas siguientes me dediqué principalmente a esquiar antes del 50 kilómetros y no hice largas carreras de entrenamiento. El día de la carrera, me falló la capacidad de resistencia y abandoné en los 40 kilómetros. ¿Me equivoqué al sustituir el correr por el esquiar? Soy un esquiador novato que puedo cubrir fácilmente entre 10 y 11 kilómetros en una hora.

**R:** Puede que con esta respuesta me meta en problemas con los corredores que “no cambiarían”, pero yo considero al esquí campo a través como un deporte todavía mejor que mi primer amor, correr. El motivo principal es que se trata de un deporte de forma física para todo el cuerpo. Ejercita tanto la parte superior como la inferior del cuerpo. Los esquiadores campo a través compiten usando dos técnicas: la zancada diagonal “clásica” manteniendo los esquís paralelos en pistas cuidadas y “patinar”, en la que dan zancadas de costado a través de una senda aprisionada, similar al movimiento empleado en el patinaje sobre hielo. El patinaje sobre hielo es mucho más rápido que el esquí clásico, pero prefiero el último. Se emplean los músculos de modo más parecido a como se usan al correr.

Los corredores deben ser también cautelosos, respondiendo a una parte de su pregunta, si durante el invierno no hacen nada más que esquiar, pero no por la razón que usted menciona. El esquí nórdico hará que su sistema cardiovascular esté en muy buena forma, pero cuando vuelva a correr, podrá lesionarse si no ha mantenido también en forma sus músculos (específicos) empleados para correr. Si durante el invierno sólo esquía, sea prudente al volver a correr cuando la nieve se derrita.

Ahora, lo más importante de su pregunta. Usted no me ha dicho si en las seis semanas dedicadas únicamente a esquiar hizo alguna sesión prolongada de entrenamiento con esquís, similar a las efectuadas al correr. Si no es así, aquí radica el fallo, puesto que seguramente no habrá condicionado los músculos (específicos) para esquiar para un acontecimiento que iba a durar 5 o más horas.

Otra cuestión: No debería haber considerado como suficientes seis semanas para prepararse para correr un maratón. Por tanto, seis semanas pueden no haber bastado para preparar aquellos músculos de la parte superior del cuerpo para esquiar. Generalmente en otoño, empiezo a hacer más entrenamiento de fuerza a fin de prepararme para la temporada de esquí. El mínimo

indispensable: Haga algunos ejercicios de fuerza fuera de la temporada de esquí y siga corriendo un poco fuera de la temporada de las carreras.

De paso, anote en su lista de cosas que lo debe hacer: participar en la American Birkebeiner con una anticipación de uno o dos años. Es el equivalente en esquí nórdico de el maratón de Boston. Para informarse de cómo ser admitido, contacte con la American Birkebeiner Ski Foundation, P.O. Box 911, Hayward, WI 54843. Aprender a esquiar ciertamente combate el embotamiento de los largos y fríos inviernos, y yo recomiendo decididamente dicho deporte como una actividad para los corredores durante el frío período de fuera de temporada.

## Ejercicio equivalente

**P:** ¿Cuál es el índice de conversión del ciclismo y la natación en kilómetros corriendo? ¿Cambia con la intensidad del esfuerzo?

**R:** Sí, pero no le puedo ofrecer una tabla de conversiones, y no estoy seguro de que confiara en una de ellas si existiera. Existen demasiadas variables relativas al tiempo, al esfuerzo e incluso a las diferencias musculares. Algunas personas hacen ciclismo con mayor eficacia de la que aplican para correr, y a la inversa.

Uno de los mejores estudios que compara el valor de un ejercicio con el de otro se remonta a tres décadas atrás. El bestseller *Aerobics*, de Kenneth H. Cooper, M.D., ofrecía puntos para describir distintos niveles de ejercicio. El Dr. Cooper ideó el sistema mientras se hallaba en la fuerza aérea de los Estados Unidos, habiéndosele asignado la tarea de determinar un modo para que los astronautas se pusieran en forma para enfrentarse a los rigores del espacio exterior. Su solución era básicamente simple: corra, nade, o haga ciclismo durante un cierto número de minutos y se anotará un cierto número de puntos. El número de puntos que se anote usted en una semana, un mes, o un año determinará su nivel de forma física. A la gente le gusta mantener la puntuación, por lo que el sistema de puntos aeróbicos del Dr. Cooper resultó un éxito instantáneo.

Comparando algunos ejercicios con las tablas del Dr. Cooper, descubrí que si corría 8 km en una hora, nadaba 1,6 km en 45 minutos, o rodaba 32 km en bi-

cicleta en menos de 2 horas, ganaba 10 puntos aeróbicos en cada ejercicio. Para subir escaleras, usted necesitaría ejercitarse en una de esas máquinas durante 30 minutos, subiendo 90 tramos de escalera con un ritmo cardíaco medio de unas 135 pulsaciones por minuto para conseguir 10 puntos, dice el Dr. Cooper.

En realidad, la puntuación en el sistema Cooper varía en función de la rapidez con que usted corra, nade o ruede en bicicleta. Usted necesita tener delante las tablas de su libro a fin de comparar efectivamente los ejercicios. Al propio tiempo, ¿está usted usando la brazada de pecho o el más eficiente estilo libre? ¿Monta usted en una cómoda (pero lenta) bicicleta de montaña o en una bicicleta de carreras de 10 marchas construida con una aleación ligera, con pedales sujetadores y manillar aerodinámico? Y, ¿qué resistencia usa usted en esa máquina de subir escaleras?

El sistema original del Dr. Cooper se basaba en el consumo de oxígeno expresado en miligramos de oxígeno quemado por kilogramo de peso corporal por minuto (ml/kg/min). Otros varios sistemas dependen de las calorías gastadas durante el ejercicio, sujetos a una diversidad de variables, incluidos el peso corporal, la intensidad y la duración. Al dar conferencias a grupos de corredores y a otras personas interesadas en el forma física, sé que éste es el punto en que los ojos de todo el mundo se quedan asombrados. Sin embargo, a mí me parece razonable que si usted va a nadar o correr o montar en bicicleta o subir escaleras durante la misma cantidad de tiempo (digamos, 30 minutos) con su pulso (medido con un controlador cardíaco) latiendo al mismo nivel de intensidad (digamos, al 70 por ciento del máximo), podemos decir que se está usted ejercitando aproximadamente al mismo nivel.

El sistema de puntos aeróbicos del Dr. Cooper fue muy bueno para motivar a la gente a comenzar a hacer ejercicio. *Aeróbicos* y sus 13 obras subsiguientes están disponibles en 41 lenguas y se han vendido más de 30 millones de ejemplares en todo el mundo. El boom del correr y los booms en otros deportes de forma física puede considerarse que se remontan a su publicación en 1968. Pero, como resultado de dichos booms, ahora tenemos muchos más modos de hacer ejercicio. Por ejemplo, dudo de que el Dr. Cooper imaginara que el patinaje sobre ruedas que quizás practicó en su infancia, fuera a resurgir como una moda en los años 90 en forma de patines con las ruedas alineadas. Con los beneficios de la venta de *Aerobics*, el Dr. Cooper financia a un grupo investigador en su Aerobics Center de Dallas, pero ni siquiera su plantilla de científicos del deporte pueden hacer frente a todas las nuevas máquinas para hacer ejercicio que van saliendo al mercado.

# Pedaleo con rapidez con marchas cortas

**P:** ¿Qué sabe usted del spinning? Hay dos gimnasios en mi área que lo presentan como lo “último” en ejercicio de entrenamiento cruzado para corredores. Odio las bicicletas, incluso aquellas en que se va recostado, pero mi entrenador dice que el Spinning ofrece un nuevo enfoque y que con él haré unas mejores sesiones de entrenamiento que corriendo.

**R:** No estoy necesariamente de acuerdo con su entrenador en lo referente a la aseveración de que tendrá usted unas “mejores” sesiones de entrenamiento que corriendo, pero lo que sí obtendrá usted es un entrenamiento “diferente”.

Spinning, según el entrenador de ciclismo y fisiólogo del ejercicio, Edmund R. Burke, Ph.D., es la técnica consistente en pedalear rápidamente con marchas cortas. “Esto reduce la fuerza que sus músculos y articulaciones deben transmitir y producen un menor desgaste y fatiga”, dice el Dr. Burke.

“Spinning sitúa las exigencias de su ciclismo en el corazón y en los pulmones, que es donde usted desea aplicarlas”, dice el Dr. Burke. Él identifica la esencia del Spinning como fluidez.

Ese fue siempre mi enfoque del ciclismo en interiores, mucho antes de que Johnny G., inventor del Spinnig, acuñara el término. Yo siempre he pedaleado con muy poca resistencia. Sí, usted puede obtener una sesión de entrenamiento más dura aumentando la resistencia para simular la cantidad de esfuerzo que a usted le puede exigir pedaleo por una cuesta empinada. También puede usted levantarse del sillín y hacer “agotamientos” de un minuto para condicionar sus cuádriceps, pero esto puede o no convertirle en un corredor más rápido.

Yo uso el entrenamiento con bicicleta los días en que no corro, con el propósito de facilitar mi recuperación antes de mi siguiente sesión dura de correr. Monto en una bicicleta estática del sótano y pedaleo entre 10 y 30 minutos. O, salgo a dar un paseo suave en bicicleta con mi esposa disfrutando del paisaje. En ambos casos, no me estaré ejercitando con mucha dureza, y mejoraré mi mente así como mi cuerpo, quemando unas pocas calorías al mismo tiempo.

Usado en este sentido, el Spinning puede ayudar a soltar los músculos de modo muy parecido a como sucede con la natación. Un error en que caen algunos corredores cuando se suben a una bicicleta en los días en que no se entre-

nan es que aprietan la palanca de resistencia de la bicicleta estática, o emplean una marcha demasiado alta en la bicicleta cuando ruedan al aire libre, y de este modo se entrenan con mayor dureza que si estuviesen haciendo jogging a un ritmo suave en un día supuestamente de descanso. Así, no logran recuperarse para la siguiente sesión dura de entrenamiento corriendo. Para los corredores, el ciclismo es un modo excelente de hacer entrenamiento cruzado, pero usted debe usar este ejercicio alternativo con sensatez a fin de no poner en entredicho su entrenamiento para correr.

## Raquetas de nieve

**P:** Vivo en Nueva Inglaterra, muy cerca de un campo de golf y de algunos caminos apartados de la carretera. Estoy interesado en andar con raquetas de nieve como un modo de entrenamiento cruzado. ¿Puede darme algún consejo sobre cómo empezar y sobre el material?

**R:** Cada vez más corredores han comenzado a descubrir el caminar con raquetas de nieve como una forma de entrenamiento opcional para el invierno. Y a la inversa, los fabricantes han comenzado a fabricar zapatos diseñados para correr en la nieve en contraposición a cruzar lugares en los que haya grandes espesores de nieve. Las competiciones para correr con raquetas de nieve han comenzado a atraer a corredores en los estados del norte. Muchas de las mejores tiendas de artículos para esquiar ofrecen ahora raquetas de nieve, pero hay que procurar comprar zapatos estrechos para correr. Si la vendedora no sabe de qué le estamos hablando, debemos buscar otra tienda.

Una vez tenga puestas las raquetas en los pies, se sorprenderá de lo fácil que es caminar o correr con ellas. La curva de aprendizaje para un corredor en buena forma es de unos 30 segundos. ¡Basta con que se ponga a correr! Usted puede llevar botas, pero yo me limito a ponerme mis zapatos normales para correr. Puede que se golpee usted los tobillos hasta que se haya acostumbrado a los movimientos. En tal caso, use tobilleras.

Barney y Janis Klecker se entrenan regularmente con raquetas de nieve, y en cierta época, Barney fabricó raquetas de nieve. Barney es el poseedor del récord de América de las 50 millas (80,45 km); Janis venció en las pruebas de maratón de EE.UU. para los juegos Olímpicos de 1992. Las pruebas se celebraron en

pleno invierno, por lo que una gran parte de su entrenamiento anterior a la carrera lo hizo con raquetas para la nieve. En cuanto al entrenamiento, Barney y Klecker recomienda correr con raquetas para la nieve un máximo de tres veces por semana. Cree que si alguien se entrena con ellas más a menudo, puede ocurrir que su zancada se acorte. Una de las ventajas de llevar raquetas para la nieve es que con ellas hay poco impacto. Barney y Janis descubrieron que podían correr con dureza con raquetas un día, y al día siguiente correr con la misma dureza por carretera. De hecho, tras una factura por tensión sufrida en verano, Janis se recuperó corriendo con raquetas para la nieve en un campo de golf.

Yo recomiendo encarecidamente emplear las raquetas de nieve como entrenamiento cruzado en invierno. De hecho, lamento que todos los que viven en el profundo sur no puedan beneficiarse de esta actividad.

## Duatlón

**P:** Tengo una dilatada historia atlética en distintos deportes. He competido en pista, fútbol, ciclismo de montaña, y balón volea, aunque sobre todo en correr. Mi objetivo para este verano es competir en un duatlón (correr y ciclismo). ¿Que tipo de régimen de entrenamiento sugiere usted para alguien que tenga este objetivo pero que dispone de poco tiempo para entrenarse?

**R:** Consideremos qué es lo que necesita usted hacer en términos generales a fin de ponerse a punto para un deporte en el que interviene el correr y el ciclismo. Yo me concentraría en aquello en que esté menos preparado, que sospecho debe ser el ciclismo. Empiece por tomarse el tiempo necesario para aprender las técnicas de rodar en bicicleta, que muchos corredores que se pasan a otros deportes descuidan. La posición en la bicicleta es particularmente importante y debe usted preparar la bicicleta adecuadamente. Debe usted adoptar una postura desde la que no sólo pueda hacer la máxima fuerza, sino también en la que pueda relajarse mejor.

Divida su entrenamiento en tres fases: correr, ciclismo, y días en que haga las dos cosas. Esta última fase es importante para acostumbrarse a las transiciones. Puesto que en la mayoría de duatlón el tramo en bicicleta está en medio de un tramo corriendo antes y otro después, uno de los días corra antes de hacer ciclismo; otro día, haga ciclismo antes de correr.

Puesto que usted dispone de un tiempo limitado, limite sus sesiones de entrenamiento a menos de una hora, con la excepción de una sesión más prolongada los fines de semana. Entréñese cinco o seis días por semana. He aquí uno de los posibles programas.

Lunes: Corra

Martes: Ciclismo

Miércoles: Corra/ciclismo

Jueves: Ciclismo

Viernes: Descanso

Sábado: Ciclismo/corra (un tramo prolongado)

Domingo: Ciclismo (un tramo corto) o descanso

Los detalles debe decidirlos usted y dependen de su nivel de preparación física. No debe preocuparle el hecho de tener que modificar su programa en función de su horario de trabajo.

## Del maratón al triatlón

**P:** Dentro de poco voy a finalizar mi tercer maratón en 10 meses. Quiero probar algo distinto y voy a pasarme a los triatlón en verano. Mi plan es comenzar con un mini-triatlón que incluya una carrera 5-K, y después pasar a encuentros más largos. Éste es mi primer año corriendo tras un periodo sin hacerlo. He reducido mi ritmo 10-K desde 9:30 a 8:00 por milla (1,609 km) mediante una combinación de entrenamiento de la capacidad de resistencia (carreras largas), de fuerza, y de ejercicios de velocidad (esprints en bicicleta y en cintas ergométricas). ¿Hay algo que pueda cambiar, o sobre lo que poner mayor énfasis en mi entrenamiento mientras me paso a los triatlón? Tengo la intención de añadir kilómetros adicionales a mi ciclismo y a mi natación. ¿Debo reducir mis carreras largas? ¿O tratar de incrementar mi ritmo en distancias más largas?

**R:** ¡Alto! Antes de tramar este tremendo incremento en su entrenamiento, tómese un par de semanas de descanso tras ese tercer maratón. Hacer demasiado, demasiado pronto, es el camino seguro para lesionarse, particular-

mente porque encontrará usted más fácil nadar o montar en bicicleta que correr esas primeras pocas semanas posteriores al maratón. Entonces, sólo cuando usted crea que se ha recuperado y está listo para aumentar las millas del triatlón, ¡hágalo!

Con esta advertencia como preludio a su paso al entrenamiento de triatlón, necesitará usted concentrarse tanto en la resta como en la suma. Dicho de otra manera, elimine viejos incrementos de su programa antes de añadir nuevos incrementos. Si corre usted 7 horas por semana, no añada 7 horas de natación y 7 horas de ciclismo, ni nada similar a este volumen. Usted necesita incrementar algo sus horas de entrenamiento para el triatlón, pero este incremento debe ser gradual, como lo es el aumento del kilometraje en el entrenamiento para el maratón.

Concéntrese primero en la técnica, especialmente en la natación. Aprender lo básico de las brazadas es esencial para tener éxito en el triatlón. Si es posible, trabaje con un entrenador de natación. Es posible, que usted ya haya desarrollado su capacidad de resistencia con el entrenamiento para el maratón. Con esto como base, trabaje su velocidad en el agua y en la bicicleta. Haga que los días de natación y de bicicleta sean los duros. Corra suavemente los días de en medio para recuperarse. La mejora llegará más rápido si trabaja primero en aquello en que esté menos preparado. La longitud de los triatlóns que tiene usted intención de hacer puede determinar su tipo de entrenamiento. Y no olvide que el cuarto elemento en el triatlón es la transición entre sus partes.

El triatlón es divertido y ofrece un descanso del correr. Yo pasé un periodo de varios años en los que me concentré la mayor parte de mi entrenamiento en el deporte del triatlón. Mi esposa identificó (correctamente) esto como una tricrisis de los cuarenta. Pero al final, volví a dirigir mi atención al correr, y estoy contento de haber vuelto.

## Del triatlón al maratón

**P** Yo participo en cinco o seis triatlón al año. Correr es mi punto más fuerte. Aun así, tratar de mejorar en mi modo de correr ha sido muy difícil. Tengo 43 años y corro 9,6 km en días alternos, corriendo un trecho largo los domingos de entre 12,8 y 16 km. No llevo un plan específico; simplemente me levanto temprano por la mañana y corro cuatro veces a la semana además de mi

natación y mi ciclismo. Quiero crear una base que me capacite para correr un maratón en seis meses. Una media maratón en 1:45 ha sido mi carrera más larga tanto en carreras en las que sólo se corría como en el triatlón. ¿Puede facilitarme alguna sugerencia para optimizar mi entrenamiento?

**R:** Usted necesita eliminar algunos aspectos de su entrenamiento normal de triatlón. Reduzca a la mitad cualquier sesión de natación o de ciclismo que haga. De hecho, reduzca especialmente el ciclismo, puesto que los músculos que desarrolla en ese deporte trabajan contra su capacidad para correr. (Cuando haga ciclismo, si es que lo hace, límitese a pedalear con un ritmo suave; no se entrene duramente.)

Elimine también cualquier entrenamiento rápido/lento (ejercicios de velocidad) que pueda estar haciendo ahora, a cambio de cualquiera de las otras dos disciplinas de triatlón. El entrenamiento de velocidad es muy efectivo para mejorar, pero seguidamente voy a sugerir un incremento del kilometraje para el maratón, y a usted no le conviene combinar demasiada velocidad y distancia. Por tanto, elimine lo primero y concéntrese en lo último.

La clave para su entrenamiento de maratón será la carrera de largo recorrido de los domingos. Usted ya está en los 16 kilómetros, o sea que deberá iniciar una progresión sostenida que le lleve al menos hasta una carrera de 32 kilómetros tres o cuatro semanas antes del maratón. No es preciso correr rápido. Adopte un ritmo de 1 ó 2 minutos por milla (1,609 km) más despacio que el ritmo que tiene previsto seguir en el maratón. Destine al menos un día a la semana para entrenarse un poco a dicho ritmo del maratón. Prográmesse uno o dos días de descanso, generalmente antes y/o después de su sesión de entrenamiento más dura de la semana. Está bien hacer algo de entrenamiento cruzado (ciclismo o natación) uno o dos días, de modo que no olvide la sensación que produce ser un triatleta, pero no se exceda al respecto en esos días.

## Odio correr

**P:** He comenzado a entrenarme para un triatlón. Siempre he odiado correr, pero sé que ahora tendré que correr un poco para prepararme. He estado ejercitándome en un gimnasio una hora al día desde hace un mes. Divido mi hora en 30 minutos con máquinas, y el resto del tiempo con pesos libres. Me

encantan los resultados y espero con ilusión el inicio pronto de la temporada de triatlón en Florida. ¿Puede recomendarme un modo de empezar de cero, con una estrategia de éxito garantizado para hacer frente al aburrimiento y al dolor de correr?

**R:** ¿Aburrimiento? ¿Dolor? ¿Qué podemos hacer para cambiar su modo de pensar?

En primer lugar abandone ese gimnasio y diga hola al mundo exterior. Al final tendrá que salir al aire libre, ya que es allí donde se celebran los triatlón. En Florida hay algunos buenos caminos para correr, desde la playa de Daytona hasta los pantanos de los caimanes cerca de Gainesville. Procure convertir cada carrera de entrenamiento en una experiencia especial en una zona pintoresca. Vaya a algún lugar donde no se aburra.

Procure comenzar despacio. Aunque usted pueda estar en muy buena forma física debido a su ejercicio en el gimnasio, en el acto de correr (o de rodar en bicicleta o nadar) se usan músculos distintos a los empleados en el entrenamiento con pesos. Camine, haga trote, y camine hasta que sea capaz de correr continuamente. Piense como un principiante para reducir las posibilidades de lesionarse.





# MARATÓN

El clásico desafío de las 26 millas (42 km)

- Primer maratón
- Ejercicio de velocidad
- Correr trechos más largos
- ¿Objetivo realista?
- Kilometraje mínimo
- Errores de entrenamiento
- Romper las 3 horas
- Demasiada cantidad, demasiado pronto
- Pesas y correr
- El maratón como un modo de entrenamiento
- Montañas y llanuras
- Hundimiento
- Recorrido largo final
- Síndrome posterior a la carrera
- Boston

Es la celebración de las carreras de fondo: el maratón. Es el encuentro con el que muchos corredores se definen a sí mismos y miden su temple. Haber finalizado un solo maratón es un logro singular, algo de lo que se comprende que se puede estar orgulloso. Ésa es la camiseta que usted guarda, y que quizás incluso enmarca y cuelga en la pared con su número de participante en la carrera, el certificado y la medalla por haber llegado a la meta.

Para algunos corredores, con un maratón basta. Otros siguen batallando en la clásica distancia de 26 millas y 385 yardas (42 kilómetros y 186 metros) buscando marcas personales (PRs), y el mejor maratón que puedan correr. Para un cierto número de competidores más dotados, correr con suficiente rapidez a fin de clasificarse para Boston se convierte en un objetivo digno de ser perseguido.

Los maratones se cuentan entre los acontecimientos de correr mejor organizados. Han de serlo porque sus recorridos abarcan tanto territorio con intersecciones que precisan ser vigiladas y puestos de abastecimiento de agua que necesitan ser cuidados por cientos de voluntarios. Más que la mayoría de carreras de distancias más cortas, los maratones tienden a ser producciones que ocupan fines de semana enteros, con exposiciones en que hay vendedores y celebridades firmando autógrafos y fiestas de la pasta en las que comer espaguetis se convierte en un banquete ritual.

Mientras que la mayoría de corredores experimentados participan frecuentemente en carreras de 5 kilómetros y 10 kilómetros con cambios menores en su modelo regular de sesiones de entrenamiento, correr un maratón supone Entrenarse con una E mayúscula. Es una campaña que dura 18 semanas o más en las que se da un aumento y una disminución del kilometraje cuidadosamente diseñados para llevar al participante a la línea de salida en las mejores condiciones posibles para tener éxito.

Una vez se cruza la línea de meta y se cuelgan las medallas con cintas sobre los hombros de los participantes, éstos caminan con las piernas rígidas hacia el área de refresco, apretando una manta alrededor de sus hombros, orgullosos de su logro y preguntándose, ¿alguna vez me sentiré mejor o peor que en este momento?

No todos los corredores participan en maratones. Un estudio sobre 450.000 lectores obtuvo la respuesta de que sólo un 15 por ciento de ellos habían corrido un maratón el último año. Aun así, todos nosotros respetamos el maratón y a todos ellos que la corren y que con frecuencia piensan, “quizás el año que viene será mi año del maratón”.

## Primer maratón

**P**® Tengo 39 años y he estado corriendo desde hace poco más de un año entre 48 y 56 km por semana. Mis recorridos más largos han sido de entre 16 y 24 km, y mis tiempos en todos los encuentros han ido mejorando. Mi compañero de entrenamiento quiere que corra un maratón con él dentro de cuatro meses. ¿Estoy preparado?

**R** No hay duda de que está usted físicamente preparado; la única duda es si está preparado psicológicamente.

Usted no tendría ningún problema haciendo el salto del medio al maratón completo. Con cuatro meses de margen hasta su maratón objetivo, puedo indicarle cualquiera de entre un cierto número de programas de entrenamiento, incluido un programa de 18 semanas que he diseñado para la clase que doy con Brian Piper y Bill Fitzgerald para el maratón LaSalle Banks Chicago. Si siguiera usted nuestras instrucciones (siendo la importante, comenzar a entrenarse lentamente), llegaría flotando hasta la línea de meta.

Correr ese primer maratón es una experiencia especial, como casarse, tener un bebé, u obtener un grado Ph.D. No entre en su primer maratón demasiado pronto, o sin reflexionar suficientemente sobre ello, sólo para contentar a un amigo. Mi reacción inicial es que probablemente debería usted esperar hasta estar preparado para hacer un maratón en sus propios términos en el momento adecuado y en el lugar oportuno. Usted puede acompañar a su amigo al maratón y apoyarlo en sus esfuerzos. Después de haber experimentado el acontecimiento como espectador, decida cuándo y dónde y quizás incluso si quiere usted correr su primer maratón.

Una de las principales atracciones del maratón no es sólo la carrera en sí, sino también el entrenamiento que lleva hasta la carrera: aquellas 18 semanas de encuentro con compañeros corredores (si se entrena usted con un grupo) que se convierte casi en un largo recorrido ritual corriendo el fin de semana. El incremento. Los 32 km finales. La reducción. El fin de semana con su fiesta de pasta. Todo eso forma parte de la experiencia del maratón. No entre en ese compromiso a la ligera. Haga que su primer maratón sea un acontecimiento muy especial y, sí, se parece mucho a la planificación de una boda.

## Ejercicios de velocidad

**P** Yo soy un corredor de 30 años renacido, que llevaba 10 años sin entrenarse. Estoy haciendo rotaciones durante la semana de 6,4 km suaves y 3,2 km más rápidos, y de hasta 11,2 km los sábados. ¿Con qué rapidez debo aumentar mis kilómetros si mi objetivo último es correr un maratón? Al propio tiempo, soy terriblemente lento. ¿Debo preocuparme ya por la velocidad?

**R:** Da la impresión de que está usted siguiendo un buen programa. No le recomiendo que descienda al infierno de más de 40 km semanales con excesiva rapidez. Yo me quedaría en los 40 km durante un tiempo para tratar de consolidar lo que haya ganado, y luego consideraría la posibilidad de añadir una o dos sesiones a la semana donde hacer algo de entrenamiento de velocidad. He aquí una sesión de 3,2 km que puede probar usted y que mi antiguo entrenador Fred Wilt solía hacer.

Vaya a la pista y corra durante 8 vueltas (3.200 metros). Las cuatro primeras vueltas son de calentamiento. Corra los 200 siguientes (media vuelta) con rapidez, y a continuación trote durante 200 metros. Repita esto tres veces, para un total de cuatro vueltas. Es un modo rápido de mejorar la velocidad. Puede ser muy difícil o muy rápido, dependiendo de la dureza con la que haga los 200 metros. Una vez se haya acostumbrado a la rutina, puede usted explorar otros tipos de ejercicios de velocidad, y quizás comenzar a pensar en hacer ese maratón.

## Correr trechos más largos

**P:** Quiero correr un maratón. Ahora puedo completar una 5-K sin ningún problema. Mi tiempo fue de 27:28 en la última carrera en que participé. No sé cómo progresar hacia distancias más largas, puesto que en lo único en que puedo pensar al correr es en acabar. Al cabo de 30 minutos de estar corriendo, estoy cansado y listo para detenerme. ¿Cómo puedo cruzar esta barrera?

**R:** Usted puede cruzar la barrera incrementando muy gradualmente la longitud de sus recorridos más largos. Para ello, usted necesita hacer dos cosas: correr más despacio, y descansar el día anterior y día después. Yo aconsejo que los principiantes pasen al menos un año condicionándose gradualmente de forma que correr sea algo normal, natural, y divertido. En su caso, usted probablemente necesita alcanzar un nivel en que pueda correr esos 30 minutos cómodamente, deteniéndose cuando quiera en lugar de cuando lo necesite. Las dos sugerencias que le acabo de ofrecer le ayudarán en ello.

Una vez se sienta usted cómodo corriendo media hora (que en su caso se traduciría en unos 4,8 kilómetros), podrá empezar a incrementar algo su dis-

tancia a lo largo de un periodo de semanas. Haga 5,6 km, luego 6,4 km, y después 7,2 km. O aplique incrementos de 400 metros. Tómese su tiempo para aumentar la distancia. No le dé miedo retroceder una semana a fin de recuperar fuerzas antes del siguiente incremento. Nadie le está observando por encima de su hombro calibrando el esfuerzo que está haciendo, aunque si quiere podría incorporarse a una clase o entrenarse en un club local de practicantes de trote, para tener el apoyo de un grupo. Es sorprendente lo mucho más fácil que resulta correr hablando con otros que correr en solitario. Después de tantos años y tantos kilómetros que he corrido, veo que esto sigue siendo cierto. Al llegar a cierto punto, habrá llegado el momento de que se ponga usted a prueba en una carrera de 10 kilómetros.

Habiendo finalizado este primer 10 mil, y con su kilometraje de entrenamiento semanal aumentado hasta entre 24 y 40 kilómetros, es posible que sea el momento de pensar en hacer un maratón. Una vez haya tomado la decisión de ir, entonces se tratará tan sólo de elegir cuál será su primer maratón y de escoger un programa de entrenamiento que le ayude a lograr su objetivo. La mayoría de los maratones importantes en ciudades grandes tienen clases de entrenamiento en las que se ayuda a los corredores a prepararse para la carrera. Debido al apoyo que obtendrá a través de la dinámica de grupo, debería usted pensar en incorporarse a una. La Leukemia Society of America también dirige un programa de entrenamiento en equipo (Team in Training) a fin de preparar a corredores para diferentes maratones en distintas partes del mundo.

Si tiene que entrenarse por su cuenta, elija un buen programa de entrenamiento y vea si puede incorporar a amigos para hacer al menos algunos de los recorridos largos con usted. Hay mucho apoyo para los corredores interesados en completar sus primeros maratones. Si puede usted explotar esta red de apoyos, el será mucho más fácil cruzar la barrera.

## ¿Objetivo realista?

**P:** Pronto voy a cumplir 47 años y durante los 10 últimos he estado corriendo de forma intermitente, siendo más prolongados los periodos en que no corría que los otros. Recientemente he reducido mi peso en 18 kg de un total de 86 kg, y corro entre 32 y 35 km por semana. Me gustaría correr un maratón. ¿Es un objetivo realista y, en tal caso, cómo puedo lograrlo?

**R**⊗ Ciertamente, es un objetivo realista. Mucha gente con menos preparación que usted lo han logrado. Ahora, lo que usted necesita hacer es elegir un maratón específico como objetivo. Cada mes de enero, el *Runner's World* publica un programa de maratones estadounidenses e internacionales. (La lista está disponible también en [www.runnersworld.com](http://www.runnersworld.com).)

Al elegir su primer maratón, debe considerar una de las dos opciones siguientes:

1. Correr un maratón local. Quedándose cerca de casa se garantiza el apoyo de su familia y de sus amigos cuando corra. Al propio tiempo, ahorrará en gastos de viaje.

2. Correr en un gran maratón. Es más agradable si cuando usted participa en su primer maratón, éste es uno de los grandes (con 5.000 ó más corredores), puesto que tendrá más compañía en el recorrido, con independencia de lo lentamente que corra.

En los Estados Unidos cada año cientos de miles de personas completan maratones. Confío en que pronto se encuentre usted entre ellos.

## Kilometraje mínimo

**P**⊗ ¿Cuál cree usted que es el número mínimo de kilómetros que necesito correr cada semana para participar en un maratón en menos de 4:00?

**R**⊗ No sé lo suficiente sobre su capacidad básica, ni sobre desde cuándo está usted corriendo o cuántos kilómetros está usted corriendo en la actualidad como para responder de forma específica a su pregunta. Algunos individuos tienen un talento natural suficiente como para poder entrenarse durante tres semanas y participar en una carrera corriendo a dicha velocidad. (A menudo, ello se debe a que acarrear un nivel básico de acondicionamiento de otro deporte.) Otros individuos pueden entrenarse hasta gastar la suela de su calzado sin lograr bajar de las 4 horas.

Basándome en esos corredores que se apuntan en las clases de entrenamiento que doy en Chicago, la mayoría de principiantes pueden acabar haciendo unos 64 kilómetros por semana (incluido un recorrido largo de unos 32 km esa misma semana de esfuerzo máximo). Esto no significa que hagan

un promedio de 64 km cada semana del programa, pero la progresión tiene por objetivo que alcancen este nivel de kilometraje.

Los corredores de maratón más expertos de nuestra clase que buscan mejorar sus tiempos llegan a un máximo de kilometraje de entre 80 y 96 km por semana, generalmente corriendo dos o tres trayectos de 32 kilómetros en el curso de su entrenamiento. Los corredores de maratón de nivel mundial se entrenan regularmente con más de 160 kilómetros por semana, con una semana tras otra de dobles sesiones de entrenamiento cada día. Cuando yo corría mis maratones más rápidos, ése era el nivel de mi esfuerzo de entrenamiento. Tuve que dedicar muchos años a desarrollar mi entrenamiento hasta el punto en que pudiera alcanzar y mantener dicho nivel. Si usted comete un error de apreciación y se excede (y yo lo hice en varias ocasiones), el retroceso puede ser muy duro.

Mientras investigaba un libro anterior sobre el entrenamiento de maratón, supervisé a más de 100 entrenadores que creían que 88 kilómetros por semana eran necesarios para tener éxito en el maratón. Estamos hablando del territorio de las marcas personales. ¿Cuál es el número mínimo de kilómetros necesarios para romper la barrera de las 4 horas? Depende mucho de esos factores antes mencionados. Todos diferimos en nuestras capacidades para rendir.

## Errores de entrenamiento

**P:** Hace poco he corrido mi primer maratón y me quedé muy decepcionado cuando he tenido que andar cojeando los últimos 10 kilómetros por calambres en ambos cuádriceps y en mi pantorrilla derecha. Hice tres recorridos de entrenamiento de entre 32 y 35 kilómetros con mi ritmo de maratón de 9:00 por milla (1,609 km) sin ningún problema en absoluto. Cubrí mis tramos de entrenamiento bajo techo en una pista acolchada, y el maratón fue sobre hormigón. ¿Puede haber sido ésta la razón de que mis piernas me fallaran?

**R:** Veamos algunos de los errores de entrenamiento que puede haber cometido.

- Se ha entrenado con demasiada dureza y en exceso. Completar tres tramos largos de entre 32 y 35 kilómetros fue probablemente un exceso para

alguien que iba a correr un maratón por primera vez. Ciertamente llegó usted demasiado pronto al máximo esfuerzo de su entrenamiento y se encontraba fatigado por exceso de entrenamiento cuando se dirigió hacia la línea de salida. En general, recomiendo que quienes hacen un maratón por primera vez cubran un sólo recorrido de 32 kilómetros.

- Usted corrió demasiado deprisa los tramos largos. Los atletas de elite corren en sus carreras con un ritmo superior a 5:00, pero nadie que yo conozca ni siquiera se acerca a esta velocidad durante sus recorridos largos; si lo hicieran, se agotarían. Ellos pueden correr en sesiones de entre 32 y 48 kilómetros a un ritmo de entre 5:30 y 6:00, y aunque esto suena increíblemente rápido para los corredores del gran pelotón, pensemos a cuánta más velocidad corren en una carrera. Aun así, a menudo me encuentro con corredores del pelotón que corren tan deprisa o más de lo que esperan poder correr en la propia carrera. Y se vienen abajo. El propósito de los recorridos largos es acondicionar al cuerpo para que se acostumbre a correr durante periodos más largos de tiempo y a quemar grasas junto con el glucógeno para conservar el último. Si corre usted sus recorridos largos demasiado deprisa, destruye usted la finalidad del entrenamiento y corre el riesgo de caer en el sobreentrenamiento.
- Usted cubre estos recorridos en una pista sita bajo cubierta. Un amigo mío solía correr hasta 32 kilómetros en una pista interior en la que había de dar 16 vueltas para cubrir una milla (1,6 km), y acabó necesitando una prótesis de cadera. Correr sobre una pista va bien para el entrenamiento de la velocidad y para algunos tramos cortos, pero para correr distancias largas usted necesita salir a los caminos de modo que no esté dando vueltas constantemente, lo cual impone una carga extra en los músculos de las piernas.

Otro problema podría ser una nutrición insuficiente, pero me siento inclinado a sugerir que los tres errores previos de entrenamiento son los que han pesado más en su fracaso.

No se desanime. Todo el mundo comete errores de entrenamiento. Aprenda de los suyos y la próxima vez acérquese al maratón con mayor respeto. Tal como dijo una vez Bill Rodgers, “si corre usted suficientes maratones, aprenderá que la carrera puede humillarle”. Ahora que ha sido usted humillado, puede ir a por glorias más grandes.

# Romper las 3 horas

**P:** Estoy interesado en romper la barrera de las 3 horas en un maratón. He corrido dos maratones, uno hace 5 años en 3:28.58 y uno hace tres años en 3:07. Aunque soy un corredor bastante consistente de 10-K por debajo de 40:00, mi umbral de kilometraje es de unos 72 kilómetros por semana. Me gustaría prepararme adecuadamente para una carrera en unos tres meses y darme la oportunidad de romper la barrera de las 3 horas. ¿Alguna sugerencia?

**R:** Sus resultandos anteriores sugieren que es usted capaz de bajar de las 3 horas. El secreto está en concentrar la totalidad de su energía en un solo maratón y en pasar seis meses o más entrenándose para este objetivo. Le recomiendo que se olvide de un maratón en tres meses y que ahora planifique un intento a fondo para dentro de seis meses.

Elija un maratón en el que el recorrido y las condiciones meteorológicas probables puedan unirse para ofrecerle la mejor oportunidad de dar lo mejor de sí mismo corriendo. Trate de escoger un recorrido llano. Me inclino por Chicago puesto que allí es donde vivo, pero existe un determinado número de buenos maratones que ofrecen el potencial para lograr tiempos más rápidos. Tendrá que investigar usted un poco para determinar cuál es el mejor maratón para usted.

Luego planee cuidadosamente su entrenamiento. ¿Qué elementos le fueron más beneficiosos cuando estableció sus planes de entrenamiento anteriores? Ése es probablemente el tipo de entrenamiento que necesita considerar ahora. Le sugiero un incremento gradual puesto que así se limitan los riesgos del sobreentrenamiento. En los primeros meses de su entrenamiento, quizás quiera usted probar algunas carreras de distancias cortas para ejercitar la velocidad y poner a prueba su forma física, pero considérelos sobre todo como oportunidades para entrenarse. Use el invierno para correr con suavidad a fin de desarrollar una capacidad de resistencia básica. La primavera y los comienzos del verano son buenos momentos para hacer ejercicios de velocidad.

Entre tres y cuatro meses antes de su maratón planeado, cambie la marcha de su entrenamiento, pasándola nuevamente de la velocidad a la capacidad de resistencia, pero incrementada. Comience con un desarrollo suficientemente gradual como para llevarle a usted hasta un máximo de 88 kilómetros semanales un mes antes de la carrera. Ya sé que esto es más de los 72 km que dice us-

ted constituyen su umbral, pero tengo la esperanza de que un entrenamiento inteligente le lleve allí.

Si se entrena correctamente y mantiene un control del mismo para protegerse contra las lesiones, tendrá usted una buena oportunidad de alcanzar su objetivo.

## Demasiada cantidad demasiado pronto

**P:** Acabo de cumplir los 50 y me estoy entrenando desde hace varios años. Hace cinco meses empecé a entrenarme para mi primer maratón y faltan cuatro meses para el día de la carrera. Quiero clasificarme para Boston y necesito un 3:30. Mis tiempos para 5-K son inferiores a 20:00, mi tiempo para 10-K es de 41:00, y he hecho un medio maratón en 1:36. Actualmente corro fácilmente entre 10 y 11 kilómetros los lunes, miércoles y viernes, con entrenamientos de intervalos los martes y los jueves, y alterno al correr entre un ritmo de 16 kilómetros en 70 minutos o un recorrido largo, en la actualidad de hasta 29 kilómetros. El último fin de semana corrí esta distancia en 2:19 y me sentí bien. Todos me dicen que una vez alcanzas la marca de los 32 kilómetros en el maratón, ya estás a mitad de camino. Oír esto me hace sentir inquieto. ¿No voy retrasado en mi programa para un 3:30?

**R:** Va usted adelantado, de hecho, demasiado adelantado. Al ritmo en que se está usted entrenando, quizá no pueda presentarse en la línea de salida. He verificado las tablas de pronóstico, y un medio en 1:36 sugiere que usted debería recorrer la distancia completa en 3:20. (Sus tiempos de 5-K y 10-K proyectan un final todavía más largo, pero no siempre funciona de esta manera.)

El problema es que está usted haciendo 28,8 km cuatro meses antes de la carrera. Evidentemente, está usted dotado para ello, pero ¿podrá mantener este ritmo sin sufrir una lesión? El siete veces campeón de Boston, Clarence DeMar, dijo una vez al dos veces campeón de Boston Johnny Kelley, "debe correr usted tramos de 32 kilómetros para finalizar un maratón, pero no debe correr demasiados tramos de éstos". Este consejo sigue siendo acertado medio siglo después.

Al propio tiempo, está usted cubriendo sus tramos largos demasiado deprisa. Si calculé correctamente, usted corrió su último tramo de 28,8 km a un ritmo de 7:35, que le llevaría a la línea de meta en 3:20. Si, ahora puede usted correr a esta velocidad, pero particularmente porque hace ejercicios de velocidad, le aconsejo que reduzca el ritmo de sus tramos largos. Normalmente, aconsejo a mis corredores que corran sus tramos largos entre 1 minuto y dos minutos más despacio por milla (1,609 km) que el ritmo planeado para su carrera de maratón. Usted no necesita correr mucho más deprisa de un ritmo de 9:00 en los recorridos largos. Si se siente bien, tome el ritmo hacia el final, y ello le ayudará a hacer lo mismo en el propio maratón.

Tenga en cuenta cuál es su objetivo último. Si espera calificarse para Boston, adopte un curso más conservador.

## Pesas y correr

**P:** Me estoy entrenando para un maratón, y junto con los recorridos semanales largos, y entrenamientos en pista, hago entrenamiento cruzado con pesas. Para las piernas, ¿el levantamiento de pesas cuenta como un día duro, un día fácil, o como algo totalmente distinto? Hago que las pesas sean relativamente poco pesados y el número de repeticiones elevado, y como resultado he obtenido unos tremendos beneficios. No estoy seguro de cuándo debo incluir mis levantamientos de pesas en mi rutina semanal porque me preocupa el sobreentrenamiento.

**R:** Me inclino por “algo completamente distinto”. Al igual que usted, siempre he creído que el mejor enfoque para los corredores de fondo era usar pesas ligeras y un alto número de repeticiones. De este modo tiene usted muchas menos posibilidades de desarrollarse en exceso y de aumentar de peso debido a un “exceso” de músculos. Si está usted interesado en obtener tiempos rápidos corriendo, no le conviene acarrear músculos que no le ayuden a correr más deprisa.

Existe también el peligro de que, al desarrollar los músculos “equivocados de la parte inferior del cuerpo”, éstos inhiban su carrera. Considere, por ejemplo, los excesivamente desarrollados músculos cuádriceps entre los corredores del Tour de Francia. Algunos de los mejores ciclistas tienen unos cuádris-

ceps tan desarrollados, que literalmente se ponen sobre sus rótulas. Bueno para el ciclismo; malo para correr.

Yo uso el entrenamiento de fuerza más para el mantenimiento de mi masa corporal magra que para correr deprisa o para tener buen aspecto en la playa. Si está usted interesado en tener una buena salud, en contraposición al rendimiento, está claro que necesita hacer algo de entrenamiento de fuerza. Esto es particularmente importante a medida que envejezca e importante también para las mujeres como una defensa contra la osteoporosis.

Pero me he dado cuenta de que días después de haberme entrenado con dureza usando pesas libres, mis piernas están muertas para correr al día siguiente. Y a menudo mis rodillas están doloridas. Ésta es una de las razones por las que he procurado no hacer demasiados levantamientos de pesas, especialmente durante la preparación para el maratón.

Mi consejo es que reduzca usted la cantidad de sus entrenamientos de fuerza conforme prosiga la preparación para el maratón, especialmente al llegar a los largos recorridos culminantes de casi 32 kilómetros. Por la misma razón, suelo aconsejar a los corredores de maratón que eliminen una parte de sus ejercicios de velocidad de su programa. El aumento del kilometraje en el entrenamiento para el maratón impone suficiente tensión en su cuerpo, por lo que no le conviene castigarlo todavía más con demasiado entrenamiento cruzado, entrenamiento de velocidad, o entrenamiento de pesas. Haga el entrenamiento de fuerza en uno de sus días de descanso cuando no tenga un duro programa de sesiones de correr. Después de completar el maratón, y tras varias semanas de descanso para permitir que el cuerpo se recupere, entonces podrá usted volver a practicar serios levantamientos de pesas.

## El maratón como un modo de entrenamiento

**P**º Estoy planeando correr un maratón como un modo de entrenamiento de distancias largas. Mi PR el año pasado fue de 3:17, pero últimamente he corrido medio maratón en 1:21, y ahora aspiro a bajar de las 3 horas. Yo corría un tramo de 32 kilómetros tres veces por semana, pero la mayoría de los recorridos largos han sido solamente de unos 26 kilómetros. ¿Puede darme algún

consejo sobre cómo enfocar un maratón como una forma de entrenamiento para correr?

**R:** Yo uso frecuentemente maratones organizados (u otras carreras de largo recorrido) como recorridos de entrenamiento, al igual como lo hacen otros corredores listos. Una de las razones es que hay mucho apoyo a lo largo del trayecto en forma de líquidos. Al propio tiempo, las calles están cerradas al tráfico de automóviles, se tiene la compañía de otros corredores, y sabes exactamente el número de kilómetros que vas haciendo.

Hay dos maneras de enfocar los recorridos de maratón de entrenamiento: Hacer todo el recorrido pero a un ritmo mucho más lento que el habitual, o correr con un ritmo rápido pero con la intención de abandonar antes de llegar a la línea de meta.

La distancia que recorra usted dependerá del maratón que elija. El año pasado corrí en Chicago y salí del recorrido a los 16 kilómetros cortando a través de la curva con la intención de ver cómo llegaban los ganadores a la meta. También he hecho abandonos planificados en Twin Cities a los 21 y a los 32 kilómetros con alguien que me recogió en coche. Mientras que yo siempre me quito el número de participante cuando abandono el recorrido, lamentablemente, no todo el mundo hace lo mismo. La "victoria" de Rosie Ruiz en Boston en 1980 es el ejemplo más notorio de alguien que cruza la línea de meta sin haber cubierto toda la distancia.

Yo me sentiría menos inclinado a usar los maratones como recorridos de entrenamiento si hubieran más carreras sobre carretera de distancias comprendidas entre la equivalente de medio maratón y de un maratón entero. Una de mis carreras favoritas era la 30-K porque te detienes justo antes de la pared. Conseguí un título nacional a esa distancia cuando era más joven, y en otra ocasión, establecí un record de veteranos que duró más de lo que debía porque raramente se ven ya carreras de 30-K.

Si usa usted un maratón como modo de entrenamiento para correr, le aconsejo encarecidamente que se inscriba y que no corra como un bandido. Usted usará los servicios de la carrera, y por tanto debe usted pagarlos. Cuando hago maratones de entrenamiento, siempre empiezo hacia atrás a fin de no estorbar a los corredores que se lo toman en serio, y si hay mucha gente en las primeras mesas en que abastecen de agua a los participantes, paso de largo para no bloquear a quienes completan todo el recorrido.

# Montañas y llanuras

**P:** Me estoy entrenando para correr mi primer maratón: Los Ángeles dentro de tres meses. Estoy haciendo una sesión de montaña, un recorrido de ritmo, y un recorrido largo cada semana. Los demás días corro con suavidad o hago entrenamiento cruzado. En unas cinco semanas, tengo planeado pasar a una fase de velocidad con repeticiones de 800 metros. También planeo correr una carrera de 10 kilómetros y dos medios maratones antes del maratón. He estado haciendo mis recorridos largos por caminos de las montañas. Once kilómetros de cuesta hacia arriba con un aumento de la altitud de unos 1.400 metros, y once kilómetros de descenso. Para cubrir este recorrido tardo aproximadamente 3 horas y media, y realmente disfruto estando allí. No me importaría hacer un recorrido más largo, pero me han dicho que no rebase este tiempo para un recorrido largo. ¿Debo sustituir mi recorrido largo por uno plano donde pueda aumentar el ritmo y cubrir más distancia, o mi programa actual ya está bien? En el caso de que ya esté bien, ¿cree usted que me arriesgo a lesionarme si incremento gradualmente mi recorrido largo hasta 5 horas o más? Me gustaría algún día correr ultras.

**R:** Parece como si haya sido usted inspirado por las ideas sobreentrenamiento de Benji Durden, un entrenador muy bueno que trabaja en las afueras de Boulder, Colorado. Si le preguntara usted a Durden, probablemente le diría que el maratón de Los Ángeles no tiene ninguna montaña del tamaño de aquellas en las que se entrena usted, por tanto usted necesita salir a la llanura durante la mayor parte (o durante la totalidad) de sus largos recorridos durante los próximos tres meses. Los recorridos sobre terreno tan empinado son buenos para sus músculos y para su mente, pero usted tiene necesidad de un entrenamiento más específicamente relacionado con la carrera. A pesar de su alto nivel de forma física, usted no podrá desplegar la totalidad de su potencial a menos que practique los ritmos necesarios para correr sobre terreno llano.

Comenzando de inmediato, empiece haciendo largos recorridos sobre las zonas llanas en fines de semana alternos. En los otros fines de semana, continúe con sus largos recorridos de montaña. Seis semanas antes de la carrera, elimine completamente los recorridos de montaña y manténgase en las zonas llanas. Yo me mantendría también apartado de cualquier montaña con pendientes exageradas durante el remate de las tres últimas semanas. Natural-

mente, usted habrá cambiado las repeticiones en terreno montañoso por 800 repeticiones (presumiblemente hechas sobre terreno llano), de modo que habrá añadido gradualmente más y más recorridos sobre terreno llano a su mezcla de entrenamientos a fin de prepararse para lo que se encontrará en Los Ángeles.

En este punto, no veo que reporte ninguna ventaja correr más de 3 horas y media. Deje estas sesiones de 5 horas para el caso y para cuando decida entrenarse para un ultramaratón. Respecto a estos largos recorridos sobre terreno llano, Durden le diría que no reporta ninguna ventaja correrlos deprisa. Mantenga un ritmo de entre 1 y 2 minutos por milla (1,609 km) más despacio que el ritmo con el que tiene pensado correr el maratón. Puesto que está usted haciendo 800 repeticiones y recorridos de regularidad durante la semana, éste es un ejercicio de velocidad más que suficiente. A usted no le conviene agotarse convirtiendo sus sesiones prolongadas en mini carreras. Con la base de su entrenamiento, usted ha de ser capaz de hacer una gran carrera. Todo lo que le hace falta es un poco de trabajo en zonas llanas.

## Hundimiento

**P:** Hace poco he completado el maratón de Boston y ahora tengo el 100% de posibilidades de hundirme durante la segunda mitad. En ambos maratones, el tiempo de mi segunda mitad fue 6 minutos más lento que para la primera mitad, aunque mi tiempo total mejoró en la segunda. La 10-K que corrí en medio de mi preparación para Boston indicaba que yo debía poder bajar de 2:40. Realmente no tuve la sensación de que durante la primera mitad en Boston me estuviera esforzando en exceso. Pero una vez más, las ruedas fallaron. ¿Necesito entrenarme mejor, o debo aceptar el hecho de que quizás no estoy destinado a correr 2:40?

**R:** A pesar de que se me supone ser un experto en casi todas las cuestiones relativas al maratón, no logré finalizar mis tres primeras carreras de esta distancia. Dos de las que no acabé fueron en Boston, cuando corrí con los líderes hasta mucho después de rebasar el punto medio de la carrera. En el tercero, en Culver City, California, encabecé la carrera durante una gran parte de la misma antes de ser rebasado en los 32 kilómetros. Mi problema era que yo es-

taba intentando ganar carreras, no acabarlas. Tengo más éxito entrenando a principiantes que corren por primera vez un maratón para que lo completen porque les aconsejo que planifiquen un ritmo de carrera de aproximadamente media hora más lento que sus tiempos previstos. Nadie me ofreció estos consejos antes de mis primeros maratones, aunque de todos modos no los habría escuchado.

Usted corrió más deprisa en Boston que en su primer maratón. Si quiere usted rebajar su 2:40, necesita seguir entrenándose, y seguir entrenándose. En su siguiente maratón, intente un inicio más conservador. Corra los primeros pocos kilómetros más despacio que el ritmo de 2:40, luego gradualmente entre en un canal que le lleve más allá de la mitad ligeramente más despacio que 80 minutos. Vea entonces si puede mantener este ritmo y mejorarlo en los kilómetros finales. Correr “partes inversas” (tales como 81 para la primera mitad, y 79 para la segunda) no es fácil, pero puede usted probar esta estrategia para ver qué sucede. Y si eso no funciona, inténtelo otra vez.

## Recorrido largo final

**P** Me estoy entrenando para mi primer maratón. Hago tres recorridos de 10 kilómetros durante la semana y un recorrido largo los domingos. Habiendo aumentado mis recorridos largo a razón de 1 milla (1,609 km) por semana, actualmente estoy en los 27 kilómetros. Tengo la intención de proseguir en esta tendencia hasta acabar con un recorrido de 35 kilómetros dos semanas antes del maratón. ¿Son dos semanas tiempo suficiente para recuperarse tras un recorrido largo de 35 km? He oído que se debe correr al menos un tramo de 35 kilómetros antes de un maratón.

**R** Treinta y dos kilómetros es la sesión más larga en mi clase de entrenamiento de Chicago. En Portland, las clases organizadas por Warren y Patti Finkle con la ayuda de Bob Williams usan 35 kilómetros como el recorrido largo final. En Dallas, Robert Vaughan se centra más en el tiempo que en la distancia, siendo 3 horas su límite superior. Jeff Galloway lleva a la gente hasta 42 km en sus clases, pero hace andar a todo el mundo durante 1 minuto de cada 10, no sólo en los entrenamientos sino en la misma carrera. Bill Wenmark lleva a los corredores de maratón expertos hasta los 50 km antes de los maratones de

Twin Cities o de Grandma. Todos nosotros entrenamos a los corredores de maratón de un modo algo distinto, pero básicamente, todos creemos en un incremento sostenido del kilometraje con un incremento final entre dos y cuatro semanas antes de la carrera. Nosotros tampoco estamos totalmente de acuerdo sobre este incremento final. En última instancia, la distancia precisa probablemente no tiene tanta trascendencia siempre y cuando crea usted en lo que está haciendo.

¿Puede usted recuperarse en dos semanas tras correr 35 km? Sí, pero ¿por qué no se da usted un poco más de tiempo y hace que el nivel máximo de entrenamiento dure tres semanas? Un modelo que recomiendo a corredores experimentados es hacer dos o tres recorridos de 32 kilómetros siete, cinco y tres semanas antes del maratón, corriendo también en sesiones de “contratiempo” de 19 kilómetros en los fines de semana intermedios. Sea cual sea el modelo o distancia final que elija, no se meta en problemas entrenándose con demasiada dureza las últimas semanas. Aquí es donde pueden ocurrir todo tipo de cosas desagradables, puesto que se encontrará usted al borde del sobreentrenamiento por la acumulación de kilometraje.

Recuerde que no es la longitud de ese recorrido final lo que cuenta, sino todo el buen entrenamiento que hizo que le llevó a ese recorrido final.

## Síndrome posterior a la carrera

**P:** Acabo de correr mi primer maratón, y no estoy seguro de qué hacer a partir de ahora. Cuando mi kilometraje era alto, no hacía gran cosa en cuanto a entrenamiento con pesos ni subir escaleras, pero he vuelto a seguir estas rutinas. Quiero seguir corriendo y me parece agradable combinar el correr y otros ejercicios, pero mi motivación es baja y me siento estancado. ¿Qué debo hacer ahora?

**R:** Muchos corredores que participan en un maratón por primera vez sufren de algo que oí comentar a Joan Benoit Samuelson, medalla de oro de maratón Olímpico de 1984, en una conversación en la fiesta antes del maratón de Chicago como “PMS”. Ella preguntó cuántas personas de la audiencia habían

padecido PMS (síndrome posterior a la carrera), y sólo unas pocas mujeres levantaron la mano tímidamente. Joanie rió y dijo: “¡Estoy hablando del síndrome posterior al maratón!”. Dicho esto, muchos hombres levantaron también la mano.

No es infrecuente. Se invierte mucha energía, tanto física como emocional, en el entrenamiento para el primer maratón. A lo mejor, una semana después de acabar, miras a tu alrededor y dices: “¿Eso es todo lo que hay?”

No debe usted pensar necesariamente en correr otro maratón, al menos todavía no. Su cuerpo todavía está cansado y puede necesitar entre tres y seis semanas para recuperarse. Su mente puede necesitar todavía un tiempo más largo de recuperación puesto que usted se ha quedado sin objetivos. Relájese. Todos los corredores de maratón, tarde o temprano se encuentran con el PMS. Vaya a la sala de pesas. Vuelva a esa máquina de subir escaleras. O busque alguna rutina nueva. Haga algunos kilómetros, pero no necesariamente tantos ni tan duros. Con el tiempo, encontrará usted un nuevo objetivo; puede que, incluso, otro maratón.

## Boston

**P** ¿Cómo puedo entrar en el maratón de Boston? Si carezco de experiencia de participación en carreras, ¿puedo inscribirme sin más?

**R** Sin experiencia de participación en carreras, normalmente no se puede entrar en la “Boston Athletic Association Marathon”: Este decano de los maratones celebrados de forma continuada (fundado en 1897), es un acontecimiento reservado para corredores de maratón que cumplan unas normas de clasificación estrictas. Usted necesita correr al menos un maratón previo en un tiempo razonablemente rápido para poder entrar. Ésta es una de las razones por las que Boston es tan especial. Ser aceptado para incorporarse al campo en la línea de partida de Hopkinton conlleva un cierto simbolismo de estatus. Demuestra que se ha alcanzado un cierto nivel de excelencia entre sus compañeros corredores. Se puede comparar con llegar a una puntuación de 100 en golf o de 200 en una partida de bolos.

Los niveles para entrar establecidos por el patrocinio de la Boston Athletic Association (BAA) empiezan en 3:10 para los hombres de entre 18 y 34 años, y

en 3:40 para las mujeres de la misma edad. Pasados los 35 años, se añaden 5 minutos para cada grupo de cinco años de edad adicionales. Así, la norma para un varón de 35 años sería de 3:15, y el nivel para un varón de 60 años sería de 3:40. Es un nivel alcanzable, pero no es fácil. Éste es el motivo por el que los que han logrado ser admitidos en Boston llevan con orgullo sus camisetas. En el centésimo aniversario, la BAA celebró un sorteo abierto para todos los corredores y admitió a 38.000 principiantes; en años normales, aproximadamente unos 10.000 consiguen participar en la carrera.

La BAA admite un número limitado de corredores cada año, que recogen dinero para determinadas obras de caridad. Si quiere usted correr en Boston, le aconsejo que corra al menos unos pocos maratones para ver si tiene la capacidad básica (y dedicación) para clasificarse para la carrera. Si no, puede optar usted por el sistema de la caridad.

Para más información, remita un sobre con sello y con su propia dirección escrita en él, a la Boston Athletic Association, P.O. Box 1999-A, Hopkinton, MA 01748. Solicite un espacio en blanco. El número del apartado de correos generalmente corresponde al del año de la carrera siguiente. Así, para este año, será P.O. Box 2001-A.





# PARTICIPACIÓN EN CARRERAS

Lleve su forma de correr al siguiente nivel

- Primera 5-kilómetros
- Tiempo respetable
- Medio-maratón
- Preparación final para la carrera
- Últimas comidas
- Nervios en la línea de salida
- Técnicas de beber
- El paso siguiente
- Horas bajas tras una carrera

**E**l Dr. George Sheehan, el fallecido filósofo del *Runner's World*, dijo una vez que la diferencia entre un practicante del trote o carrera suave y un corredor es un espacio en blanco en el libro de inscripciones. No todo el mundo tiene la inspiración de entrar en una carrera de competición, o más todavía, de participar en carreras frecuentes. Hay estudios que sugieren que, cada vez más, los lectores del *Runner's World* están más interesados en la salud y en la forma física que en la consecución de marcas personales y en ganar premios por grupos de edad. No obstante, a la mayoría de corredores les gusta participar en una carrera ocasional 5-K ó 10-K y a veces en ascender a un maratón. Muchos otros pueden participar en una carrera si se dan cuenta de lo divertidas que son la mayoría de carreras de largas distancias.

Mi primera carrera fue un tramo de 600 metros en calidad de estudiante de segundo año miembro del equipo de pista de la University High de Chicago.

(Quedé tercero y logré un solo punto para nuestro equipo.) Me incorporé al equipo principalmente para obtener una letra en la camiseta y definirme como atleta. A medida que fue transcurriendo la temporada, fui mejorando como corredor, y el entrenador Paul Derr me lanzó a la universidad para correr la milla (1,609 km).

No corrí mi primera carrera campo a través hasta mi primer año de estudiante en Carleton College. Entre mis años junior y senior en el instituto, entré en mi primera carrera sobre carretera: el 1952 National Amateur Athletic Union 15-K Championship (Campeonato 15-K de la unión nacional de atletismo aficionado de 1952), que comenzó en Jackson Park, a tan sólo una milla de mi casa en el South Side (zona sur) de Chicago. Podría decir que terminé en medio del pelotón, pero es que no había "medio del pelotón" en los años 50. En esta carrera, probablemente se presentaron menos de dos docenas de corredores. Incluso hasta principios de los años 70, la mayoría de carreras americanas por carretera tenían menos de 100 inscripciones. El boom (inspirado en parte por la medalla de oro de Frank Shorter en el maratón Olímpico de 1972) cambiaría pronto esto.

Hoy, la primera experiencia de participación de una carrera de la mayor parte de corredores (que no compitieron en el instituto ni en la universidad) es un mega-acontecimiento con miles de participantes, incluso decenas de miles. La de la bahía de San Francisco (San Francisco's Bay) a Breakers atrae regularmente a 60.000 o más corredores, y en marzo de 1997, participé en la carrera Round the Bays de Auckland, Nueva Zelanda, donde participaron 80.000 en el encuentro más grande del mundo para correr. El escenario de las carreras ha experimentado una importante transformación desde que corrí en una pista por primera vez. De pie cerca de mí en la línea de salida en Round the Bays había una mujer que empujaba un cochecito de bebé. (Tanto ella como yo acabamos más o menos en medio del pelotón.)

Tanto si es debido al deseo de poseer una camiseta distintiva de haber participado en una carrera como si no, muchos practicantes de trote acaban convirtiéndose en corredores al entrar en una carrera por carretera. A pesar de lo que dijo George, no estoy seguro que haya mucha diferencia entre los dos grupos en estos días. Todos somos corredores de corazón, aunque algunos tengamos más camisetas. Muchos estudiantes de instituto me plantean gran cantidad de preguntas con la esperanza de mejorar su rendimiento y lograr esta

todavía prestigiosa letra en la camiseta, pero también lo hacen adultos que no saben muy bien que pueden esperar en su primera 5 kilómetros.

## Primera 5-k

**P:** En el pasado, no podía siquiera correr durante un minuto sin quedarme sin aliento; luego empecé a hacer ciclismo. Un día, probé la carrera en una cinta ergométrica y llegué hasta los 15 minutos. Ahora puedo correr durante 20 minutos a 8,8 kilómetros por hora, y he perdido 13,6 kg. Un amigo está decidido a llevarme a correr mi primera 5-K dentro de un mes. ¿Es tiempo suficiente, y en tal caso, cuál es la mejor manera de entrenarse para la carrera?

**R:** No se angustie. Usted ya está preparado. Podría hacerle salir ahora mismo, y usted podría acabar esa 5-K.

Si usted está corriendo 20 minutos sobre una cinta ergométrica a 8,8 km/h, esto es un poco superior al ritmo de 10:00 por milla (1,609 km), por tanto usted ya está cubriendo casi 3,2 kilómetros en sus sesiones de entrenamiento. La 5-K son 5 kilómetros. Una vez se halle usted en la carrera y tenga enganchado un número en la parte frontal de la camiseta que le habrán facilitado en la mesa de inscripción, y con la emoción de tener a toda esa gente a su alrededor, usted volará durante esta milla (1,609 km) extra.

Probablemente estará usted nervioso porque nunca ha participado antes en una carrera. Tengo noticias para usted: al menos un tercio de la gente que estará en esa línea de salida tampoco habrán participado antes en ninguna carrera. Sólo para estar más seguro, puede correr unos pocos minutos más en la cinta ergométrica en varias ocasiones antes de su “fiesta de presentación”. Hacer varias sesiones de entre 25 y 30 minutos aumentará su confianza.

Aparte de esto, todo lo que puedo decir es que goce de la experiencia.

## Tiempo respetable

**P:** Soy un corredor nuevo que corre entre 4,8 y 6,4 kilómetros diarios. Entré en mi primera carrera de 10 mil recientemente y me gustó. El día antes de la

carrera, tenía la sensación de que debía hacer algo para asegurarme a mí mismo de que acabaría en un tiempo respetable. Después, me quedé preguntándome: “¿Qué es un tiempo respetable?”

**R:** El poseedor del récord mundial, Paul Tergat de Kenia, corre los 10 mil en 26:27.85; los demás seguimos su estela.

¿Respetable? Creo que acabar un 10 mil es respetable para un corredor principiante como usted mismo. No me verá mostrando ninguna falta de respeto a ningún corredor, sea cual sea su velocidad.

Hay varios récords mundiales, récords nacionales, récords del estado, récords del club, y récords por grupos de edad, pero los únicos récords que cuentan son los récords personales (Prs).

Me parece que puesto que usted acaba de completar su primera 10-K, acaba de establecer un PR. Felicidades. ¿Cuántos corredores pueden decir que igualaron su resultado la última vez que corrieron una 10-K?

No se preocupe por los tiempos respetables en una fase tan temprana de su carrera como corredor. Acabar es ganar.

## Medio-maratón

**P:** Estoy interesado en correr medio-maratón dentro de seis meses y quisiera que me facilitara alguna orientación. Toda la información sobreentrenamiento que he encontrado se basa en su programa para la carrera de 5.000 o la de 10.000, pero todavía no he participado en ninguna carrera. Actualmente corro entre 3,2 y 4,8 km, cinco días por semana, a un ritmo de 10:00 por milla (1,609 km). Comprendo que debo incrementar mi kilometraje, pero ¿que otra cosa necesito hacer? Me gustaría correr unas pocas carreras antes del medio maratón, ¿qué programa debo seguir?

**R:** Está usted en el extremo inferior del kilometraje para finalizar cómodamente un medio-maratón, pero tiene tiempo de sobras para prepararse para poder completar un maratón completo cómodamente. Ahora corre usted entre 16 y 24 kilómetros por semana. Supongamos que incrementamos su kilometraje semanal en menos de 1,6 km por semana. Esto le llevaría a la línea de salida corriendo alrededor de 48 kilómetros semanales. Eso es más que suficiente.

Menos importante que el kilometraje total de cada semana, sin embargo, es la distancia de su recorrido más largo. Incrementándolo gradualmente hasta un punto en que dos o tres semanas antes de la carrera pueda correr 16 kilómetros con un ritmo suave. Puede hacerlo añadiendo una milla (1,609 km) a su tramo más largo cada dos semanas. Una vez esté en la carrera en sí, la inspiración le hará correr esos 4,8 km extra.

Puede entrar en su primera 5 mil en cualquier momento. Al fin y al cabo, en la práctica está corriendo 4,8 km. Programe dos o tres carreras entre ahora y su medio maratón, de modo que pueda acostumbrarse a la escena de la carrera, pero no participe en carreras con mucha mayor frecuencia. En uno o dos meses, intente un 10 mil. Las carreras de 15-km son más difíciles de encontrar, pero una de éstas le ofrecería a usted una prueba final entre dos y cuatro semanas antes de su carrera objetivo.

No se preocupe por el ritmo. No todos los programas de entrenamiento se basan en el ritmo. Muchos se basan en la distancia, o en el esfuerzo. Si introduce ahora el kilometraje entre este momento y el de la carrera, no tendrá muchos problemas en lograr su objetivo.

## Preparación final para la carrera

**P:** Tengo 26 años, y llevo corriendo desde hace poco más de un año. He corrido mi primer medio-maratón recientemente y me he clasificado como miembro de un equipo de Brooklyn para correr contra los otros cuatro municipios de la ciudad de Nueva York, para que ver qué municipio es el número uno. Esta carrera en septiembre cae en medio del entrenamiento para el maratón de la ciudad de Nueva York en noviembre. Me gustaría conocer un programa de preparación final para la carrera que no interfiera en mi entrenamiento para el maratón.

**R:** Puesto que el medio-maratón de septiembre es sólo una carrera semi-importante en su camino hacia el maratón más importante, le sugiero que use una semi-preparación final. Normalmente, aconsejo que los corredores incluyan algunas carreras en sus programas de entrenamiento para el maratón co-

mo una prueba de ritmo. El medio maratón es una carretera de fondo excelente para este propósito.

Mantenga su programa normal de entrenamiento hasta tres días antes del medio-maratón. En ese momento, reduzca su entrenamiento a la mitad, tanto en intensidad como en kilometraje. Suponiendo que la carrera se celebre en domingo, el jueves haga su entrenamiento usual, pero más corto. El viernes, haga únicamente algo de trote suave. El sábado, no haga nada, de modo que irá al medio-maratón bien descansado.

Es importante alterar su entrenamiento después de la carrera tanto como antes de la misma. Corra suavemente durante dos o tres días después antes de volver a lanzarse a su programa de entrenamiento para el maratón. Si su cuerpo le dice que descanse más, hágale caso.

Todo esto hace un total de casi una semana de correr con suavidad, pero usted no perderá su ventaja. Correr el medio maratón le ayudará en sus preparativos. Sin embargo, si compitiera en carreras con demasiada frecuencia, podría resultar perjudicado su entrenamiento para el maratón, razón por la que le aconsejo participar sólo en unas pocas carreras.

## Últimas comidas

**P:** ¿Qué alimentos serían los más adecuados la noche anterior a la carrera y justo antes de la carrera?

**R:** Un chiste familiar entre los corredores es que su comida previa a la carrera debe tener buen sabor al ir para abajo, tener buen sabor al volver para arriba, y tener buen aspecto en la acera. Espero que, si sigue mi consejo, no le ocurra esto.

La elección de los alimentos depende en parte de la carrera. Si está usted hablando de una carrera 5 kilómetros ó de 10 kilómetros, o de cualquier distancia más corta celebrada en pista, no necesitará más energía extra que la que pueda obtener de su cena normal. Antes de un maratón, asegúrese de que sus músculos estén bien abastecidos de glucógeno rico en energía, razón por la cual las comidas ricas en hidratos de carbono son las más indicadas. (Alimentos ricos en hidratos de carbono son el arroz, las patatas, el pan, la fruta,

las legumbres, y la pasta.) Ésa es una de las razones por las que la noche anterior a un maratón se suele comer espagueti.

Dicho esto, no le conviene probar nada exótico (langosta) que pueda alterar su estómago la noche anterior a una carrera, aunque sea una carrera corta. Tampoco le conviene comer (ni beber) tanto que le impida dormir bien (aunque eso puede que no afecte necesariamente a su rendimiento). Por tal motivo, la pasta es una buena elección incluso antes de encuentros de distancias cortas. A menos de que se trate de una carrera corta muy importante y salga a comer a un restaurante, generalmente me limito a pedir lo que me apetece del menú, incluso una hamburguesa y patatas fritas.

En cuanto a la comida del día de la carrera, si se trata de una carrera corta, por la mañana temprano, suelo ir a la línea de salida sin ningún alimento sólido en lugar de forzarme a levantarme temprano para desayunar. (Tenga en cuenta que se necesitan entre 3 y 4 horas para digerir la comida.) Para un maratón, sin embargo, yo haría un esfuerzo extra para levantarme temprano, aunque ello signifique levantarme a las 2:30 de la mañana, para tomar un zumo, tostadas, y café antes del maratón de Honolulu que comienza a las 5:30 de la mañana.

Las carreras de la tarde, tales como las de pista y campo a través celebradas en institutos, presentan un problema ligeramente distinto. Durante los varios años que entrené a equipos de instituto, descubrí que las cafeterías de los mismos no siempre ofrecen los alimentos más indicados para los atletas, ni estos mismos atletas eligen lo mejor para ellos. En ese caso, es preferible tomar un buen desayuno y una comida ligera, incluso aunque necesite esforzarse un poco.

Otras alternativas para la nutrición previa a las carreras son las bebidas deportivas o las barras de energía. No necesariamente le darán más energía que una comida equilibrada o que un bocadillo tomados entre 3 y 4 horas antes, pero algunos corredores se sienten mejor si tienen algo en el estómago. (Para acontecimientos que duran más de una hora, usted puede necesitar reponer energías durante el trayecto.)

Al final, todo es cuestión de experiencia. Más tarde o más temprano, después de que haya usted tomado suficientes comidas previas a las carreras, descubrirá qué es lo que le sienta mejor. Por tanto, experimente.

# Nervios en la línea de salida

**P:** Soy un estudiante de segundo año de instituto y estoy a punto de comenzar la temporada de campo a través. He tenido un buen verano, entrenándome 64 kilómetros por semana durante la mayor parte del mismo con sólo unas pocas semanas de descanso. Una cosa que me preocupa es el aspecto mental del correr. A veces, antes de una carrera, me asusto tanto que llego a preguntarme si podré mover las piernas cuando suene el disparo de salida. ¿Qué puedo hacer para relajarme más y para facilitar mi concentración a fin de poder tener una gran temporada?

**R:** Un cierto nivel de nerviosismo antes de la carrera es natural. Forma parte del instinto natural del cuerpo de “luchar o huir” al enfrentarnos con el peligro. Usted debe poder sacar provecho de este sistema para prepararse psíquicamente para sus carreras más importantes.

Nunca he sido un gran corredor práctico en el sentido de poder lograr tiempos rápidos en las pruebas. Pero póngame en una carrera, particularmente en una en que necesite hacerlo bien, y encuentro una marcha extra. A menudo me he sorprendido por mi capacidad para lograr tiempos en una competición que nunca podría conseguir corriendo pendiente del cronómetro. El nerviosismo forma parte de la preparación mental de todo corredor ante una carrera, aunque reconozco que algunos corredores dominan esto mejor que otros.

A usted no le conviene ir a todas las carreras asustado o nervioso. Las tres estrategias siguientes le ayudarán en este juego mental.

**Entrenamiento.** Ponerse en buena forma física entrenándose adecuadamente aumentará su confianza en su capacidad para rendir. Saber que correrá bien reducirá algo su nerviosismo. Participar en un par de buenas carreras al comienzo de la temporada para confirmar su forma física, también le hará sentir más cómodo en las carreras del fin de la temporada, las que cuentan.

**Experiencia.** A medida que vaya usted participando en carreras y que se acostumbre a su escenario, descubrirá que ello le permite relajarse. Esto es válido tanto para los corredores adultos como para los corredores de instituto. La familiaridad alimenta la confianza.

**Rutina.** Un modo de relajarse es tener una rutina específica de precalentamiento que utilice antes de cada una de sus carreras. Es como tener una lista en la que usted, por ejemplo, escriba hacer trote una milla (1,609 km), estira-

mientos, ir al lavabo, correr unas pocas zancadas, estiramientos, descanso, un poco de carrera, y luego volver a la línea. Cualquiera que sea su rutina, hacer el precalentamiento del mismo modo cada vez le ayudará a relajarse, así como a ocupar su tiempo durante la nerviosa hora final antes de su carrera.

No se relaje demasiado. Un cierto nivel de tensión es esencial para el éxito. Es una manera de que el cuerpo sepa que está en una carrera en lugar de en una prueba de tiempo. Si está usted en buena forma y se encuentra asustado de pie en la línea de salida, ¡piense en lo asustados que están de usted sus adversarios!

## Técnicas de beber

**P:** Dentro de unas pocas semanas correré mi primera carrera de 10 km. Cuando participo en una carrera de 5 km agarro un vaso en el único puesto de agua, tomo un sorbo, tiro el resto, y continuo. En una 10 km, especialmente en un día caluroso, sé que necesitaré beber más. ¿Hay alguna técnica especial para beber mientras se corre?

**R:** Si voy corriendo a su lado, no me importa si me tira un poco de agua pero no la bebida de reposición (es pegajosa). He aquí algunas orientaciones que le ayudarán a pasar por los puestos de agua.

**Mire hacia la izquierda.** Si le ofrecen agua desde los dos lados del camino, vaya a la izquierda. La mayor parte de los corredores son diestros, prefieren el lado derecho.

**Vaya al final.** Trate de ver hasta dónde llegan los puestos de agua. A veces, es más fácil agarrar un vaso de agua al final de la línea de mesas que al principio. Esto es un poco arriesgado, puesto que si falla, o si alguien coge el último vaso justo cuando usted esté intentado cogerlo, quizás tenga que continuar sin haber podido beber.

**Compruebe los contenidos.** Procure saber lo que le están dando. A menudo, es agua al principio de la mesa y una bebida de reposición al final (o a la inversa). A veces el agua estará en un lado, y la bebida de reposición en la otra. Esto puede ser obvio debido a las señales o a que los vasos tengan distintos colores, o porque a veces los voluntarios lo van gritando, pero en ocasiones no

es así. Averigüe qué está cogiendo, y no derrame el contenido del vaso sobre su cabeza hasta saberlo con seguridad.

**Sujetar y tapar.** Si usted no quiere ralentizar su marcha, sujete el vaso con una mano y cúbralo enseguida con la otra mano para reducir al mínimo la cantidad derramada. Beber en plena zancada requiere una cierta práctica, y es posible que derrame más cantidad de la que consiga ingerir. Un problema más importante es que puede atragantarse con el agua tragada demasiado deprisa.

**Camine para beber.** Para estar seguro de que ingiere usted una cantidad suficiente de líquidos, camine a través de los puestos de agua y beba al ir pasando. Al andar podrá beber más de un vaso. Una estrategia consiste en tomar primero la bebida de recuperación, haciéndola bajar luego con agua para eliminar cualquier sabor que pudiera quedarle en la boca. Una vez comprobé cuánto perdía caminando a través de los puestos de agua y fueron únicamente 7 segundos por puesto. Eso hace un total de menos de un minuto perdido durante un maratón, y probablemente usted recuperará de sobras este tiempo al permanecer fresco.

**Busque ayuda.** Si usted no quiere ni tan sólo perder esos 7 segundos, busque a alguien que le pase una botella de plástico llena de su líquido favorito. Técnicamente, tener a alguien que le pase una botella es motivo de descalificación, pero a no ser que esté usted corriendo cerca de la parte delantera del pelotón, nadie se dará cuenta ni se preocupará por ello. (La mayor parte de los atletas de elite tienen líquido en botellas proporcionado por la dirección de la carrera, que deben coger sin ayuda para no salirse de las normas.)

Cuando yo era más joven, no bebía en las carreras 10 km ni en los últimos 10 km de un maratón, pensando que el agua no sería absorbida por mi sistema con la suficiente rapidez como para serme de ninguna ayuda. En dichas ocasiones, me echaba el agua sobre la cabeza en lugar de beberla. Ahora que soy más viejo, y más lento, bebo en las carreras 10 km y en los últimos kilómetros del maratón.

En cuanto a la etiqueta, mire detrás y a su alrededor antes de dirigirse hacia el puesto de refrescos a fin de procurar no cortar a ningún otro corredor. Corriendo en la Midland Run de New Jersey, dos mujeres súbitamente se cruzaron diagonalmente en mi camino, casi haciéndome caer (y casi cayendo ellas mismas). Lo que me enoja son los corredores que en las carreras se abalanzan y zigzaguean sin tener la menor consideración hacia los que les rodean.

Corra suficientes 5 km y 10 km y pronto lo dominará. Beber en los puestos de agua no es una técnica tan difícil de dominar.

# El paso siguiente

**P:** Acabo de finalizar con éxito mi primera 5 km en 31:14. Corrí durante todo el trayecto y todavía me sentía con fuerzas al final. Ahora estoy confundido sobre cómo retomar mi entrenamiento. ¿Qué debo hacer a continuación?

**R:** Probablemente, debe usted relajarse y saborear la victoria durante un tiempo. Procure estar bien descansado después de su primer esfuerzo de competición. Incluso corriendo a un ritmo lento, puede usted padecer inflamación en algunos músculos en comparación con lo que sucede tras sus sesiones regulares de entrenamiento.

Una vez la emoción de la victoria se haya apagado, llega el momento de plantearse nuevos objetivos. Aumentar la distancia puede ser una posibilidad. Puede usted entrenarse para una carrera de 10 km, o puede decidir quedarse en el nivel 5 km y ver si puede correr esa distancia progresivamente más rápido. Puesto que es usted un principiante, tiene garantizada una mejora casi continua. Como otros que han estado corriendo durante un tiempo pueden decirle, cuanto más se aproxime a su potencial, más difícil le será mejorar. Pero esto puede tardar años.

Existen dos modos básicos para mejorar correr distancias más largas o durante más tiempo. Un tercer modo sería combinar los dos primeros. Para alguien como usted, una cuarta manera sería simplemente continuar con lo que está haciendo. No hay necesidad de apresurarse para salir de su estancamiento. Cuando usted ya no corra con tiempos significativamente más rápidos en cada carrera o sesión de entrenamiento, entonces podrá alterar su entrenamiento. Entonces habrá llegado el momento de añadir ejercicios de velocidad o en cuestas, o ambos. Puede considerar la posibilidad de dirigirse a la pista para hacer entrenamientos de intervalos o al bosque para correr algunas sesiones de fartlek, y comenzará a entender el valor de correr con un ritmo y un incremento de la velocidad en medio de la sesión, en contraposición a simplemente salir y correr al mismo ritmo un día tras otro. Asimismo, podrá ver el valor de asistir a un campamento para correr o de contratar a un entrenador. Existen muchos trucos para mejorar su capacidad como corredor, pero por el momento, contétese con haber finalizado su primera carrera de 5 km.

# Horas bajas tras una carrera

**P:** Soy un corredor de 61 años que acaba de completar el medio-maratón de New Bedford en 1:55. Me tomé un día de descanso y he intentado correr con suavidad durante unos pocos días, pero me siento fatal. ¿Cuánto descanso me recomendaría tras correr medio maratón?

**R:** Cambia de un corredor a otro. Ciertamente, aquellos de nosotros que estamos en las categorías de las edades superiores necesitamos más reposo tras hacer esfuerzos máximos del que necesitan los estudiantes de instituto. La distancia y la dureza con la que corra también afecta a como se siente después y a la rapidez de recuperación. La recuperación tras una 5 km puede exigir un día; la recuperación tras un maratón puede llevar un mes.

Craig Virgin, un campeón Olímpico y dos veces campeón mundial de campo a través, comentó una vez que 10.000 metros en una pista equivalía en tensión a dos o tres 10-K en carretera. El tener que concentrarse mientras iba en círculos durante un total de 25 le agotó mucho más que correr en una carrera de carretera. Por contra, correr en una 10-K de carretera fue como una fiesta de aniversario. Las carreras por carreteras de montaña, sin embargo, son más duras para el cuerpo que las carreras por carreteras llanas. Los recorridos cuesta abajo, tales como el maratón de Boston, requieren más tiempo de recuperación debido al impacto sobre los músculos. Los trayectos ascendentes en realidad son más fáciles para el cuerpo. Un año, corrí la parte ascendente del maratón Pikes Peak (estableciendo un récord de ascenso de veteranos) y descubrí, para mi sorpresa, que al día siguiente podía hacer esprints sobre un campo de hierba. El Comrades Marathon de Sudáfrica, con una diferencia de altitud de 760 metros entre el inicio y el final, alterna la dirección del recorrido cada año, y la mayor parte de los corredores tienen la sensación de que el año en que se sube es más fácil que el año en que se baja ya que se golpea el suelo con menor fuerza.

Hay una regla de tres que sugiere que se necesita un día de recuperación por cada milla (1,609 km) corrida en una carrera. Otra regla de tres, promovida por el corredor veterano y escritor Joe Henderson, sugiere un día suave y no participar en carreras, por cada kilómetro corrido con ira. Habitualmente no hago caso de las reglas de tres, puesto que todos somos distintos, pero en su caso, esto significaría abandonar el entrenamiento un par de semanas antes

de volver a ir a toda velocidad. (Es decir, 13 días para los 21 kilómetros (13,1 millas) que ha corrido, o 21 días para los 21,1 kilómetros.)

Lo importante es que, cuando participamos en una carrera, en general sometemos al cuerpo a una mayor tensión que cuando seguimos un entrenamiento normal. La emoción de la carrera nos hace correr con mayor dureza y más de prisa. Por tanto, relájese. La manera en que se siente ahora es una respuesta natural a la tensión extra que ha impuesto a su cuerpo durante ese medio-maratón.



# 9

## LESIONES

### Prevención y tratamiento de los dolores y las molestias

- **Melancolía posterior a las vacaciones**
- **Entrenamiento mientras se está lesionado**
- **Rozaduras**
- **Volver a correr**
- **¿Inflamado o lesionado?**
- **¿Frío o calor?**
- **Correr mientras se siente dolor**
- **Fascitis plantar**
- **Calambres de estómago**
- **Tendinitis de Aquiles**
- **Torcedura del tobillo**
- **Lesión en la pantorrilla**
- **Astillas en las espinillas**
- **Síndrome de compartimento**
- **Rodilla de corredor**
- **Lesión del isquiotibiales**
- **Lesión de la banda iliotibial**
- **Dolor progresivo**
- **Peligros del estiramiento**
- **Fracturas debido al entrenamiento**

Una pregunta que me plantean con frecuencia en mis apariciones es: “¿Con qué frecuencia se ha lesionado usted?” O, una variación: “¿Cuál fue su peor lesión?”

La respuesta a la primera sería: no a menudo. Unos pocos cortes y pequeños rasguños después de una fractura aquí y allá, pero nada que haya interrumpido la carrera de un corredor que ha durado medio siglo. La peor lesión que sufrí corriendo fue un tirón de ligamento de la rodilla en 1969. Acababa de completar una dura sesión de intervalo en la pista con algunos corredores de instituto un atardecer fresco, y estuvimos charlando un rato tras los 400 finales. Al final, alguien dijo: “Demos unas cuantas vueltas haciendo trote para

enfriarnos". Noté una súbita sensación punzante en la rodilla. No podía ni siquiera levantar el pie del suelo.

Me daba miedo la cirugía, pero unos meses sin correr fueron una cura milagrosa. Mis rodillas se inflaman con frecuencia tras una dura sesión, pero tras todos estos años todavía estoy corriendo. En otra ocasión, sufrí una fractura por tensión en la parte inferior de la pierna. Eso sucedió al final del Trans-Indiana Run, durante la cual otros individuos, que por lo demás estaban sanos, incluido yo mismo, corrieron toda la longitud del estado de Indiana (560 kilómetros) en 10 días.

Es decir que, ¿por qué alguien que se lesiona con tan poca frecuencia estaría cualificado para responder preguntas sobre lesiones? Probablemente porque he tenido bastante éxito en la prevención de esas lesiones. Una de las razones de mi éxito es una buena biomecánica. No tengo ningún impedimento importante en mis zancadas que me pongan en una situación de alto riesgo. Pero también he aprendido unas pocas cosas sobre lesiones a lo largo de los años. Una es que la mejor cura para la mayoría de las lesiones es el reposo, aunque a muchos corredores no les gusta esta opción.

La lesión sobre la que me formulan más preguntas es sobre la rotura en astillas de la espinilla. La mayoría de estas las sufren principiantes cuyos músculos todavía no se han adaptado a sus nuevas rutinas de forma física, o estudiantes de instituto que van a las pistas en primavera sin haber corrido mucho durante el invierno. Las astillas en la espinilla son dolorosas, pero raramente fatales para la carrera de un corredor. La segunda área problemática es la rodilla, más concretamente, el tejido conectivo que rodea a la rodilla.

Suele ponerme nervioso responder preguntas sobre la rodilla, la espalda, u otras áreas del cuerpo en que el consejo equivocado puede agravar el problema, puesto que creo en el enfoque de la curación sugerido por primera vez por Hipócrates: "Primero, no causar daño". Como he indicado a menudo, no poseo un título de medicina. Incluso aunque lo tuviera, a menudo un corredor lesionado debería ser tratado en las oficinas de un médico deportivo cualificado, generalmente un podólogo o un cirujano ortopédico, los dos especialistas médicos mejor preparados para tratar lesiones producidas al correr.

Pero, ¡ay!, no todos los doctores son iguales, ni todos ellos entienden las lesiones producidas al correr. No siempre entienden que "dejar de correr" no es la opción que queremos oír. Si todos fuéramos biomecánicamente perfectos, y si

nunca nos entrenáramos con exceso, rara vez sufriríamos lesiones al correr. Pero el mundo no funciona de esta manera, de modo que por mi parte intento ofrecer los mejores consejos posibles.

## Melancolía posterior a las vacaciones

**P:** Durante el año pasado, he hecho una media de 64 kilómetros por semana. Recientemente he dejado de correr durante una semana mientras estaba de vacaciones. Cuando volví a casa, me sentí extremadamente dolorido tras una sesión de 13 kilómetros y sentí una tensión muy fuerte en la parte posterior de la pierna izquierda justo encima de la rodilla. Al día siguiente, mientras corría una distancia de 4,8 kilómetros, sentía como si algo me tirara en la parte posterior de la pierna izquierda (justo por encima de la rodilla). Esta lesión se produjo hace 25 días. Dejé de correr durante una semana, y sólo he corrido nueve veces desde entonces, pero la parte posterior de mi rodilla todavía se inflama extremadamente cuando corro. Me siento bien mientras camino, y la pierna no me molesta mientras hago estiramientos. ¿Alguna idea sobre este problema?

**R:** Me da la impresión de que ha sufrido un tirón muscular o de tendón y que probablemente necesita la intervención de un especialista en medicina deportiva para que le diga exactamente de qué lesión se trata y que le recomiende un tratamiento específico. Procuraría no hacer más estiramientos hasta que su lesión no haya sido diagnosticada, puesto que los estiramientos pueden agravar una lesión si se tira constantemente del músculo o tendón. A veces lo mejor es el reposo total. Después de que la lesión se haya curado, se puede iniciar una rutina de estiramiento para prevenir la aparición de una nueva lesión.

Sin conocer todos los detalles, no estoy seguro de que la lesión se deba únicamente a este recorrido de 12,8 kilómetros, o del hecho de que se tomara una semana de descanso. Usted no habría perdido el forma física muscular con tanta rapidez. Quizás fuera alguna otra cosa que hizo durante sus vacacio-

nes. Muchas lesiones producidas al correr son causadas por otras actividades que no tienen nada que ver con ello, y lesiones anteriores de otros deportes a veces tienen algo que ver. Si usted condujo durante 1.120 kilómetros antes de correr los 12,8 km, la rigidez muscular debida al hecho de estar sentado apretado en un coche puede haber tenido parte de la responsabilidad. Si ha realizado otras actividades mientras se hallaba de vacaciones, la lesión puede haberse iniciado allí. Las lesiones se deben a menudo a causas múltiples.

Lo que le sucedió a usted puede servir de advertencia a otros. No es una buena idea entrenarse con excesiva dureza inmediatamente después de incluso un breve paro, especialmente si estaba participando en otras actividades.

## Entrenamiento mientras se está lesionado

**P:** Hace poco corrí suavemente 4,8 kilómetros. Al día siguiente, me dolía el pie derecho. Dos días después, fui al médico, se me diagnosticó una fractura por tensión en mi talón, y ahora, estoy aquí sentado y con la pierna derecha enyesada desde la rodilla hasta la punta del pie. ¿Cómo puedo evitar perder mi forma física básica? No puedo andar muy bien, y creo que tampoco puedo hacer ciclismo. Me han dicho que debo llevar este yeso entre tres y cinco semanas, y después pasará todavía algún tiempo antes de que pueda volver a entrenarme de nuevo.

**R:** Sus opciones son limitadas. Algunas veces los médicos ponen yeso a los corredores porque saben que es el único modo que tienen de impedir que esos atletas sigan ejercitándose con excesivo vigor y que vuelvan a lesionarse. Incluso el entrenamiento cruzado puede ser una maldición cuando los corredores están anhelando comenzar a ejercitarse de nuevo. Yo lo trataría con su médico antes de empezar ninguna rutina de ejercicios que pudiera imponer alguna tensión extra sobre su lesión e impedir su rehabilitación.

Una vez quitado el yeso, usted ha de poder emprender otras actividades. Correr dentro del agua es el mejor ejercicio de rehabilitación para la mayoría de lesiones producidas al correr, puesto que se puede utilizar un salvavidas para flotar en el extremo profundo de la piscina y minimizar los movimientos que

se hacen al correr. Pueden hacerse otros ejercicios en el agua sin el salvavidas a medida que su talón vaya completando su curación.

Si tiene usted acceso a un gimnasio, vea si hay algunas máquinas que le permitan aislar la parte superior del cuerpo. Pero deberá tener cuidado con la máquina que use. Las máquinas de remo parecen ofrecer una posibilidad, pero las piernas todavía desempeñan un papel. Lo mejor es trabajar con un fisioterapeuta que puede evaluar el estado de su lesión y ofrecer rutinas específicas de entrenamiento. El mantenimiento de forma física no será fácil con la pierna enyesada, pero a usted no le interesa mantenerlo si ello supone correr el riesgo de prolongar su tiempo de rehabilitación.

## Rozaduras

**P:** Sufro rozaduras entre las piernas cuando corro más de 8 kilómetros. Me pongo pantalones cortos normales para correr (flojos). ¿Debo limitarme a seguir corriendo y desarrollar heridas? ¿Hay alguna loción disponible?

**R:** A usted no le conviene desarrollar heridas entre las piernas. Las lociones servirán (desde vaselina hasta varios productos diseñados para eliminar las rozaduras o irritaciones), pero acaban por desaparecer por la fricción y le dejan desnudo en la marca de los 29 kilómetros aproximadamente. Si compite usted en carreras, en muchas de las más largas se facilitan acertadamente lubricantes en los puestos de asistencia, y desde luego puede usted llevar el suyo, en un paquete clavado en sus pantalones o untado en su número de participantes antes de empezar.

Generalmente, nunca tuve problemas de rozaduras, ni entre las piernas ni debajo de los brazos, hasta un invierno en que gané unos pocos kilos extra. De súbito, tuve un problema de rozaduras. Al perder aquellos kilogramos se eliminó el problema, pero los corredores no necesitan tener un exceso de peso para experimentar problemas con las rozaduras, especialmente en los recorridos largos.

Piense en adquirir el tipo de pantalones cortos que abrazan las caderas (o de media pierna) similares a los que llevan los ciclistas, pero sin la horcajadura acolchada. Usted seguirá teniendo roces, pero de nilón contra nilón. Espero

que esto solucione su problema. Los pantalones ajustados largos sirven también por la misma razón.

## Volver a correr

**P:** Soy un veterano corredor de maratón, de 44 años de edad, que juega también al balonvolea y al tenis. Jugando al balonvolea me desgarré el ligamento cruciforme anterior (LCA), y justo la semana pasada me sometí a una operación quirúrgica de reconstrucción del LCA. Me es imposible encontrar ningún otro corredor que haya sufrido esta misma operación, puesto que no es en realidad una lesión de corredor. A mi edad, ¿es concebible pensar en que algún día pueda volver a correr largas distancias? Estoy trabajando ya con un fisioterapeuta y estoy preparado para trabajar duro.

**R:** Me gustaría examinar su rodilla y poder darle la respuesta que quiere oír. Su fisioterapeuta ha tenido mucha más experiencia con lesiones similares que yo, pero ni siquiera él le va a prometer nada que no pueda cumplir.

Su edad le perjudica un poco. Y la suya es una lesión difícil de una articulación crítica. *Anterior* significa “delante” y *cruciforme* significa “cruzamiento”. El ligamento cruciforme anterior se cruza delante de la rodilla y facilita su estabilización. Normalmente, a los corredores no se les desgarran este ligamento a menos que participen en otro deporte, tal como el balonvolea, el baloncesto o el tenis, que exigen cambios bruscos de dirección. ¿Podrá correr usted más maratones? Sólo el tiempo lo dirá. Es posible que necesite limitarse a carreras más cortas, o incluso a no participar en ningún tipo de carreras. No obstante, los cirujanos han ido mejorando el modo de reparar y rehabilitar las rodillas, por lo que puede esperar lo mejor.

Una advertencia para otros que disfrutan participando en deportes en los que se usan músculos distintos a los utilizados para correr. Si va usted a una pista de tenis sin haber cogido una raqueta desde hace un mes, probablemente será más vulnerable a las lesiones que alguien que no esté en absoluto en buena forma física. La explicación es que usted ha condicionado su cuerpo para correr en línea recta, pero no de costado. Saltar hacia arriba y hacia abajo, como en el balonvolea, puede ser arriesgado también. Pero un problema más importante es que, al estar en una excelente forma física aeróbica, los corre-

dores a menudo pueden permanecer en el juego más tiempo que los que están físicamente menos preparados.

Jack H. Wilmore, Ph.D., un fisiólogo del ejercicio en la Texas A & M University en College Station, y antiguo corredor de maratón con 2:58, se desgarró el menisco en un torneo de balonvolea de fin de semana. “Llevaba tres o cuatro horas jugando porque íbamos ganando”, recuerda el Dr. Wilmore. “Salté para bloquear un claro y caí mal”. Al cabo de un año de rehabilitación en bicicleta, volvió a correr, pero su límite ahora es de entre 9,6 y 12,8 kilómetros. “Mi rodilla me permite saber si voy demasiado lejos o demasiado rápido”, dice.

Los corredores deben estar avisados: Hay que abandonar pronto o arriesgarse a tener que ser sacado de la pista. Hay que ser especialmente precavido en otros deportes si se está en la etapa más intensa del entrenamiento. Correr 32 kilómetros el sábado y coger una raqueta de tenis el domingo es una muy mala idea.

## ¿Inflamado o lesionado?

**P:** ¿Cómo se pueden diferenciar unas piernas inflamadas de unas piernas lesionadas? He oído que con unas piernas inflamadas se puede correr a pesar del dolor, suponiendo que se hayan dedicado uno o dos días al descanso. Pero si se está lesionado, es preciso tomarse más tiempo de descanso. Mis piernas comienzan a dolerme cuando llevo corriendo aproximadamente una milla (1,609 km), luego me siento mejor. Esto empezó a sucederme cuando comencé a incrementar mi entrenamiento de velocidad para una próxima 10-K.

**R:** Las llamadas “piernas inflamadas” (o músculos inflamados) pueden clasificarse como una lesión temporal. Se desgarran fibras musculares microscópicas al someter a los músculos a un esfuerzo excesivo durante una sesión dura de entrenamiento. Esto sucede la mayoría de las veces cuando se hace una sesión de entrenamiento que incluya ejercicios de velocidad como preparación para una 10-K. Estos diminutos desgarros musculares duelen, del mismo modo que le dolería el dedo si se lo cortara. Al cabo de unas horas o días, los desgarros se curan, y los músculos dejan de estar doloridos.

Haga esta prueba: Permanezca de pie completamente inmóvil. ¿Siente algún dolor? Ahora muévase. ¿Siente algo? En una conferencia celebrada en la

reunión anual del American College de medicina deportiva (Sports Medicine), Priscilla M. Clarkson, Ph.D., de la universidad de Massachusetts en Amherst, comentó: “Un aspecto interesante respecto a los músculos inflamados es que sólo duelen al moverlos”. La Dra. Clarkson apuntó que “la inflamación suele desarrollarse entre 24 y 48 horas después del ejercicio, y luego los músculos vuelven gradualmente a su línea de base. La hinchazón que acompaña al dolor reducirá el alcance de nuestros movimientos”, comentó la Dra. Clarkson, “y se producirá también una disminución de la fuerza”. Éste es el motivo por el que los entrenadores perspicaces aconsejan que los corredores alternen los días duros y los días suaves en el entrenamiento. Sí, una parte de la inflamación comenzará a disiparse si usted hace un precalentamiento con una milla (1,609 km) de jogging, pero si sigue sin prestar atención a sus músculos doloridos y se entrena con dureza, puede que haga más lento el proceso rehabilitador que le permite ganar fuerza y velocidad.

Y a propósito, no es cierta la creencia de que la inflamación muscular es causada por el ácido láctico, que se desarrolla en el torrente sanguíneo durante el ejercicio anaeróbico. Normalmente, el ácido desaparece antes de transcurridos 30 minutos desde la interrupción del ejercicio. No haga caso de los anuncios comerciales de productos que prometen acelerar la eliminación del ácido láctico. “Los masajes, el hielo, y los antiinflamatorios sólo pueden aliviar la inflamación parcialmente, que acabará por desaparecer por sí sola”, dice la Dra. Clarkson.

Una pierna supuestamente lesionada puede responder también a un desgarramiento muscular, pero generalmente de una parte más específica del cuerpo, como el tendón de Aquiles o los isquiotibiales. Un músculo gravemente desgarrado puede tardar semanas o meses en curarse, y si usted lo agrava suficientemente, la lesión puede llegar a ser permanente. Algunas partes del cuerpo no se regeneran por sí mismas, o pueden requerir cirugía para lograr tan sólo una reparación parcial.

Otro modo de saber si está usted lesionado o simplemente está experimentando una inflamación muscular, es determinando cuántas partes de su cuerpo siente inflamadas, o doloridas. Si siente las dos piernas inflamadas por igual, lo más probable es que esté experimentando la inflamación producida por el sobreuso. Si puede señalar un punto específico de una de esas piernas, es más probable que se trate de una lesión.

En todo caso, nunca es aconsejable correr cuando se siente un dolor. El dolor es una señal para que nuestro cuerpo se ralentice, e ignorarla es arriesgado.

# ¿Frío o calor?

**P:** ¿Qué es mejor para los músculos inflamados y las articulaciones doloridas, el frío o el calor? ¿Cómo puedo hacer una compresa de hielo que sea cómoda y reutilizable?

**R:** El frío es mejor inmediatamente después del ejercicio para reducir la inflamación, particularmente en el caso de una lesión. El calor va mejor antes del ejercicio para calentar el músculo lesionado de modo que se pueda ejercitar con menos riesgo de empeorar la lesión.

Diversas fricciones pueden ser útiles para calentar los músculos antes de correr. Use las manos para extender el frotamiento sobre el área lesionada y masajee el músculo para estimular la circulación. Esto puede favorecer el calentamiento del músculo para que pueda hacer algo de entrenamiento, pero desconfíe de los productos que pueden enmascarar el dolor y empeorar la lesión. Al propio tiempo, tampoco le conviene usar calor inmediatamente después de lesionarse un músculo, ya que ello incrementaría la hinchazón.

Una vez se ha reducido la inflamación, puede usar calor para favorecer la aceleración del proceso de curación. La introducción en un cubo de agua caliente o la aplicación de una botella llena asimismo de agua caliente al área lesionada puede ayudar a incrementar la circulación, pero no abuse de ello. A veces, el mejor recurso es no hacer nada y dejar que la lesión se cure por sí sola.

Un modo barato y fácil de hacer una compresa fría es simplemente coger un vaso de papel, llenarlo con agua, y ponerlo en el congelador. Después de que el agua se haya congelado, puede sacar el papel para frotar el hielo en la lesión. O sino vaya a la farmacia y compre una compresa reutilizable de hielo rellena de gel. Duran indefinidamente; he usado una durante años.

Marlene Cimon, corredor y escritor sobre temas de salud en *Los Angeles Times*, recomienda una bolsa de legumbres congeladas como otra opción. “Los guisantes o el maíz congelados son lo mejor debido a su pequeño tamaño y uniformidad”, sugiere Cimon.

# Correr mientras se siente dolor

**P:** Ya sé que se supone que no se debe correr mientras se siente dolor, pero ¿cuánto dolor hay que sentir antes de abandonar una sesión de entrenamiento, o para no iniciar dicha sesión? ¿No hay algunos casos en que es bueno correr, aceptando que correr no siempre implica la ausencia de dolor?

**R:** Algunos corredores tienen mayor capacidad para tolerar el dolor que otros, y esto les puede ocasionar problemas. Otros, si no estuvieran dispuestos a aceptar un poco de dolor, no correrían en absoluto. La mayoría de nosotros corre soportando una cierta cantidad de dolor porque descubrimos que al precalentarnos apropiadamente y empezando despacio, podemos minimizarlo.

“Casi siempre es aconsejable tomarse uno o dos días extra de descanso sin hacer ejercicio si experimentamos dolor relacionado con el correr o el caminar”, explica Michael J. Helms, D.P.M., un podólogo de Indianápolis. “A veces, sin embargo, va bien seguir entrenándose a un nivel reducido cuando se tiene dolor o inflamación en las piernas o en los pies”, añade. El Dr. Helms ofrece algunas orientaciones específicas:

Sí, usted puede correr si:

- El dolor es leve y desaparece al correr o al caminar.
- El dolor no le hace cojear, ni siquiera ligeramente.
- El dolor muestra señales de mejora de día en día, al seguir corriendo.
- El área dolorida no está inflamada.

No, usted no debe correr si:

- El dolor o la inflamación que siente está presente durante la totalidad de la sesión de entrenamiento.
- El dolor empeora cuanto más lejos se va.
- El problema le hace cojear o alterar su forma de caminar de alguna manera.
- El problema empeora de día en día.

A menudo aconsejo a los corredores lesionados que vean a un médico deportivo, que puede ser un ortopédico o un podólogo. Lamentablemente, muchos corredores lesionados retrasan la búsqueda de asistencia médica porque

tienen miedo (frecuentemente, con buen motivo) de que el médico les diga que dejen de correr. El Dr. Helms ha estado corriendo y compitiendo en carreras en pista y en carreteras durante más de un cuarto de siglo. Vale la pena hacer caso de sus recomendaciones.

## Fascitis plantar

**P:** El año pasado tuve una fascitis plantar y, como resultado, sólo corrí dos maratones. El resto del año no corrí largas distancias porque el correr me producía demasiado dolor. Ahora han transcurrido nueve meses desde mi diagnóstico, y a pesar de que puedo correr y hacer ejercicios de velocidad, el embotamiento doloroso que siento después de las sesiones me recuerda mi fascitis plantar. El dolor desaparece con ibuprofen, pero sé que el ibuprofen puede enmascarar mucho dolor y temo volver a lesionarme. Antes de correr hago estiramientos, pero ¿hay algo más que pueda hacer? ¿Se me pasará del todo alguna vez?

**R:** Usted ha hecho ya la mayoría de las cosas bien. Yo también tendría cuidado con las recaídas, particularmente porque es usted un corredor serio si participa en más de dos maratones al año e incluye ejercicios de velocidad en su entrenamiento.

La fascia plantar es el tendón que conecta el talón con los dedos del pie. Lo más frecuente es que la fascitis plantar se manifieste como un dolor agudo en el talón, casi como si hubiese pisado muy fuerte algo con el pie y se hubiera roto el talón. En realidad, el dolor se disipa un poco al correr, y luego retorna a la mañana siguiente. Steven Subotnick, D.P.M., que está en Hayward, California, practicando la medicina privada, dice que la lesión es muy prevalente en esa área porque los corredores corren mucho en las montañas ubicadas sobre la ciudad. Forzar la marcha mientras se corre por montañas es una causa común de fascitis plantar. Lo mismo cabe decir de los ejercicios de velocidad.

Quizás una parte de su problema es que usted no puede relajarse el tiempo suficiente para permitir que la lesión se cure completamente. Si puede usted idear una rutina que combine al menos algo de entrenamiento duro con otros ejercicios (entrenamiento cruzado) que no someta a una excesiva tensión al área lesionada, puede que logre aliviarse. Añada un reposo extra a la mezcla, al

menos para salir del bache. Trate de pensar qué actividades son las que imponen más tensión a su fascia plantar, y vea si puede eliminarlas. Ciertamente, eso incluiría el entrenamiento de velocidad que le obliga a levantar la punta de los pies más de lo normal y también correr por montañas. Así es: todo lo que le digo a la gente que haga en otras secciones del libro si quieren correr más deprisa. Esa es la Trampa-22 del correr.

Yo solía tener fascitis plantar una vez cada cuatro años, principalmente porque mi acontecimiento más importante era la carrera de obstáculos de 3.000 metros. Era más una cuestión de empujar para saltar las barreras y el agua, que la sacudida del aterrizaje. Una de las veces en que participé, sustituí tanto como me fue posible mi entrenamiento por correr descalzo en campos de golf o en la playa. Mi teoría era que sin calzado que amortiguase los golpes, mi cuerpo sería más sensible a lo que hacía el pie al tocar el suelo. Correr descalzo me dio resultado, y todavía creo que los corredores deben incluir correr un poco descalzos en su entrenamiento para facilitar el fortalecimiento de sus pies. Los corredores de fondo de la universidad de Stanford corren descalzos aproximadamente 3,2 km a la semana, y la escuela ganó los campeonatos de campo a través de 1996, tanto de hombres como de mujeres.

He aquí un buen estiramiento: Con la rodilla doblada, el tobillo flexionado hacia usted, agarre la punta del pie con una mano y tire de él hacia el tobillo. Mantenga dicha acción durante 15 segundos, relájese y repítalo. Otro buen ejercicio de estiramiento para la fascitis plantar son las elevaciones de las puntas de los pies, que se hacen estando de pie con los pies planos y poniéndose de puntillas. Los soportes del arco del pie u ortóticos pueden ser útiles, pero lo mejor es que los prescriba un podólogo. Para fortalecer su fascia plantar, recoja canicas o pelotas de golf con los dedos de los pies o agarre una toalla con los mismos y tire de ella, agarrando después algunas más.

Otro consejo: No se levante descalzo por la mañana, ni siquiera en medio de la noche. Ponga sus zapatillas para correr junto a la cama y póngaselas antes de levantarse. Por la mañana temprano es cuando puede usted estirar realmente el tendón y hacerse más daño. Otro tratamiento es ponerse una bota en el pie de modo que no pueda extender su fascia plantar mientras duerme. Este parece un tratamiento radical, pero aparentemente funciona en situaciones graves, según los informes de los podólogos.

# Calambres de estómago

**P:** ¿Cuál es el mejor modo de evitar los dolores de costado? El trecho que suelo correr son 8 kilómetros. A veces, me siento muy bien; otras, los calambres de estómago me hacen parar. He intentado cambiar mi dieta, pero no parece que esto me ayude. ¿Puede facilitarme alguna idea o truco que yo debiera saber?.

**R:** Mi primera reacción sería decirle que usted está comiendo demasiado pronto antes de correr, o que está usted tomando los alimentos equivocados, pero parece que ya ha pensado en ello. Aun así es posible que tenga usted alguna intolerancia dietética. Muchas personas tienen intolerancia a la lactosa, pero no lo saben. Intente anotar en un diario los alimentos que toma a fin de ver si hay algún alimento que toma los días en que tiene dolores de costado.

Veamos algunas otras estrategias para hacer frente al problema:

**Cambie los modelos de respiración.** La respiración con el vientre a veces va bien.

**Cambie el ritmo.** Acelere. Vuelva al ritmo anterior. Cualquier cosa para cambiar el modo en que está usted corriendo.

**Concéntrese.** Concéntrese en el calambre. Intente desear que desaparezca.

**Disocie.** Intente pensar en algo que no sea el calambre.

**Masaje.** Friccione el músculo causante del calambre, en dirección hacia el corazón.

**Fortalezca sus músculos.** Abdominales flexionando el tronco partiendo de la posición de tendido supino (sit-ups). Aplastamientos. Levantamientos.

Los dolores de costado pueden ser producidos por distintas causas, incluida la apendicitis, por lo que espero que encuentre usted un método para des-  
terrarlos.

# Tendinitis de Aquiles

**P:** He sufrido tendinitis de Aquiles en un pie desde hace más de un año. A pesar de la fisioterapia, la lesión no se ha curado. Ahora corro entre 3,2 y 6,4 ki-

lómetros en días alternos. El tendón no me produce ninguna molestia mientras corro, pero a la mañana siguiente está rígido de nuevo. Empleo ventosas para el talón, estiramientos y hielo. Últimamente, mi otro tendón ha comenzado a molestarme. ¿Debo dejar de correr hasta que el dolor haya desaparecido por completo? ¿Existe el riesgo de una acumulación de tejido cicatrizante? ¿Es la clave para curarme ir más despacio y durante una corta distancia? ¿Y el ciclismo, usar máquinas para hacer ejercicio o caminar?

**R:** La tendinitis de Aquiles difícilmente es una lesión que pueda poner la vida en peligro, pero puede ser muy frustrante porque la curación del problema a menudo requiere mucho tiempo. He sufrido tendinitis de Aquiles en varias ocasiones, aunque afortunadamente, ningún caso grave. Un amigo, Gordon Dickson de Hamilton, Ontario, sufría tendinitis crónica, y aunque compitió en los Juegos Olímpicos en representación de Canadá y quedó tercero en el maratón de Boston, limitó su eficacia como corredor.

El tendón de Aquiles conecta la pantorrilla y el talón y es el tendón más largo del cuerpo. Puesto que los tendones son más densos que los músculos, no se curan con tanta rapidez, y la circulación de la sangre es relativamente pobre. Un problema es que cuando más molesta la lesión es al levantarse de la cama. Una vez empezamos a movernos, no molesta tanto. Cuando corro, puedo sentirme todavía mejor. Es más tarde cuando realmente el tendón comienza a doler. Por ello, los corredores siguen corriendo mientras sienten dolor y cuando ha desaparecido y, al final, pueden llegar a convertir una lesión aguda en crónica. Si sigue usted corriendo, se continuará acumulando tejido cicatrizante. Al final, la cirugía puede ser la única solución.

La tendinitis es una inflamación del tendón (hinchazón, enrojecimiento, inflamación), por lo que el hielo y la medicación antiinflamatoria pueden ser útiles ante los síntomas iniciales. Pero usted probablemente necesitará dejar de correr inmediatamente para no agravar más el problema. Caminar u otras formas de entrenamiento cruzado pueden permitirle seguir haciendo ejercicio. Si usa un ejercicio con bicicleta, hágalo con los talones (no con la punta de los pies) sobre los pedales. Si usted nada (o hace entrenamiento acuático), hágalo usando otros músculos. Mi impresión inicial es que ejercitarse con una máquina de esquí campo a través puede agravar la lesión tanto o más que correr. Con cualquier ejercicio de entrenamiento cruzado, el dolor le dirá si funciona o no. A usted le conviene descubrir formas de entrenamiento que no pongan en juego los músculos de la parte inferior de las piernas (ni el tendón de Aquiles).

Puede haber varias razones por las que usted se lesiona el tendón de Aquiles.

les. Sus pies pueden estar pronados en exceso, es decir, inclinarse demasiado hacia dentro al hacer el movimiento de correr. Pueden ser planos o tener arcos altos, y los zapatos gastados (particularmente en los talones) pueden ser también la causa del problema. El entrenamiento de velocidad y/o correr por montañas pueden forzar el tendón de Aquiles, y errores de entrenamiento, tales como correr distancias demasiado largas, demasiado deprisa, o con excesiva frecuencia, o el aumento súbito del entrenamiento, pueden producir un problema.

Las plantillas en los talones de sus zapatos pueden ayudar, al igual que los soportes para el arco de los pies. Con el tiempo, el corredor puede necesitar que un podólogo le facilite elementos ortopédicos, o inserciones en el calzado. He aquí dos estiramientos para los músculos de las pantorrillas que pueden facilitar la reducción de las lesiones del tendón de Aquiles:

**Inclinaciones en la pared.** Ponga un pie perpendicular a, y a varios centímetros de, una pared. Ponga el otro pie tan lejos como le sea posible con el talón tocando el suelo. Empuje con las caderas hacia delante, lo cual estirará los músculos de la parte inferior de las piernas. Mantenga la posición entre 10 y 30 segundos, y repita el ejercicio cambiando las posiciones de las piernas.

**Bajar los talones.** De pie con las puntas de los pies sobre un peldaño u otra superficie elevada con los talones por fuera del borde. (Allan Levy, M.D., cuyo *Sports Injury Handbook-Manual de lesiones deportivas* sirvió de fuente para gran parte de la información anterior, describe esto como algo similar a prepararse para saltar hacia atrás desde un trampolín). Baje los talones, estirando la parte posterior de la zona inferior de las piernas. Mantenga la posición y repita.

Estos estiramientos se recomiendan también para corredores que tienen problemas provocados por rigidez en los músculos de las pantorrillas. Puesto que el músculo de la pantorrilla es el principal responsable de proporcionar movimiento hacia delante al correr, puede decirse que la inclinación contra la pared y el bajar los talones son los dos ejercicios de estiramiento más importantes.

Los estiramientos y otras soluciones temporales tales como el hielo y los anti-inflamatorios sólo son útiles hasta cierto punto en la curación de la tendinitis de Aquiles. Cualquiera que padezca síntomas crónicos de esta lesión necesita visitar a un médico deportivo, probablemente a un podólogo. El médico puede prescribir el cese de la actividad de correr y/o del entrenamiento cruzado. Si un examen con MRI (imagen por resonancia magnética) muestra una cantidad excesiva de tejido cicatrizante, o un espolón en el talón, como causa de la irritación, puede ser necesaria una intervención quirúrgica.

# Torcedura del tobillo

**P:** Hace un año y medio sufrí una torcedura de tercer grado en el tobillo. Se me desgarró completamente el ligamento que facilita el movimiento lateral, por lo que ahora de los tres ligamentos sólo me quedan dos. ¿Cómo podría volver a correr sin sufrir mucho dolor en el tobillo?

**R:** ¡Con mucho cuidado! Haga ejercicios de estiramiento y de fortalecimiento para sus tobillos, y sea prudente al elegir superficies para correr.

Normalmente, correr no produce lesiones en los tobillos, sobre todo porque correr es un ejercicio sencillo y repetitivo, especialmente si lo comparamos con el fútbol americano, el baloncesto, u otros deportes en que las torceduras de tobillo son un problema importante. Aun así, los corredores a menudo corren sobre superficies desiguales o sobre caminos con baches. Pise uno de ellos, y puede que se tuerza el pie. La mayoría de las torceduras que no conllevan un desgarró o fractura se curan con rapidez; otras pueden requerir cirugía.

El tratamiento inmediato para las torceduras es RICE: reposo, hielo (“ice”, en inglés en el original), compresión y elevación. Entre los ejercicios de estiramiento figura la utilización de una tabla de equilibrio. (Usted intenta mantener el equilibrio sobre la tabla, flexionando y estirando los músculos sitos alrededor de los tobillos al ir cambiando las posiciones.) O puede hacer ejercicios de cinta en los que se ata una cinta de goma de ejercicio alrededor de los pies, empujando y relajándose. Otro es sentarse sobre una silla y, con una pierna en el aire, usar el pulgar como un “bolígrafo” para escribir el alfabeto en el aire, moviendo el tobillo para formar las letras. Otro todavía es sentarse sobre un mostrador con un peso enlazado sobre la punta de los pies y levantarlo usando el tobillo. Los vendajes elásticos para los tobillos pueden ofrecer un soporte temporal, pero no siento el menor entusiasmo por su uso a largo plazo, puesto que es más importante fortalecer el tobillo para que pueda prevenir futuras lesiones en lugar de inmovilizarlo.

Un podólogo ofrece algunos consejos y un ejercicio adicional: “Este ejercicio desarrollará la fortaleza muscular, la coordinación y los impulsos nerviosos desde el tobillo hasta el cerebro (para reducir las torsiones de los tobillos). De pie en una puerta, balancéese sobre un pie durante 15 segundos (descalzo). Repítalo varias veces para cada pierna. Aumente hasta 45 segundos en el

transcurso de varios días. Luego empiece de nuevo con 15 segundos con los ojos cerrados. Si pierde usted el equilibrio, sujétese en el marco de la puerta. Cuando llegue a los 45 segundos con los ojos cerrados, podrá mover los brazos hacia atrás y hacia delante tal como lo haría al correr. Una vez logrado esto, estará usted preparado para los caminos”.

Algunos podólogos, sin embargo, advierten a los corredores contra el correr sobre superficies inestables. Mientras que este consejo probablemente es acertado para quienes ya han sufrido torceduras en sus tobillos, o tienen tobillos inestables, los demás *debemos* correr sobre este tipo de superficies para prevenir las lesiones en los tobillos. No se precipite usted hoy hacia los bosques si no está acostumbrado a correr por sendas, pero el correr con regularidad (u ocasionalmente) sobre superficies blandas y onduladas puede ayudar a fortalecer sus tobillos. Entonces, cuando meta ocasionalmente el pie en algún bache, será menos probable que se haga daño. Aun así, si se tuerce un tobillo, siga las indicaciones del médico.

## Lesión en la pantorrilla

**P:** Soy un varón de 44 años, y que estado corriendo 32 kilómetros cada semana durante los últimos 15 años. En los dos últimos años, he sufrido dolor entre moderado y agudo en la parte posterior de la región media de la pantorrilla en ambas piernas. ¿Tiene usted alguna idea de cuál puede ser la causa, y si hay alguna cura?

**R:** Uno de los problemas del envejecimiento es que nos encontramos con pequeñas contracturas, tales como las lesiones en las pantorrillas que le están molestando, y que en ocasiones nos hacen limitar nuestro entrenamiento. Tras la recuperación, descubrimos que no podemos volver del todo a nuestro nivel anterior. Es como si nos hubiéramos visto obligados a descender a un nivel inferior. Ésa es una de las razones por las que nuestros tiempos se hacen más lentos con la edad. Pero ésta es una declaración filosófica aparte de lo que importa de su pregunta, respecto a pantorrillas rígidas, no infrecuentes ni siquiera entre corredores más jóvenes. ¿Qué es lo que ha producido esto? Quizás hubo algún incidente que puede que usted recuerde o no y

que produjo una tensión extra sobre sus pantorrillas, y del que todavía no se ha recuperado.

¿Lleva usted un diario de entrenamiento? De ser así, verifique el tipo de ejercicios de entrenamiento que estaba haciendo, tanto en volumen como en intensidad, antes de su lesión. ¿Cometió algún error de entrenamiento que le predispuso a la lesión? ¿Hubo algún aumento demasiado rápido del kilometraje, quizás para estar preparado para un maratón? ¿Estaba usted haciendo mucho ejercicio de velocidad sin suficiente reposo? Pueden haber habido incluso otros factores, tales como estrés en el trabajo, o una reciente infección vírica, que pueden haber sido una de las razones de su lesión.

¿Ha visitado usted a un médico deportivo para un diagnóstico apropiado? Quizás tiene usted algún desequilibrio biomecánico que pueden superarse con plantillas o elementos ortopédicos, aunque los elementos ortopédicos son caros y deben considerarse solamente como último recurso. Si es usted el tipo de corredor que aterriza muy hacia delante sobre su pie, un corredor de “puntas” en lugar de un corredor de “talón”, puede ser más propenso a las lesiones de las pantorrillas. Los velocistas bien musculados a menudo pueden moverse deprisa debido a sus aptitudes biomecánicas, pero a veces tienen problemas si intentan ir lejos, o lejos y rápido.

Los mismos ejercicios de estiramiento (inclinaciones contra una pared y bajadas de talones) sugeridos en la página 149 para la tendinitis de Aquiles sirven también para las pantorrillas, puesto que estos tendones están adheridos al fondo de las pantorrillas. Estirar las pantorrillas es importante porque si las pantorrillas son inflexibles, pueden ocasionarle lesiones en otras partes de las piernas o de los pies. Además de la tendinitis de Aquiles, usted puede desarrollar también fascitis plantar y/o espinillas astilladas por culpa de unas pantorrillas rígidas. Éste es el motivo por el que vemos con frecuencia corredores listos que se inclinan contra una pared antes y después de una carrera 5km y 10km.

Si usted no puede aliviar todavía el problema de los músculos rígidos de las pantorrillas, es posible que necesite modificar su rutina de entrenamiento corriendo menos o sustituyendo el entrenamiento cruzado en días alternos. Una visita a la consulta del podólogo puede servir para tener un mejor diagnóstico y una mejor cura.

# Astillas en las espinillas

**P:** ¿Qué es lo mejor que se puede hacer para las astillas en las espinillas?

**R:** Las astillas en las espinillas son un problema común entre los corredores, particularmente entre los corredores principiantes. A los médicos deportivos les desagrada el término *astillas en las espinillas*, que consideran demasiado vago. “Para mí, las astillas en las espinillas es un no-diagnóstico que no me dice nada”, se queja Joe Ellis, D.P.M., en su libro con Joe Henderson, *Running Injury-Free (Correr libre de lesiones)*. Astillas en las espinillas pueden describir casi cualquier cosa relacionada con el dolor en las piernas. ¿También podríamos decir que tenemos “astillas en los pies”, “astillas en las rodillas”, o “astillas en la espalda”? Todo lo que este término me dice es la situación general del dolor, no su causa.

El Dr. Ellis afirma que lo que la mayoría de la gente considera como astillas de las espinillas comprende cinco lesiones relacionadas con la parte inferior de las piernas: 1) tendinitis de la parte inferior de las piernas, 2) inflamación de la cobertura del hueso, 3) fracturas por tensión, 4) irritación nerviosa, o 5) síndrome de compartimento. A pesar de lo que dice el Dr. Ellis, es más fácil usar este término que decir “síndrome doloroso medio tibial”. Los corredores generalmente no conocen la terminología médica; ellos sólo saben que la parte frontal de sus piernas les duele, la mayoría de las veces hacia el interior.

Como entrenador de instituto, descubrí que eran los estudiantes de primer y segundo año los que más se quejaban sobre astillas en las espinillas, no sólo porque eran nuevos en el deporte, sino también porque sus cuerpos estaban creciendo todavía. La causa de su dolor era a menudo un desequilibrio muscular: unos músculos de las pantorrillas más potentes que los de las espinillas. Al seguir entrenándose, los músculos van equilibrándose mejor, produciendo una disminución del dolor y finalmente una curación.

Un domingo, mientras corría con mi club de corredores, discutí el problema con Debbie Frey, un entrenador suplente en el instituto Valparaiso de Indiana. Frey comentó que demasiados jóvenes pasaban 15 años haciendo muy poca actividad física. Luego, de repente, deciden que quieren ser corredores y se incorporan a equipos de campo a través o de pista. Buena decisión, pero sus músculos son demasiado débiles para soportar el estrés del entrenamiento regular. Al cabo de unas pocas semanas o meses, se lesionan. El mismo es-

cenario se produce con corredores adultos, particularmente mujeres, que comienzan a hacer ejercicio cuando tienen veinte o treinta años, y lo hacen con exceso y demasiado pronto.

Decirle a alguien que sus astillas de las espinillas desaparecerán a medida que sus músculos vayan quedando mejor equilibrados, puede no ser suficiente para alguien cuyo dolor es muy real ahora mismo. Un remedio farmacéutico barato son los soportes del pie. Si usted visita el despacho de un médico deportivo, lo más probable es que le prescriba el mismo remedio o, en casos más graves, elementos ortopédicos. Los mismos ejercicios de estiramiento (inclinaciones contra la pared y bajadas de los talones de la página 149) recomendados para las lesiones del tendón de Aquiles y de las pantorrillas ayudan también a prevenir, o a aliviar, las astillas en las espinillas.

En el *Healthy Runner's Handbook (Manual de salud del corredor)* de Lyle J. Micheli, M.D., director y cofundador de la división de medicina deportiva del hospital de niños de Boston, con Mark Jenkins, el doctor Micheli ofrece las recomendaciones siguientes para aquellos que tienen (para usar su término) "síndrome de dolor medio tibial".

- Deje de correr, pero sin dejar de hacer ejercicio.
- Durante las primeras 48 ó 72 horas, administre un masaje con hielo.
- Para aliviar un dolor menor, tome acetaminofen o ibuprofen; para dolores importantes, tome aspirina.
- Evite correr hasta que ya no sienta dolor en el lado interior de la parte inferior de la pierna.
- Cuando vuelva a correr, elija superficies blandas y reduzca su entrenamiento.
- Si los síntomas persisten, vea a un médico deportivo.

Para ciertos casos, aconsejo visitar a un médico deportivo más pronto, porque lo que usted cree que son astillas de las espinillas puede ser una fractura por estrés. Si siente usted el dolor en la pierna o piernas, tanto cuando camina como cuando corre, es una mala señal.

Los corredores principiantes acaban siendo corredores expertos y, cuando esto sucede, sus astillas en las espinillas a menudo desaparecen.

# Síndrome de compartimento

**P:** Tengo una lesión repetida en el músculo/tendón que puede sentirse junto a la espinilla a medio camino entre la rodilla y el tobillo: una corta banda que parece adherirse al hueso. Se inflama cuando me pongo a correr 96 kilómetros a la semana. He probado incrementos muy graduales en mi kilometraje, pero la inflamación todavía reaparece. He acudido a varios médicos, pero lo más que pudieron hacer fue prescribir medicamentos antiinflamatorios y reposo. Si no aflojo el ritmo, empeora tanto que literalmente no puedo caminar. No son astillas de las espinillas, ni tampoco es un tirón muscular. He hecho analizar mi forma dos veces, y esta no parece ser la causa, o eso es lo que dicen. He probado distintos calzados, superficies, y ejercicios alternados sin ningún resultado. ¿Me limito a seguir buscando un médico deportivo que pueda ayudarme?

**R:** Es posible que deba continuar su búsqueda, pero su lesión recurrente puede ser alguna forma de síndrome de compartimento, una lesión que molestaba a la corredora de fondo Mary Slaney en un punto de su carrera. No es una lesión común, pero puede ser muy limitante si se tiene. Imagine una manguera de goma llena de agua que se expande y estalla cuando la temperatura desciende por debajo del punto de congelación.

Hay cuatro compartimentos separados en la pierna a través de los cuales pasan los músculos, los tendones, nervios, venas, arterias y huesos. Cada uno está envuelto dentro de una aponeurosis. La presión causada por la acumulación de líquidos o por los músculos que se agrandan (quizás como resultado de un entrenamiento extra) hace que el flujo de sangre vaya más lento y produce dolor. A veces es necesaria la cirugía para cortar los compartimentos y aliviar la presión.

No estoy sugiriendo que sufra usted de síndrome de compartimento, pero esto es lo primero que se me ocurre. Puesto que parece ser que usted no sufrió este problema hasta que llevó su kilometraje hasta los 96 kilómetros por semana, la solución obvia sería no entrenarse nunca más de 94 kilómetros semanales. A menos que sea usted un atleta de elite entrenándose para ganar un título olímpico, debe poder lograr la totalidad de sus objetivos dentro de ese nivel de kilometraje.

Si no, quizás necesite seguir buscando un médico apropiado.

# Rodilla de corredor

**P:** Le ruego que explique lo que es la rodilla de corredor, y qué puede hacerse al respecto. ¿Es eso lo que denominan rótula condromalacia? ¿Hay algún vendaje o algo que pueda ponerse sobre la rodilla y que permita seguir corriendo sin dolor?

**R:** Tal como se emplea el término la mayoría de las veces, *runner's knee* (rodilla de corredor) hace referencia a un dolor debajo de la rótula durante el ejercicio causado por una excesiva pronación del pie al golpear el suelo. Este error del pie produce y exagera la torsión hacia dentro de la parte inferior de la pierna, lo que a su vez tuerce la rodilla. Si ha visto usted alguna vez vídeos a cámara lenta de lo que le ocurre a las rodillas incluso de corredores biomecánicamente eficientes, se preguntar  usted cuantos de nosotros pueden seguir en este deporte.

La torsión excesiva hace que la rótula roce dolorosamente contra el hueso largo del muslo. A medida que la fricción va prosiguiendo, el hueso se adelgaza, produciendo un dolor crónico muy agudo. Técnicamente hablando, la rodilla de corredor es distinta de la rótula condromalacia, que es un ablandamiento del cartílago que cubre el lado inferior de la rodilla y que es producida también por una mala biomecánica.

La rodilla de corredor o rótula condromalacia no debe confundirse con varios desgarros y tensiones de los ligamentos y tendones que rodean la rodilla, que a menudo son el resultado de un accidente específico, como por ejemplo un defensa siendo placado por un delantero centro. Cuando esto sucede, el defensa al día siguiente suele estar sentado en el despacho de un cirujano ortopédico al día siguiente de haber sido programado para cirugía casi inmediatamente. Eso es lo que se conoce como una lesión aguda, porque es causada por un solo hecho.

Los dolores que muchos corredores sienten en su entrenamiento diario, son la mayoría de las veces el resultado de una lesión crónica, que se produce por movimientos repetitivos a lo largo de un periodo de tiempo. Los corredores, particularmente los que tienen una mala biomecánica, sufren lesiones crónicas en la rodilla y en los tejidos blandos que la rodean. Puesto que este dolor se desarrolla gradualmente y los corredores con frecuencia aprenden a adaptarse al mismo (usando hielo, antiinflamatorios, o vendajes para aliviar el dolor), en ocasiones evitan visitar la consulta de un médico.

Recibo muchas preguntas de corredores que sufren dolores en la rodilla. No considero a los corredores más susceptibles a los problemas de las rodillas que a los atletas de otros deportes, y hay pocas pruebas de que correr incluso un kilometraje excesivo puede ocasionar artritis degenerativa (una culpa que se le atribuye a nuestro deporte), pero la rodilla es una articulación vulnerable. A veces el dolor de las rodillas padecido por los corredores es el resultado de actividades no relacionadas con el correr, tales como jugar a tenis o esquiar o tropezar con una alfombra.

Me pone muy nervioso responder preguntas sobre lesiones en las rodillas, porque la rodilla es una articulación sensible que puede ser estresada de muchas maneras. Soy muy cauto a la hora de aconsejar ejercicios de estiramiento o de fortalecimiento a personas que sufren dolor en sus rodillas, por miedo de ofrecer el consejo erróneo y ocasionarles más dolor. Prefiero que se hagan examinar por un practicante cualificado de la medicina deportiva.

Hay, sin embargo, dos ejercicios que fortalecen los músculos que rodean a las rodillas. Tuve noticia de ello por Vern Gambetta, ex-director de acondicionamiento para el Chicago White Sox y el Chicago Bulls, y ahora presidente de su propia firma asesora, Gambetta Sports Training Systems, en Sarasota, Florida.

**Cuartos de flexión.** De pie sobre un pie, con la otra pierna detrás, y los brazos a cada lado para guardar el equilibrio. Hacer un cuarto de flexión, bajando gradualmente el cuerpo, descendiendo no más de entre 15 y 30 centímetros. Empezar gradualmente, pero aumentando hasta 10 repeticiones para cada pierna. Se pueden hacer otras dos variaciones con estos cuartos de flexión. Mantenga a un lado la pierna que no toca el suelo mientras se agache. La otra variación consiste en mantener la pierna delante suyo.

**Elevaciones de la pierna recta.** Tumbese boca arriba. Manteniendo las dos piernas rectas, eleve una 15 centímetros, mantenga la posición durante 10 segundos, y luego vuelva a bajar la pierna. Repítalo 10 veces. Aumente hasta tres tandas para cada pierna. Cuando esto se puede hacer con comodidad, puede añadirse un peso en el tobillo. Añada pesos a medida que vaya fortaleciéndose.

Volviendo a su pregunta original: Si, usted puede ir corriendo a la farmacia y comprar una venda para la rodilla, que probablemente le aliviará el dolor un tiempo. Pero eso no es ir a la causa de su problema, que lo más probable es que se trate de algún desequilibrio biomecánico que haga que su rodilla se esfuerza excesivamente al correr. Mi consejo es que vea a un médico deportivo.

¿No había en televisión un anuncio en el que un mecánico decía: "Puede

venir a verme ahora, o puede venir más tarde".? Este mismo principio es aplicable a las rodillas lesionadas.

## Lesión de isquiotibiales

**P:** Estoy luchando con un isquiotibiales dañado por un esfuerzo excesivo y me pregunto cuánto tiempo tendré que soportar esto. ¿Sería imprudente por mi parte tratar de correr a pesar de mi situación? Yo me pongo hielo y hago estiramientos religiosamente y he reducido mi entrenamiento.

**R:** Está usted haciendo lo correcto al ponerse hielo, al hacer estiramientos y al modificar su entrenamiento. A veces, nuestros cuerpos nos indican que reduzcamos el esfuerzo torciendo uno de nuestros músculos, tales como el isquiotibiales, pero no todo el mundo responde a las señales del cuerpo tan bien como otros. Es un error correr mientras se siente dolor.

Veamos dos estiramientos para los isquiotibiales.

**Salto del obstáculo.** Siéntese en el suelo con las piernas extendidas y los tobillos juntos. Ponga las manos a los lados en el suelo, y luego deslícelas suavemente hacia delante, manteniendo la espalda y las rodillas rectas y tratando de llevar el pecho tan cerca de las rodillas como sea posible. Se puede hacer con las dos piernas juntas, pero es preferible concentrarse en una sola pierna, ladeando la otra de modo que la rodilla mire hacia fuera y no estorbe.

**Agarre de la rodilla.** Tiéndase de espaldas, con las piernas rectas, y luego lleve una de las rodillas hacia el pecho, de modo que quede en un ángulo de 90 grados respecto a las caderas. Sujete la pierna por detrás de la rodilla para mantener el muslo estable y enderezar la rodilla tanto como sea posible, manteniendo el tobillo apuntado hacia la rodilla. La pierna opuesta debe quedarse recta en el suelo, a menos que sintamos dolor en la espalda.

Mientras el tirón o la sensación de esfuerzo excesivo en los isquiotibiales no desaparece, usted quizás estará mejor sustituyendo todo (o la mayor parte) de su entrenamiento a deportes que impongan menos tensión al músculo: ciclismo o natación. Deje que el dolor le sirva de guía en relación con la fuerza con la que debe empujar. Puede orientarnos el hecho de que el músculo lo sintamos mejor a medida que vamos continuando. Si la sensación empeora, deténgase.

Un precalentamiento adecuado es importante para evitar los tirones en los isquiotibiales. Haga trote con suavidad durante un rato, luego estire todos los músculos, después comience a hacer ejercicio muy lentamente. Yo prefiero hacer los estiramientos después de (o durante) las sesiones de ejercicio en lugar de antes.

## Lesión de la banda iliotibial

**P:** Hace poco volví a correr 18 meses después de haber sufrido problemas de iliotibiales de mi pierna izquierda. Al cabo de unas cuatro semanas de suave inflamación del músculo sartorio de mi pierna derecha, competí en una carrera de 4,8 kilómetros y, dos días después, hice un trayecto de regularidad de 20 minutos. El dolor y la inflamación en dicho recorrido no disminuyeron, y posteriormente, cojeé. ¿Es aconsejable tomar antiinflamatorios prescritos por el médico o que se expenden sin receta médica? ¿Y cómo puedo evitar que esto se convierta en una lesión persistente como el problema de la banda iliotibial? En la actualidad estoy haciendo más estiramientos que nunca: 15 minutos, dos veces al día.

**R:** El músculo sartorio conecta la cadera y la tibia (hueso de la parte inferior de la pierna) y facilita la flexión de la cadera y de la rodilla. Es el músculo más largo del cuerpo humano. La banda iliotibial está en la misma área del cuerpo, llegando hasta el exterior del muslo desde el borde de la pelvis hasta debajo de la rodilla. La banda IT facilita estabilidad lateral a la cadera. Las lesiones a la banda IT son difíciles de diagnosticar, puesto que puede haber dolor tanto en la rodilla como en la cadera, o en ambas áreas. El dolor aparece gradualmente, empeorando cada vez que se corre. Cada vez que usted extiende la pierna, la banda tensada frota a través del hueso de la cadera o el centro de la rodilla, y duele.

Los antiinflamatorios (y el hielo) pueden aliviar el dolor, pero siempre desconfío de las sobredosis incluso en los medicamentos más suaves. El reposo puede ser su forma de tratamiento más efectiva. Mi consejo es dejar de correr al menos durante 72 horas, y luego ver si el dolor persiste al volver a correr. Si correr le hace daño, intente caminar. Si al cabo de unos cuantos días más de descanso y/o de caminar o hacer trote con suavidad, la lesión no muestra nin-

guna mejoría, deberá usted hacerse examinar nuevamente por su médico deportivo.

En cuanto a los estiramientos durante media hora al día, parece casi excesivo. Es posible que al hacer demasiados estiramientos o demasiado duros, pueda estar agravando su problema. Como experimento, deje de hacer estiramientos durante un periodo de 72 horas. Vea si esto tiene algún efecto sobre su lesión. Puede que no lo tenga, y no le estoy diciendo que abandone los estiramientos de forma permanente, pero vale la pena probarlo.

## Dolor progresivo

Ⓐ Tengo 31 años y he estado corriendo durante unos seis. Hace un año y medio comencé a encontrarme con problemas en una cadera. Aparecía una inflamación persistente cuando llevaba entre 8 y 9,6 kilómetros corriendo. Seguí entrenándome, pero descubrí que el punto de activación de la inflamación comenzaba a aparecer a los 6,4, los 4,8 y los 3,2 kilómetros, hasta que por último, resultaba doloroso desde el principio. En ese momento, me tomé un mes y medio de descanso para recuperarme. No sirvió de nada. Busqué asesoramiento de un médico que participaba en maratones. Me sugirió ponerme una plantilla en el zapato derecho a fin de ajustar una diferencia en la longitud de las piernas. Me dijo también que hiciera estiramientos. Esto parece que no sirvió de nada. El persistente dolor continuó.

Me inscribí en un club de fitness a fin de poder usar su cinta ergométrica, y el dolor se redujo hasta que intenté forzarme y correr más deprisa. A continuación, acorté mi zancada, y eso parece que dio cierto resultado. Con una zancada más corta, puedo correr distancias más largas, pero no parece que saque grandes beneficios de mi actividad corriendo. Al propio tiempo, cada vez que salgo a los caminos o a las calles, el dolor vuelve inmediatamente. Ahora he empezado a sentir el dolor en mi otra cadera. Algunas veces, el dolor desciende hacia la parte de atrás de la rodilla, produciendo una sensación de entumecimiento. Probablemente doy la sensación de ser un paranoico y un hipocondríaco, pero mi nivel de frustración me está perjudicando mucho. Le agradecería cualquier consejo que pudiera facilitarme.

**R** Lejos de parecer un paranoico o un hipocondríaco, da usted la sensación de ser muy racional. Y usted lo hizo todo bien. Siguió usted todas las estrategias obvias en busca de una curación, comenzando con el reposo, buscando asistencia médica, haciendo estiramientos, y cambiando su modelo de entrenamiento, incluso su zancada. Tuvo usted éxito en cierta medida, hasta que trató e incrementar de nuevo su nivel de entrenamiento (una decisión comprensible).

Deseando tener una segunda opinión, discutí su caso con Stan James, M.D., de Eugene, Oregón, el ortopédico que le practicó una intervención quirúrgica a Joan Benoit Samuelson, y que le llevó a conseguir su medalla de oro en el maratón Olímpico de 1984.

“El dolor de cadera en el corredor, particularmente con dolor irradiante hacia el muslo, sugiere la posibilidad de un problema en la parte baja de la espalda, incluso sin un verdadero dolor de espalda. Esto puede ser también un síndrome piriforme (un pequeño músculo de la cadera que a veces puede irritar una porción del nervio ciático). El culpable puede ser un problema con la propia articulación de la cadera, o un tirón crónico del isquiotibiales (en la parte alta) puede producir también dolor en el glúteo.” Aunque ya haya sido usted examinado por un doctor, teniendo en cuenta la duración de los síntomas, el Dr. James recomienda que consulte usted a un ortopédico.

El Dr. James recomienda también que los corredores que sufren lesiones de espalda, cadera u otras, analicen sus hábitos pasados en su forma de correr. “La mayor parte de las lesiones provienen de errores de entrenamiento, que pueden evitarse en el futuro si cambia su enfoque.” La reducción del kilometraje y de la intensidad, y la sustitución del entrenamiento cruzado, es uno de los caminos encarecidamente recomendados por el Dr. James.

## Peligros del estiramiento

**P** He estado corriendo desde hace varios años entre 40 y 56 kilómetros por semana. Hace pocos días, comencé a correr y mi rodilla se inflamó un poco. (En el pasado nunca había tenido problemas con las rodillas.) A mitad de camino de un recorrido corriendo de 12,8 kilómetros, decidí hacer estiramientos por segunda vez. Al acabar dichos estiramientos, la rodilla me dolía tanto

que a duras penas podía andar. Me puse hielo en la rodilla y la he tenido en reposo durante casi un mes. Parece estar bien hasta que intento ejercitarla. Andar deprisa y correr parecen provocar dolor en la misma. ¿Puede ser mi forma de correr?

**R:** Mucha gente favorece los estiramientos como un modo de evitar las lesiones, y esto es cierto hasta cierto punto. Pero estirarse demasiado o con demasiada fuerza, o en el momento equivocado, también puede ocasionar lesiones. Sospecho que esto es lo que le ha ocurrido a usted.

Es más que probable que usted haya sometido a un esfuerzo ligeramente excesivo a algún tendón en o alrededor de la rodilla, posiblemente debido a algún entrenamiento duro o quizás por alguna razón que no tiene nada que ver con su modo de correr. Usted estaba a punto de lesionarse, y si se hubiera tomado unos días de descanso, quizás no habría tenido nunca ningún problema. Pero la rodilla era vulnerable. Usted pensó que estaba haciendo lo correcto al dejar de hacer estiramientos, y justo entonces se produjo un estiramiento muscular en algún lugar.

Con independencia de lo acertado de mi suposición, obviamente tiene usted dolores y necesita ser examinado por un profesional de medicina deportiva que pueda percibir cómo está la rodilla y decirle exactamente cuál es el problema.

Dudo que la forma de correr sea la causa, pero puede que haya algunos problemas biomecánicos subyacentes que precisen corrección. Vea lo que le dice el doctor.

## Fracturas debido al entrenamiento

**P:** Se me ha diagnosticado una fractura por tensión que me va a impedir hacer ejercicio durante al menos seis semanas. Hecho de menos mi carrera diaria "fija", y me preocupa perder mi nivel de forma física y aumentar de peso. ¿Qué puedo hacer?

**R** El psicólogo Jim Loehr, Ed.D., presidente de LGE Sport Science de Orlando, Florida, y autor de *Toughness Training for Life* (*Entrenamiento de la capacidad de resistencia para toda la vida*), ofrece algunos consejos sobre cómo mantener una actitud optimista cuando no se puede correr.

**Tómese tiempo libre.** Use la lesión para darle un descanso a su cuerpo y a su mente. Relájese. No luche contra la lesión. Lea un libro. Pase más tiempo con sus hijos o con su esposa. Póngase al día en su trabajo. Vuelva a correr con el espíritu refrescado.

**Reconsidere su entrenamiento.** ¿Cuál fue la causa de la lesión? ¿Fue el sobreentrenamiento, o sólo la mala suerte? Si consigue averiguar por qué se lesionó la primera vez, quizás pueda evitar que le ocurra una segunda vez.

**Fortalézcase.** Mientras se esté rehabilitando, fortalezca la parte herida de su cuerpo de modo que la lesión no vuelva a repetirse. Haga algo de entrenamiento cruzado para la forma física de todo el cuerpo.

**Recargue sus baterías.** Es fácil sufrir un bache mientras se corre. Pasar un tiempo alejado del deporte le permitirá apreciar lo divertido que puede ser el correr. Disfrutará más al correr cuando vuelva a hacerlo.

**Reexamine su enfoque.** Ponga la actividad de correr en perspectiva. ¿Ha participado en demasiados maratones últimamente? Quizás es hora de desplazar su atención a distancias más cortas y recorridos más rápidos. O a la inversa. Quizás necesita usted pasar un tiempo sin acercarse a una línea de salida. Entonces, prepararse para una carrera específica puede volver a motivarle. Cuando regrese, haga algo distinto.

El Dr. Loehr recomienda no considerar a una lesión como mala suerte, sino como un respiro: “una oportunidad para restablecer el equilibrio en su vida personal y en sus actividades relacionadas con el correr”.



# 10

## PIES Y CALZADO

### Dos claves para el éxito

- Ampollas
- Puntas negras de los pies
- Pie de Morton
- Pronación y supinación
- Juanetes
- Pies secos
- El viejo calzado blando
- Tamaño y forma adecuados
- Cross-Trainers
- Niño en desarrollo
- Descalzo sobre la pista
- Calzado para Clydesdales

¡Pies, no me falléis ahora! Ese solía ser el grito de un cierto cómico cuando escapaba del peligro. Lamentablemente, los pies suelen fallar a los corredores. Esto sucede porque los pies primero contactan con el suelo al dar la zancada mientras se corre y transmiten la sacudida del aterrizaje (tres o cuatro veces el peso del cuerpo) hacia arriba a través de los tobillos, las pantorrillas, las rodillas, los muslos, las caderas, e incluso la parte superior del cuerpo. Es por lo que ocurre cuando los pies golpean el suelo por lo que nos lesionamos. Si nuestros pies, y los varios huesos y tendones que emanan de esos pies, funcionan correctamente, sufrimos menos lesiones.

Un modo de limitar la sacudida con el suelo, naturalmente, es adquiriendo unas zapatillas adecuadas para correr. A menos que piensen en correr descalzos (Abebe Bikila de Etiopía ganó la medalla de oro en el maratón Olímpico de 1960 descalzo), su compra más importante como corredor es el par de zapatillas que lleva en las sesiones de entrenamiento y en las carreras.

Cuando la gente me pregunta sobre sus pies, suelo recomendarles que acudan a un podólogo. Aunque los ortopédicos pueden discrepar, los podólogos son los médicos deportivos preferidos por los corredores lesionados debido a todo lo que se ha dicho antes sobre cómo el contacto con el suelo ocasiona lesiones. Si resuelve el problema de los pies, es fácil que pueda curar o prevenir lesiones en otras partes del cuerpo.

No recibo muchas preguntas sobre el calzado, principalmente porque la revista **Runner's World** tiene un columnista especializado en facilitar información sobre zapatillas para correr, específicamente qué calzado es el mejor para que corredores. Este colega, Bob Wischnia, también supervisa los frecuentes estudios sobre calzados publicado en la revista. Los estudios más completos están en nuestra "Shoe Buyer's Guide" (Guía del comprador de calzado) bianual, generalmente en marzo y octubre.

## Ampollas

**P:** Soy un corredor principiante desde hace unos seis meses, que hace 4 kilómetros en días alternos. Se me están haciendo callos y ampollas en la punta de algunos de mis dedos de los pies. ¿Es esto normal?

**R:** No, las ampollas no son normales en absoluto. Sospecho que usted puede tener unos pies estrechos que se deslizan hacia delante en zapatos demasiado anchos y contactan la parte frontal de la punta del zapato. También es posible que sus zapatillas sean demasiado pequeñas, por lo que deberá verificarlo. Algunos corredores tienen problemas biomecánicos que hacen que sus pies impacten con el suelo desigualmente, aunque las dos primeras razones son más probables en su caso. Para seguir un tratamiento, consulte a un podólogo.

Una vez identifique y solucione el problema inmediato, podrá prevenir futuras ampollas prestando más atención al cuidado de sus pies. Su podólogo puede ofrecerle orientaciones, pero Owen Anderson, Ph.D., director de *Running Research News* (*Noticias sobre investigaciones del correr*), tiene algunos consejos sobre el tema.

- Mantenga los pies secos, aunque los polvos para los pies pueden en realidad ocasionar más fricción.
- Póngase plantillas. El Dr. Anderson aconseja Spenco.
- Los calcetines acrílicos o de fibra artificial son mejores que los de algodón o de lana.
- La selección del calzado es importante. Unas zapatillas demasiado apretadas pueden provocar calambres en los pies, mientras que si son demasiado holgados pueden dejar que los pies se deslicen.
- La vaselina inicialmente reduce la fricción, pero, al final, pueda ocasionar más problemas de los que cura.
- La mejor opción puede ser una piel de topo, un recubrimiento que puede aplicarse sobre las áreas en que es más probable que se produzcan ampollas. Se puede adquirir en la mayoría de farmacias.

A esto, yo añadiría que si usted mira dentro de sus zapatillas e identifica el área que contacta con la ampolla, en ocasiones puede encontrar una imperfección que puede suavizarse o eliminarse.

## Puntas negras de los pies

**P:** Acabo de correr 25,6 kilómetros por primera vez. Todo iba estupendamente hasta aproximadamente los 22 kilómetros, cuando los dedos de los pies comenzaron a dolerme. Cuando llegué a casa, descubrí que tenía tres uñas de los pies negras. Esto nunca me había ocurrido antes. ¿Qué es lo que lo provoca y qué puedo hacer?

**R:** Nunca le había ocurrido antes porque antes nunca había corrido 25 kilómetros, al menos con estas zapatillas. Exámínelas. Puede haberlas gastado hasta tal punto que ya no le protegen. De hecho, siempre que tenga ampollas o problemas en los pies como los acabados de mencionar, lo primero que debe hacer es mirar el interior de sus zapatos.

Cuando presionamos el borde del envoltorio y nos entrenamos para un maratón, suceden muchas cosas, suponiendo que éste fuera el motivo por el que estaba corriendo los 25,6 kilómetros. No obstante, voy a indicarle que una de entre las tres cosas siguientes puede estar mal.

1. La forma de sus zapatos puede estar apretando las puntas de los pies. (El calzado puede encogerse después de que usted empieza a sudar dentro de él.)

2. Sus pies son demasiado estrechos para el tipo de zapatos que lleva, dejando que la punta de los pies se deslicen hacia delante.

3. Sus pies se inflamaron en el transcurso del largo trecho corriendo, lo cual quiere decir que su calzado ya no se adaptaba tan bien a sus pies como lo hacía durante el primer kilómetro.

En cualquier caso, usted probablemente necesita un nuevo par de zapatos y quizás también un estilo diferente.

Sus dedos se volvieron negros porque se formaron ampollas de sangre debajo de las uñas. Para sacar la sangre y aliviar el dolor, esterilice una aguja e introdúzcala a través de la uña hasta la ampolla. Yo digo esto, aunque nunca haría dicha operación por mí mismo (aunque cuando sí que lo hago con ampollas normales). Yo iría a ver a mi podólogo regular y le pediría que efectuara esta operación. Sus manos son más firmes que las mías, y yo puedo cerrar los ojos cuando él introduce la aguja en mis uñas. Usted se curará mucho más deprisa si consigue también el cuidado de un experto, y su podólogo puede aconsejarle algunas soluciones de largo alcance tras examinar verdaderamente sus pies y sus zapatillas.

## Pie de Morton

**P:** He tenido un dolor terrible en la almohadilla de mi pie hacia los dedos grandes del mismo. Me han dicho que es una forma de tendinitis. He estado cinco semanas sin correr. Ahora estoy corriendo de nuevo y parece que todo va bien, pero todavía me duele un poco. ¿Ha oído hablar de algo parecido alguna vez?

**R:** Da la impresión de que puede tener una tendinitis o alguna lesión similar. Si alguien le ha diagnosticado esto, espero que sea un podólogo o algún especialista cualificado de medicina deportiva y no meramente otro corredor. Lo que tiene usted podría ser también una fractura por tensión o un neuroma de Morton.

Observe su pie y vea si su segundo dedo es más largo que el pulgar. Eso es un pie de Morton, o dedo de Morton, y según dicen el 25 por ciento de la po-

blación tiene tal configuración, incluido yo. Los nudillos del dedo segundo de mis pies se levantan por encima del resto de mis dedos porque han sido forzados hacia atrás por el contacto con la parte frontal de la punta de los zapatos. Nunca he tenido ninguna lesión importante debida a esta leve deformidad del pie. Sin embargo, los corredores con deformidades más pronunciadas pueden sufrir problemas, incluida inflamación nerviosa causada por pinzamientos de algún nervio, como es el neuroma de Morton. Los soportes del arco del pie o elementos ortopédicos pueden ser útiles. Probablemente necesita usted ver a un podólogo para un diagnóstico más estudiado, pero mientras tanto, puede volver a correr al cabo de cinco semanas de descanso. La cuestión ahora es: ¿Se reducirá el dolor al seguir corriendo o va a volver? Si ocurre lo último, habrá llegado el momento de llevar su caso a un especialista en traumatología.

## Pronación y supinación

**P:** Tengo una pronación severa. A lo largo de los años, corriendo y dejando de correr, he desarrollado fracturas por tensión en ambas tibias que simplemente no van a desaparecer. Ahora corro con tubos de neopreno alrededor de mis espinillas para calentarlas y facilitar el flujo sanguíneo, y me he comprado unos magníficos zapatos que controlan mis pies. ¿Cuál podría ser un buen programa para mí a fin de volver a correr mis 4,8 kilómetros cada dos días? ¡Estas fracturas son verdaderamente incómodas! Alguien me dijo que el tejido cicatrizado podía eliminarse mediante masajes. ¿Es cierto esto? y ¿dónde puedo ir para que me lo hagan?

**R:** Antes de responder a su pregunta, déjeme definir lo que es la pronación y en que se diferencia de la supinación.

**Pronación.** Cuando la parte exterior del pie contacta con el suelo, se balancea hacia dentro, lo que ocasiona la torsión de la parte inferior de la pierna. Es normal la pronación desde el exterior del talón, a través del fondo del pie y hacia el dedo gordo, a medida que el cuerpo se mueve hacia delante hasta que el pie queda plano sobre el suelo. Una pronación excesiva, no obstante, puede ocasionar problemas.

**Supinación.** Es lo contrario de la pronación. Tras el contacto, el pie se balancea hacia fuera desde el interior del talón, a través del pie y hacia el dedo

pequeño. Este movimiento del pie puede considerarse menos normal, y Joe Ellis, D.P.M., co-autor de *Running Injury-Free (Correr sin lesiones)*, cree que menos del 2 por ciento de la población es supina. “Muy pocos de entre ellos son corredores de fondo”, dice, “puesto que sus pies probablemente no les permitirían este tipo de actividad”.

Si usted prona tan mal como parece, y detesto decirlo, correr es posible que no sea su deporte. Supongo que a estas alturas habrá visitado a un podólogo que le habrá prescrito elementos ortopédicos, pero que no han bastado para solucionar su problema. Y quiero suponer que sean quienes sean los expertos en salud que haya visitado usted, le habrán recomendado ejercicios de estiramiento y que se lo habrán contado todo sobre el hielo y los antiinflamatorios.

Mi consejo es que modifique su rutina para abarcar otras actividades de forma física, limitando sus carreras a un solo y magnífico día a la semana. Pruebe el ciclismo o la natación, y no ignore los beneficios que supone el caminar para su forma física. Mezclando el andar con el correr, usted puede encontrar una ruta mejor hacia la forma física aeróbica.

¿Se puede eliminar el tejido cicatrizado mediante masajes? El masaje ciertamente puede ayudar. Yo veo a un masajista terapéutico cada dos semanas, pero no estoy seguro de que esto sea suficiente para su problema. Intente localizar a un buen terapeuta que pueda darle masajes de 30 minutos de duración poniendo énfasis en sus puntos problemáticos. Esperemos que esto le proporcione algún alivio, pero lamentablemente, hay algunas personas que biomecánicamente pueden estar mejor en otras actividades deportivas.

## Juanetes

**P** Mi problema son los juanetes. Estoy corriendo desde hace sólo tres años y el dolor en ambos pies ha aumentado a lo largo de los seis últimos meses. Un podólogo me aconseja una intervención quirúrgica. Un ortopédico me ha sugerido medicamentos para aliviar el dolor, pero sólo me alivian un poco. El periodo de recuperación tras la intervención quirúrgica es muy largo, y soy muy reticente a someterme a ella. ¿Puedo soportar los juanetes y seguir corriendo?

**R** Estoy seguro de que no es usted el primer corredor que tiene juanetes, ni será el primero que supere su problema. Para quienes no están familiarizados con el problema, un juanete es una deformidad del dedo gordo del pie que provoca que la primera articulación de dicho dedo se incline hacia fuera de tal manera que la punta del dedo señala hacia dentro hacia los otros dedos. El dedo pequeño puede verse afectado por un problema similar. Según Lyle J. Micheli, M.D., director y cofundador de la Sports Medicine División (División de medicina deportiva) del Boston Children's Hospital (Hospital infantil de Boston), "los juanetes suelen ser congénitos o genéticos, aunque también pueden ser provocados por un programa intenso de carreras".

Los pies de mi madre estaban gravemente deformados por juanetes, aunque yo escapé a su destino porque nunca intenté apretujar mis pies dentro de zapatos con tacón alto que no se adaptaran adecuadamente a los mismos. A pesar de los comentarios del Dr. Micheli, no creo que los corredores sean más susceptibles a los juanetes que quienes practican otros deportes o quienes no corren.

En cuanto a una cura, el tratamiento estándar de hielo, compresión y elevación puede ayudar a aliviar el dolor tras sus sesiones de entrenamiento. Los medicamentos antiinflamatorios también pueden ayudar, pero en realidad esto es evadir la cuestión. En última instancia, todo se reduce a una decisión sobre si usted está dispuesto meramente a hacer frente al dolor o a recurrir a la cirugía. Se trata de una decisión que sólo usted puede tomar. Ha hecho usted lo correcto al consultar a dos especialistas. Ahora es cuestión de elegir entre las dos opiniones.

## Pies secos

**P** Tras correr moderadamente, mis talones están secos y agrietados. ¿Cuál es la mejor terapia para esto?

**R** La piel seca es un problema al que deben enfrentarse muchos corredores, particularmente en invierno. El aire interior puede volverse muy seco, y a continuación la piel. Ponerse una cantidad excesiva de ropa hace sudar a los corredores tanto como en los días calurosos del verano, y la ropa extra atrapa

la humedad. Luego la gravedad tira de todo hacia abajo en dirección a los zapatos. Si nota usted que finaliza cada sesión invernal de entrenamiento con los calcetines empapados de sudor, eso le ofrece una orientación para curarse.

La primera línea de defensa deben ser sus calcetines. Los calcetines ligeros son los mejores, y debe cambiárselos cada día. Cámbiese también de calzado cada día. Dando a sus zapatos un descanso de entre 48 y 72 horas, les permite secarse. También puede probar ponerse polvos de talco en los pies antes de correr para intentar mantenerlos secos. Estar de pie en una ducha caliente durante largo tiempo después de una sesión de entrenamiento puede producir una sensación agradable, pero no es bueno para su piel en ninguna parte del cuerpo.

Una vez fuera de la ducha, use un humidificador en los pies: una capa ligera frotada contra la piel (no demasiado o de lo contrario sus pies resbalarán en sus zapatillas). Es posible que necesite usted aplicar el humedecedor varias veces al día para mantener la piel suave.

## El viejo zapato blando

**P:** Hace poco me he comprado un par de zapatillas nuevas para correr, y he notado que siempre que corro con ellas, mi tobillo izquierdo cruje. Han pasado tres semanas desde que me las compré, y he recorrido unos 120 kilómetros con ellas, pero el tobillo sigue crujiendo. ¿Es esto normal y, de no ser así, puede producir algún futuro daño en mi cuerpo?

**R:** No, no es normal, y debería usted tratar de determinar la razón de estos crujidos, particularmente si no ha experimentado usted este problema anteriormente con otros zapatos. ¿Ha hecho algún otro cambio en su rutina, como por ejemplo el nivel de la intensidad o las superficies sobre las que corre? Mi impresión inicial, como la suya, es que la culpa son las nuevas zapatillas, pero no descarte completamente otras causas.

Muy probablemente, usted ha escogido un par de zapatillas inadecuadas para su particular estilo de correr o para la configuración de su cuerpo. Me inclino por pensar que su calzado es demasiado blando y no proporciona un apoyo suficiente, haciendo que su tobillo se tuerza (y cruja) después de que el zapato contacta primero el suelo. Muchos corredores buscan calzados blandos

(léase “sensible”) en la errónea creencia de que así se protegen contra las lesiones pagando más de 100 dólares americanos por un producto de alta tecnología, cuando lo cierto es lo contrario. Compare la firmeza de sus nuevos zapatos con los pares previos que no le causaron problemas, suponiendo que todavía los tenga.

El hecho de que el tobillo cruja puede ser por razones distintas a las del golpe del pie y es posible que no ocasionen futuros daños, pero cualquier movimiento de torsión que comience debajo acabará ascendiendo por la pierna, a través de la rodilla, y hacia las caderas, dejando una estela de daños.

Debe usted tener en cuenta tres fuentes para profundizar sus conocimientos sobre la elección del calzado:

1. El director de la tienda. La tienda puede haberle vendido el calzado equivocado. Esto no es necesariamente culpa del director, puesto que no cabe esperar que sus vendedores de calzado de ojos brillantes analicen todos los problemas biomecánicos de sus clientes (algunos, pero no todos). Con 120 kilómetros sobre su calzado, usted probablemente no podrá conseguir un reembolso, pero podrá entender mejor en qué se equivocó al elegir.

Al comprar calzado en el futuro, será una buena idea comprar en una tienda de calzados para correr donde el vendedor sea alguien que se clasificara el año anterior para el maratón de Boston, en lugar de algún adolescente cuyo principal deporte sea el fútbol americano o el béisbol. Procure, también, probarse los zapatos en la tienda para asegurarse de que le van bien, y camine o corra con ellos. Fíjese que he dicho “zapatos”. Pruébese los dos, puesto que es normal tener un pie ligeramente más grande que el otro.

2. Un podólogo. Debe ser un podólogo que corra y/o alguien que conozca y entienda nuestro deporte. (Pida a otros corredores que el recomienden a alguien.) Debe poder orientarle en su elección del calzado e informarle de cualquier desequilibrio muscular que pueda precisar corrección.

3. La revista *Runner's World*. Varias veces al año, la revista publica artículos de investigación sobre calzado para correr, investigación llevada a cabo por Bob Wischnia. Bob trabaja con Paul Carruzza, un especialista en calzado que lo prueba para el *Runners's World*. Nadie trabaja mejor que él. El artículo más completo escrito por Bob y Paul suele aparecer en nuestros números especiales sobre calzado de marzo y septiembre. Leyendo ese artículo, puede usted aprender mucho sobre qué zapatos van bien para su tipo de pie y zancada. Puesto que los fabricantes cambian constantemente los nombres de los modelos y los estilos, no es fácil mantenerse al día de todo lo que sucede en el mercado, pero Bob y Paul llevan a cabo un buen trabajo.

# Tamaño y forma adecuados

**P:** Estoy intentando perder 9 kilogramos, y me gusta correr a trechos mientras camino. ¿Cuánto tiempo tardan unos zapatos nuevos en adaptarse bien a los pies? Me encuentro con que mi pie se adormece hacia el final de mis sesiones.

**R:** Usted debería sentirse cómodo con sus zapatos antes de abandonar la tienda, de lo contrario no los compre. Uno de los grandes mitos es que usted puede hacer que un par de zapatos incómodos acaben por irle bien. No es cierto. Lo que sucede es que sus pies se estropean. La mayoría de los zapatos de precio razonable existentes actualmente en el mercado están bien diseñados y han sido cuidadosamente manufacturados. La mayor parte de las empresas fabricantes de zapatos comprenden que si no los hacen de buena calidad, no venderán un segundo par a un cliente, y se gana más dinero con ventas repetidas que vendiendo una sola vez. Por tanto, sea exigente al probarse los zapatos en la tienda.

Si su pie se adormece, sospecho que los zapatos que eligió eran demasiado pequeños. Se trata de un error común hecho por los corredores, particularmente por los corredores principiantes y por las mujeres que no quieren admitir que sus pies sean tan grandes. Tal como están hechos los zapatos para correr, es posible que necesite usted elegir una media talla o una talla entera más grande que para sus zapatos de calle normales. La determinación del tamaño correcto para sus pies es esencial si no quiere tener los problemas que describe.

## Cross-Trainers

**P:** Me estoy preparando para empezar a correr por primera vez. Trabajo en unos grandes almacenes y pude conseguir un par de zapatos con un buen descuento. Cuando fui a casa, descubrí que eran zapatos para hacer entrenamientos cruzados en lugar de zapatos para correr. ¿Puedo correr con ellos de todos modos?

**R** Puede hacerlo siempre y cuando no corra distancias demasiado largas ni demasiado deprisa. A menos que haya tirado usted su recibo, le aconsejo que los cambie por un par de zapatos diseñados específicamente para correr.

No es que yo tenga nada contra los cross-trainers, simplemente que están hechos para los entrenamientos cruzados, es decir, para deportes distintos que, o además de, para correr. Los diseñadores sacrifican algunas de las características que benefician a los corredores o a los caminantes, cuyo modo de locomoción es recto. Los zapatos para hacer entrenamientos cruzados permiten la realización de movimientos más laterales, tales como los que se llevan a cabo en el *racquetball* (especie de tenis jugado contra frontón) o en el baloncesto. Los zapatos para entrenamientos cruzados también van bien si su principal actividad es hacer ejercicio en muchas de las máquinas de un club de salud, en cuyo caso usted querrá que sus zapatos den una imagen de elegancia tanto como que le proporcionen un amplio apoyo y amortiguamiento.

Si ya ha comenzado a utilizar los zapatos y ya no los puede devolver porque están desgastados, guárdelos para aquellos días de descanso en que haga entrenamiento cruzado o en que corra solamente distancias cortas. De todos modos, es mejor tener y usar más de un par de zapatos. Eso permite alternarlos, dejando que se sequen y que recuperen su almohadillado entre sesiones de entrenamiento. Los corredores que se toman en serio la actividad de correr, a menudo tienen al menos tres pares activos de zapatos, descartando el par más viejo y desgastado al introducir un par nuevo. Según esta estrategia, puede usted usar un par de zapatos de entrenamiento cruzado, pero aun así necesita otro par diseñado específicamente para correr.

## Niño en desarrollo

**P** Desde que empecé a correr hace unos tres meses, he descubierto que el tamaño de mi calzado ha aumentado una talla completa. Un empleado de una zapatería local me dijo que esto podía ser consecuencia del constante golpeo del trote. Al propio tiempo, creo que mis arcos están cayendo como resultado del correr, aunque tampoco es que sea tan grande con 1,82 cm de altura y 72 kg de peso. Tengo 24 años de edad, y hace años que ya no crezco.

**R** Bueno, usted está creciendo ahora, al menos en lo que respecta a sus pies. No es raro que la talla del pie de un individuo aumente después de empezar a correr, aunque un incremento de una talla parece excesivo. Si fuese usted a un gimnasio y se ejercitara con máquinas de fuerza, cabría esperar que sus músculos se desarrollaran, por tanto quizás no debería preocuparse demasiado si sus pies crecen un poco.

No obstante, tres meses es poco tiempo. Supongo que es posible que sus arcos estén cayendo, pero ¿qué le hace pensar esto? ¿Le duelen sus arcos cuando corre?

Para su propia tranquilidad mental, es probable que haya llegado el momento de hacerse examinar por un podólogo, de cuyo consejo me fiaría más que del de un empleado de una zapatería local. Aunque no haya dolor alguno, la medicina preventiva no es una mala idea.

Lleve los zapatos que usa para correr, a fin de que el podólogo puede verificar si hay un desgaste excesivo. Llévelo también algunos de sus zapatos viejos para verificar que sus pies han crecido realmente. Es probable que el podólogo le diga que simplemente se han extendido para formar una plataforma mejor para correr. Desconfíe de que el podólogo quiera ponerle inmediatamente un par de plantillas. Son caras y pueden ser un ejemplo de reacción excesiva si usted todavía no siente dolor alguno.

## Descalzo sobre la pista

**P** Hace poco salí de la ciudad con la esperanza de hacer un poco de ejercicio de velocidad tras mi día de trabajo. Por desgracia, al desempaquetar, me di cuenta de que había olvidado mis zapatos para correr. Tras hablar de ello con mi compañero de entrenamiento, decidí correr descalzo sobre la pista cubierta de goma. Fue muy divertido, y aparentemente no hubo consecuencias. ¿Fue una mala idea?

**R** En 1972, establecí un récord de América para veteranos en 5.000 metros corriendo descalzo sobre una pista de goma en el Crystal Palace de Londres. El récord se mantuvo durante casi 25 años, hasta que fue batido en los Drake Relays de 1997 por Steve Plasencia. Por tanto, no creo que fuese una mala idea. Usted necesita una pista blanda o algún otro tipo de superficie blanda como puede ser una pista de golf, para entrenarse descalzo con seguridad.

El etíope Abebe Bikila causó una conmoción entre los fabricantes de calzado cuando ganó el maratón Olímpico de Roma en 1960, corriendo descalzo sobre pavimento. Esto desencadenó una moda de correr descalzo, y más adelante, en aquella década, un instituto de Indiana ganó los campeonatos de campo a través del estado con un equipo de corredores descalzos. (La práctica fue posteriormente prohibida por la asociación de institutos del estado, quizás preocupada por posibles responsabilidades.) Mas recientemente, en los años 80, la sudafricana Zola Budd corrió descalza, recibiendo después un contrato de una compañía de calzados, y vio la conveniencia de llevar zapatos.

En teoría, correr descalzo (o con calzado ligero) le puede permitir correr más rápido. Según dicen, la diferencia entre un zapato de entrenamiento que pesa 300 gramos y unas zapatillas para correr que pesa 200 gramos puede suponer hasta 40 segundos para un corredor de una 10-K con un mejor tiempo de 40:00; un corredor de maratón ahorrará un minuto por cada hora que corra. Dados estos datos, lo mejor en calzado para correr puede ser correr descalzo. Según Thomas McMahon, Ph.D., el profesor de Gordon McKay de mecánica aplicada en la universidad de Harvard: "La elasticidad del arco del pie humano devuelve el 70 por ciento de la energía que recibe. Incluso un zapato para correr de alta calidad devuelve solamente entre el 40 y el 50 por ciento de la energía requerida para comprimirlo en una simulación de paso corriendo".

Yo participé en unas pocas carreras descalzo, aunque no recomiendo necesariamente esto para todos los corredores; una de las razones por las que llevamos calzado es para envolver los pies a fin de evitar lesiones. Sin embargo, la mayoría de corredores deben considerar en hacer al menos algo de entrenamiento descalzos.

En el encuentro del American College of Sports Medicine (Colegio americano de medicina deportiva) de 1997, entablé conversación con Michael Fredericson, M.D., del Stanford Sports Medicine Program (Programa de medicina deportiva de Stanford). El Dr. Fredericson trabaja con los equipos de campo a través de Stanford, ganando ambos títulos NCAA el otoño anterior. El Dr. Fredericson hace que los corredores de Stanford corran descalzos al menos 3,2 kilómetros por semana a fin de fortalecer sus pies. Un problema, dice, es que introducimos nuestros pies en calzados excesivamente acolchados, a veces con elementos ortopédicos, y los músculos de los pies se debilitan. Por tanto, hay que procurar correr descalzo cuando se tiene una oportunidad, pero no sobre hormigón ni en invierno. Hecho con moderación, correr descalzo probablemente puede ayudar a prevenir las lesiones de los pies.

# Calzado para Clydesdales

**P:** Al ser un corredor que mide 1,93 metros y pesa 106,5 kilogramos, ¿cuáles son los mejores tipos de calzado que puedo ponerme para correr?

**R:** Puesto que no soy en modo alguno de su tamaño, me puse en contacto con Keith Stone de Winston-Salem, Carolina del Norte, que ayuda a entrenar a otros corredores pesados (conocidos en el argot de los corredores como Clydesdales). Mi reacción inicial ante discusiones previas con corredores pesados fue que más importante que cualquier programa de entrenamiento era su calzado.

Stone estuvo de acuerdo: “Lo que he descubierto al trabajar con otros Clydesdales es que sirven las mismas técnicas de entrenamiento, pero que los errores de entrenamiento tienen peores consecuencias. Debido a la dinámica de la biomecánica, cada kilogramo de peso en la parte superior del cuerpo impone 7 kilogramos de tensión a las extremidades de la parte inferior del cuerpo. Si se pesa 9 kilogramos más, se crean 63 kilogramos de presión. Es por esto por lo que artículos como el calzado son tan importantes”.

Uno de los pioneros en crear una empresa de calzados, que se retiró millonario a la edad de 40 años, me dijo una vez que los corredores deben llevar el calzado más ligero posible que puedan tolerar sin lesionarse. Dijo esto a pesar del hecho de que las ventas de zapatos ligeros, que son más baratos, reducirían el valor de sus opciones sobre acciones.

Pero esto no le incumbe a usted. Al visitar las zapaterías, debe pasar de largo de donde estén los zapatos de plumas y dirigirse al mostrador donde hayan los zapatos con control del movimiento, por usar el nombre preferido por la revista *Runner's World* en su guía bianual del comprador de calzado. Los zapatos con control del movimiento se definen como “los zapatos para correr más rígidos y con control de la orientación. Diseñados para la sobrepronación límite (o de lo contrario reducen la velocidad con la que los corredores se sobrepronan), los zapatos con control del movimiento son generalmente pesados, pero muy duraderos y ofrecen estabilidad y apoyo medial máximo”. Sí, los zapatos pesados le pueden hacer ir más despacio en una carrera 5 km, pero ésta es la razón por la que tienen divisiones separadas para los Clydesdales.



# MUJERES

Hágalo lo mejor posible

- Estrógeno
- Cáncer de pecho
- Un cuento de viejas comadres
- Ciclos menstruales
- Amenorrea
- Roce del controlador cardíaco
- Seguridad
- Correr después del embarazo
- Cuando usted tiene necesidad imperiosa de orinar
- Fertilidad
- Fractura por tensión
- El mejor amigo de la mujer

**T**odos los fines de semana durante el verano, cuando no estoy viajando, intento correr con la clase de entrenamiento de maratón de la Chicago Area Running Association (Asociación de corredores del área de Chicago). Dos colegas y yo damos la clase para preparar a los corredores (muchos de ellos principiantes) para el maratón de LaSalle Banks de Chicago, que se celebra en octubre. La clase ha tenido un éxito enorme, pasando de 300 a 750 participantes en cuatro años.

Probablemente, la mayoría de los miembros de nuestra clase son mujeres. Mi esposa, Rose, se dio cuenta al unirse a nosotros un sábado de agosto para una sesión de entrenamiento a lo largo del paseo junto al lago de Chicago. Rose lo dejó pronto, caminando, y vio a nuestros distintos grupos con sus respectivos ritmos yendo y viniendo. "¡Tienes a muchas mujeres en tu clase!", me dijo más tarde. No era una acusación, sino una afirmación. Le confesé: "Sí, y muchas de ellas son jóvenes". Durante mis conferencias me había dado cuenta de que

muchas de las mujeres sentadas entre la audiencia parecían tener unos veinte años.

No estoy seguro de que actualmente haya más mujeres que hombres corriendo. La proporción de los hombres respecto a las mujeres en las carreras por carretera sigue siendo de dos a uno, quizás porque los hombres parecen sentir mayor atracción por la competición que las mujeres. Estudios de los lectores de la revista **Runner's World** sugieren que nuestra audiencia se ha ido interesando cada vez más por la salud y la forma física que por la escena de las carreras, y quizás en eso haya una influencia femenina. Hay unas pocas carreras que atraen a más mujeres que hombres; Bloomsday en Spokane, Washington, es un ejemplo. Algunas carreras están diseñadas exclusivamente para mujeres, tales como la Race for the Cure (Carrera por la cura), que recoge dinero para la lucha contra el cáncer de pecho.

Si las mujeres predominan en nuestra clase de entrenamiento de maratón, quizás es porque comprenden que un modo de mejorar es asistir a una clase. Las mujeres también mandan más preguntas a mi columna electrónica "Ask the Expert", de las que usted podría esperar de la demografía predominantemente masculina de la America Online. La mayoría de las preguntas no son específicas de ningún sexo, pero unas pocas son sobre problemas exclusivos de las corredoras.

## Estrógeno

**P:** Soy una mujer de 44 años de edad que está atravesando la menopausia, y mi médico quiere que me someta a una terapia de estrógenos. Puesto que soy enfermera, conozco la mayoría de los efectos secundarios. Estoy sobre todo preocupada por cómo puede afectar el estrógeno a mi rendimiento al correr. Suelo quedar bien en las carreras locales, habiendo corrido 19:35 para una carrera de 5 km este verano.

**R:** Diferentes personas reaccionan de modo distinto a distintos medicamentos. El estrógeno no es ninguna excepción. A algunas mujeres les satisface el cese de la regla que llega con la menopausia. A otras no les gusta los so-

focos de calor ni el aumento de peso. También hay que considerar el efecto que el estrógeno puede tener sobre sus factores de riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardíacas y pérdida de densidad ósea.

Su pregunta llegó justo cuando me iba a la reunión anual del American College of Sports Medicine (ACSM) (Colegio americano de medicina deportiva). En la reunión puede tratar sobre el tema con varios miembros del ACSM, incluido E. Randy Eichner, M.D., de la universidad de Oklahoma Health Science Center (Centro de ciencia de la salud de Oklahoma) en la ciudad de Oklahoma.

El Dr. Eichner sugiere que no debe haber disminución ni aumento del rendimiento si decide usted tomar estrógeno. Al tomar estrógeno, usted simplemente está reemplazando lo que normalmente comenzaría a perder al ir envejeciendo. Puso de relieve que las píldoras anticonceptivas que contienen estrógeno tienen un efecto neutral (o ligeramente positivo) sobre el rendimiento de las mujeres jóvenes. Hay un mayor riesgo de cáncer entre algunas mujeres que se someten a la terapia de estrógenos, pero una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas y de osteoporosis. Debe usted tener en cuenta el historial de su familia como guía para tomar una decisión. Actualmente, los beneficios de la terapia con estrógenos parecen superar a los efectos negativos, pero el Dr. Eichner admite que todavía no se conocen todas las respuestas. El área en que el estrógeno puede afectar negativamente al rendimiento, sería que ocasionara un aumento de la grasa corporal, pero presumiblemente comenzaría a notar cualquier aumento de peso.

## Cáncer de pecho

**P:** Soy una mujer de 35 años que finalizó los tratamientos de quimioterapia para cáncer de pecho de fase dos hace unos 14 meses. Mis mejores tiempos aproximadamente un año antes de mi diagnóstico fueron de 38:20 para la 10 km y de 3:06 para el maratón. Desde mi diagnóstico, he logrado unos tiempos de 39:18 en la 10 km y de 1:27:01 para el medio maratón. Tengo la intención de seguir entrenándome con la esperanza de recuperar, o superar, mi nivel anterior. ¿Qué le estoy haciendo a mi sistema inmunológico entrenándome intensamente? ¿Tiene usted alguna información sobre los efectos del entrenamiento sobre el sistema inmunológico y sobre si demasiadas carreras pueden desencadenar un nuevo brote de cáncer?

**R** Uno de los individuos más entendidos en lo relativo a los efectos del ejercicio sobre el sistema inmunológico (tanto positivos como negativos) es David C. Nieman, Dr. P.H., de la Appalachian State University de Boone, Carolina del norte. El Dr. Nieman comenzó a interesarse en el tema de los resfriados y de las infecciones respiratorias superiores tras atrapar la gripe en el punto álgido de su entrenamiento para un maratón. Estudiando a corredores en el maratón de Los Ángeles, descubrió un incremento de las infecciones respiratorias superiores tanto inmediatamente antes como inmediatamente después de la carrera que podía asociarse con el entrenamiento de muchos kilómetros. (Si corre usted más de 96 kilómetros a la semana, descubrió el Dr. Nieman, pone en peligro su sistema inmunológico.)

Por tanto, el entrenamiento intenso puede ser peligroso para alguien con una historia de cáncer, aunque la supresión inmune puede estar más relacionada con un cambio súbito que con el kilometraje. Si aumenta usted súbitamente el kilometraje y la intensidad, puede correr un riesgo mayor. No estoy seguro de que el Dr. Nieman o yo podamos ofrecer una prueba definitiva, pero sospechamos que si usted aumenta gradual e inteligentemente su entrenamiento hasta el nivel de los 96 kilómetros (o cualquier otro), su sistema inmunológico probablemente no quedará mermado y podrá usted optimizar sus posibilidades de lograr un rendimiento máximo. Esto no es más que un entrenamiento inteligente.

Estudios de laboratorio con ratones en la universidad de Waterloo en Canadá, sin embargo, indicaron que el ejercicio extenuante realmente extendía más rápidamente por el cuerpo las células de cáncer de pecho inyectadas que en los ratones que descansaban o que hacían ejercicio con moderación. El Dr. Nieman dirigió un estudio con ocho mujeres dos años después de que hubieran sido tratadas con éxito contra el cáncer de pecho. Les hizo hacer ejercicio moderadamente (andar deprisa, algún ejercicio de resistencia) durante dos meses, y luego midió la función de una célula inmune importante que mata algunos tipos de células cancerosas. “Los dos meses de entrenamiento con ejercicio moderado no mejoró ni suprimió su función”, concluyó el Dr. Nieman. En otras palabras, el ejercicio moderado resultó ser un factor neutral en cuanto a la inmunidad, incluso aunque mejorara el nivel de preparación física de las mujeres.

En estudios siguientes, el Dr. Nieman descubrió que cuando hacía correr a corredores de fondo masculinos y femeninos durante largas distancias y con dureza en el laboratorio, sus funciones inmunes quedaban suprimidas duran-

te entre 3 y 12 horas después. Cree que esto explica el incremento del riesgo que padecen los corredores de sufrir resfriados e inflamación de la garganta después de grandes esfuerzos. Si esto tiene alguna relación con los sistemas inmunológicos de los pacientes post-cancerosos, no lo sabe. (La mayoría de los expertos en cáncer creen que el sistema inmunológico probablemente tiene poco que ver con el cáncer de pecho; las influencias hormonales parecen ser más importantes.)

El Dr. Nieman concluye: “Si el cáncer de pecho está activo y se está extendiendo, es posible que no sea acertado ejercitarse intensamente. Puede hacer que el cáncer se extienda más por el cuerpo. Sin embargo, en un paciente tratado con éxito como usted, se me hace difícil creer que el ejercicio duro vaya a afectar negativamente a su índice de supervivencia. Hay pruebas de que las mujeres enjutas y activas tienen menos cáncer de pecho que las sedentarias y con exceso de peso. Yo supongo que el ejercicio vigoroso puede reducir el riesgo de recaída del mismo modo que previene el cáncer de pecho en primer lugar”.

En cuanto a si usted debe competir en carreras o no, no veo ninguna razón por la que no deba hacerlo. Para estar segura, consúltelo primero con su médico. Es todo cuestión de probabilidades, y parece que están a su favor.

## Un cuento de viejas comadres

**P:** Recientemente he empezado a correr y unas pocas personas me han dicho que esto puede dañar los órganos internos de la mujer. ¿Hay algo de cierto en ello?

**R:** No, no hay nada cierto en esto. Es un cuento de comadres viejas, o más apropiadamente, un cuento de viejos compadres.

Joan Ulliot, M.D., escribió en su primer libro, *Women's Running*, que si alguien tiene que estar preocupado por las sacudidas que pueden sufrir sus órganos, son los hombres, y no las mujeres.

Por tanto, siga corriendo. Por cierto, si alguien le dice que su útero se va a caer, sepa que es poco probable que vaya a ocurrir esto.

# Ciclos menstruales

**P:** Me estoy entrenando para mi primer maratón, y mi entrenamiento ha ido bien. La semana previa a mi periodo menstrual, sin embargo, a menudo me mareo y me siento muy fatigada. Mi velocidad normal de entrenamiento es de 1 milla (1,6 km) cada 8 minutos, pero antes de mi periodo menstrual, tengo dificultades para correr a un ritmo de 1 milla cada 9 minutos. Una vez tengo el periodo, mi energía va mejorando a lo largo de la semana hasta que vuelve a la normalidad. Desgraciadamente, el maratón tendrá lugar durante la semana en que estoy fatigada. ¿Tiene usted alguna idea de qué es lo que me sucede, o de qué es lo que puedo hacer para evitar la fatiga durante el maratón?

**R:** Sus síntomas son mucho más normales de lo que usted sospecha. He consultado con Diane Palmason, que dirige una serie de campamentos de carreras para mujeres en Colorado y en la Columbia Británica. Ha creado un programa de entrenamiento para mujeres para acomodarlo a sus ciclos menstruales y a menudo discute este asunto con mujeres durante su concentración por grupos.

Palmason descubrió que había considerables diferencias en el modo en que las mujeres modificaban su entrenamiento para acomodarlo a sus ciclos menstruales, y que las mujeres con frecuencia experimentaban diferencias en sus efectos de un mes a otro.

“La experiencia de una disminución de la energía no es única”, dice. “En discusiones sobre los efectos del ciclo menstrual en el correr en nuestros campamentos, por cada mujer que dice ‘ningún problema’, hay otras dos que describen una diversidad de cambios que afectan directamente a su entrenamiento y a sus rendimientos. El abanico de diferencias entre mujeres es significativo, pero la letargia premenstrual es muy común.

“A la edad de 59 años, no he sido molestada por tales síntomas desde hace algún tiempo, pero mi compañera, Maureen Custy, se dio cuenta de que los niveles de reserva de hierro (ferritina) caían significativamente en los días anteriores a su periodo. Ahora toma precauciones para prevenir esto con suplementos de hierro en tales días. En cuanto a lo que puede hacer usted, dado que el maratón tendrá lugar en estos días malos de su ciclo, mi primer consejo es que planifique bien su entrenamiento, reduciéndolo en tales días y que se alimente de forma saludable. Incluya algo de carne roja en su dieta si no es us-

ted vegetariana. Si es usted vegetariana, tome un complemento formado por un complejo que incluya ácido fólico, vitamina C y hierro.

“Luego, relájese. Anímesese pensando en el hecho de que se ha entrenado bien y que va a rendir bien. Preocuparse por su ciclo puede ser en realidad como una profecía que se cumple a sí misma, dado lo sensibles que son nuestros cuerpos a lo que tenemos en nuestra mente. Puede hacerse analizar la sangre para que le hagan un perfil de anemia: no sólo midiendo su hemoglobina sino también su TIBC, ferritina, y otros factores relacionados con tener una saludable sangre roja”.

## Amenorrea

**P:** Soy una mujer de 16 años muy involucrada en los deportes. Mientras participo en deportes, no tengo el periodo. Pero cuando acaba la temporada, y no me he ejercitado durante un tiempo, mi periodo comienza. ¿Es normal esto? ¿Cómo puede afectarme el hecho de no tener el periodo? Comencé a menstruar cuando tenía 13 años, por tanto esto me ha estado ocurriendo desde hace unos tres años.

**R:** Algunas veces las corredoras pierden sus periodos si se entrenan excesivamente, lo cual hace caer su porcentaje de grasa corporal por debajo de lo que puede considerarse como un nivel saludable. No existe un número exacto dado lo mucho que difieren las personas entre sí, pero cuando las mujeres descienden muy por debajo del 12 por ciento de grasa corporal, pueden desarrollarse una serie de problemas. Uno de dichos problemas es la amenorrea, que es el cese del ciclo menstrual.

Usted debe plantearse las siguientes preguntas: ¿Cuál es su nivel de grasa corporal? ¿Sigue usted una buena rutina nutricional o se limita a picotear su comida? ¿Ha seguido usted con tanta asiduidad el enfoque de bajo contenido en grasa de la dieta que ahora no está tomando suficientes nutrientes? Es posible que el cese de su periodo pueda ser producido por un cierto número de factores distintos al ejercicio.

Las corredoras jóvenes que intentan perder peso en un intento equivocado por mejorar su rendimiento, son más propensas que los hombres a los trastor-

nos alimenticios, y uno de los problemas es la amenorrea que usted describe. He aquí alguno de los problemas sobre los que debe usted preocuparse:

- Una incidencia casi tres veces mayor de fracturas por tensión
- Osteoporosis prematura que puede afectar a la salud de sus huesos
- Posiblemente un mayor riesgo de enfermedades cardíacas
- Una incapacidad para concebir con facilidad (el mero hecho de que sus periodos hayan cesado no significa que no pueda quedar usted embarazada)

No pretendo alarmarla; me satisface que haya sido inteligente y se haya preocupado lo suficiente como para plantear la pregunta. Lamentablemente, algunas mujeres jóvenes pueden considerar el cese de sus ciclos menstruales como una ventaja, que elimina molestias. Pero los problemas de salud a largo plazo implicados en la amenorrea es conveniente no pasarlos por alto.

## Roce del controlador cardíaco

**P:** He empezado a entrenarme con un controlador cardíaco, pero desgraciadamente, me produce rozaduras en el punto en que contacta con mi sujetador deportivo, particularmente en los recorridos largos. ¿Hay algún modo de superar este problema?

**R:** Planteé su pregunta a Kate Rinney, una experta corredora de distancias medias y largas que dirige entrenamientos en el área de Denver. He aquí lo que me dijo:

“Desgraciadamente, muchas mujeres sufren con regularidad esta molestia, es decir que usted no está sola. He tenido dificultades para usar un controlador cardíaco con un sujetador deportivo. Mi primer consejo es que vea si poniéndose algún tipo de blusa ligera que no roce debajo del sujetador y del controlador del ritmo cardíaco ayuda. Tendrá usted que humedecer el área de la blusa sita debajo del controlador cardíaco. Si la meteorología lo permite, una camiseta ligera puesta encima puede hacerle sentirse menos cohibida.

“Mis otros consejos son poner cintas acolchadas en los bordes del controlador y de las tiras, o usar tiritas o algún tipo de almohadilla, que se pueden

adquirir en las farmacias, para las quemaduras y para las ampollas debajo de las áreas problemáticas. Aunque resulta duro quitárselas, las cintas deportivas puestas directamente sobre la piel ayudan a evitar las rozaduras. Asimismo, trate de encontrar un sujetador deportivo con una banda ancha, puesto que así se limitará el movimiento. No todos los sujetadores deportivos son iguales, y es posible que necesite usted probar varios para encontrar cuál es el mejor para usted, prescindiendo de la moda”.

Kinney recomienda también aprender a usar el esfuerzo percibido y los ritmos respiratorios como guías para el entrenamiento, además del controlador cardíaco. “Esto dará tiempo a cualquier área inflamada para curarse entre una sesión de ejercicio con controlador del ritmo cardíaco y la siguiente”, aconseja ella.

## Seguridad

**P:** Me gusta correr, pero ninguna de mis amigas corren conmigo, y mi madre insiste en que no vaya a correr sola. Su mayor preocupación es mi seguridad. ¿Qué medidas de seguridad podría seguir para tranquilizarla?

**R:** Ciertamente, vivimos en una sociedad peligrosa, pero cientos de miles de corredores en América salen a correr y vuelven sanos y salvos cada día sin ser molestados o sin ser atropellados por ningún coche. Considerando las estadísticas relativas a los accidentes de tráfico, usted probablemente está más segura fuera de un coche que dentro de él. Cuantos más corredores salen a las carreteras (*carpe diem* es el lema de la Dead Runners Society [Sociedad de los corredores muertos], un grupo de mensajes en Internet), más seguridad habrá para todos nosotros, ya que en los números hay fuerza.

Debe usted sentarse con su madre y ver si entre las dos pueden hallar algunos momentos y lugares seguros donde usted pueda correr. La pista de la escuela es uno de estos lugares. Los parques públicos frecuentados por otros corredores, en los momentos en que esos corredores están usando dichos parques, es otro lugar. Las carreteras con límites de velocidad bajos son seguras, pero procure correr de cara al tráfico. Cualquier lugar a la luz del día cuando y donde haya otros andando, haciendo excursiones, o ciclismo, es un lugar seguro para correr. O considere la posibilidad de incorporarse a un equipo o a

un club de corredores. Espero que pueda convencer a su madre de que correr puede ser una actividad muy segura y saludable si se hace en el momento y en el lugar adecuado. Espero que usted también comprenda que ella tiene todo el derecho a sentirse preocupada por su seguridad y que no proteste demasiado si dice: "Absolutamente no. ¡Tu no puedes correr allí!"

## Correr después del embarazo

**P:** Mi esposa fue corredora cuando iba al instituto. Llevamos dos años casados, y ella no ha corrido casi desde entonces. Ahora está embarazada de ocho meses y ya está planeando su "retorno" cuando el bebé haya nacido. ¿Qué puede aconsejarnos sobre el volver lentamente a correr y sobre cuándo es seguro empezar a hacerlo de nuevo?

**R:** Espero que su cuerpo le diga cuándo es seguro volver a empezar. Dígale a su esposa que se olvide de que hace tiempo corría en el instituto y que piense como una principiante. Aunque los hospitales rutinariamente echan a las mujeres a la calle entre 24 y 48 horas después del parto, se necesita tiempo para curarse. Andar puede resultar un ejercicio más adecuado, para volver a empezar, que correr.

Tan importante como lo que ella hace es lo que hace usted. Hay una tremenda cantidad de tensión asociada con un niño pequeño, y es importante que ayude usted a su mujer. Cuanta más ayuda le pueda proporcionar, más fácil le resultará a ella correr. Quizás se trata solamente de ofrecerse como canguro durante media hora al día mientras ella sale a caminar alrededor de la manzana, o hace una siesta. Sea lo que sea, hágalo.

El hecho de que su mujer no corriera durante el embarazo no es un problema, pero puede hacer más lento su retorno a la actividad de correr. Quizás debería pensar usted en comprar un carricoche para llevar al bebé mientras se hace carrera. Cuando el niño o niña se haga mayor, es posible que a ella le guste llevárselo cuando vaya a correr.

# Cuando usted tiene una necesidad imperiosa de orinar

**P:** Soy una corredora con un nivel de principiante. He leído mucho sobre hidratación y el caso es que beber una gran cantidad de agua me crea un problema. Yo intento beber agua a lo largo de todo el día. Poco después de que empiezo a correr, siento la necesidad urgente de orinar. ¿Puede darme algún consejo para evitar que esto suceda? ¿Qué hacen los corredores, particularmente las mujeres, durante los entrenamientos y los maratones para evitarlo?

**R:** Usted aceptó demasiado libremente la idea de que todo el mundo necesita beber grandes cantidades de agua. Así es, pero el cuerpo sólo puede absorber una cierta cantidad antes de empezar a eliminarla. Lo que usted necesita es gestionar mejor su equilibrio. Usted precisa estar plenamente hidratada, pero no tanto que deba entrar gritando en la gasolinera más próxima.

Experimente con la cantidad que usted bebe y cuando la bebe. Generalmente, yo aconsejo a los corredores de maratón que dejen de beber dos horas antes de la carrera, de lo contrario estarán eliminando una parte de este líquido a través de sus riñones, después de empezar a correr, en lugar de como sudor. También les recomiendo que vuelvan a beber 5 minutos antes de la carrera y que sigan haciéndolo durante la misma, puesto que generalmente ese líquido irá directamente a sus sistemas ventilatorios, emergiendo como sudor.

Pero no siempre. Yo he corrido varios maratones en los que llevé un ritmo inferior al normal, pero en los que bebí al mismo nivel, y me excedí. Puesto que no presté atención a mi tiempo, el hecho de agacharme entre los matorrales no fue un problema. Necesitará usted algún tiempo antes de descubrir cómo controlar su ingesta y eliminación de líquidos.

## Fertilidad

**P:** Hasta hace aproximadamente un mes, yo corría un máximo de 45 kilómetros a la semana. Desde entonces he dejado de hacerlo porque estoy inten-

tando quedarme embarazada y pienso que esto interfiere con mis ciclos de ovulación. Asimismo, hace poco que tuve un aborto y le di la culpa de ello al exceso de ejercicio y al sobrecalentamiento de mi cuerpo. Se lo consulté a la doctora, pero no le prestó mucha atención. Le quedaría agradecida si pudiera darme algún consejo.

**R:** Cuarenta y cinco kilómetros por semana no parece que sea correr en exceso. Esto es sólo ligeramente más que el kilometraje medio de los lectores de la revista *Runner's World*, según los estudios llevados a cabo. Pero usted no me ha dicho cuáles eran sus antecedentes. Para alguien que ha empezado a correr hace tan sólo uno o dos meses, un salto hasta los 45 kilómetros por semana sería mucho. Para una corredora más competitiva que estuviese acostumbrada a correr 80 o incluso 160 kilómetros semanales, podría ser un momento de relajación. El cuerpo suele acomodarse bien a las cargas que se le imponen, siempre y cuando estas cargas no sean excesivas.

Depende también de si el correr es el único “exceso” de su vida. Usted no me ha facilitado ninguna información sobre qué otras cosas puede estar haciendo en el ámbito del ejercicio, tales como ciclismo o levantamiento de pesas o asistencia a clases aeróbicas. La dieta también puede tener una importante influencia, especialmente entre quienes intentan perder o mantener el peso. Por ejemplo, si estuviera usted siguiendo una dieta muy restrictiva en un intento por mantener un peso artificialmente bajo para su tipo corporal, esto podría tener un impacto negativo sobre su salud y provocar el cese de la menstruación. Otras actividades, del ámbito familiar o del laboral, pueden estar imponiendo también una tensión extra sobre su cuerpo. Sólo usted puede saberlo.

Ciertamente, las mujeres no logran quedar embarazadas por todo tipo de razones que no tienen ninguna relación con el ejercicio. Y las mujeres quedan embarazadas incluso siguiendo rutinas de correr de muchos kilómetros. Cada cual es diferente. El aborto puede haber sido producido por el hecho de correr, pero tal como le diría su ginecóloga, puede haber una multiplicidad de otras razones de su presente incapacidad para concebir.

He tratado su caso con varios médicos y científicos del ejercicio para ver qué pensaban, y sus comentarios reflejaban mis pensamientos. Una pista se halla en el ciclo menstrual. ¿Son normales sus periodos? Alguien que hace ejercicio con frecuencia que tenga sólo cuatro o cinco periodos al año se saldrían de lo normal. Pero de alguien cuyos periodos vienen regularmente cada cuatro semanas, pero de duración variable, también podríamos decir que tiene

ciclos anormales. Como puede ver, hay muchas cosas que desconocemos sobre el milagro de nacer, o sea que dejar de correr puede que a usted le sirva o puede que no.

## Fractura por tensión

**P:** Tengo 46 años, aún no tengo la menopausia, y recientemente he sufrido una fractura de pelvis por tensión. Ahora se me ha diagnosticado una condición de “pre-osteoporosis”. He vuelto a correr desde hace unos cinco meses (con el visto bueno de mi médico), y me gusta, pero estoy aterrorizada por la posibilidad de volver a lesionarme y tener que dejarlo. Corro 4,8 kilómetros cada día, unos cinco días a la semana, y por ahora sin problemas. Haré mi primera 5-k dentro de un par de semanas. ¿Estoy trabajando demasiado duramente?

**R:** Yo no lo creo, pero ¿qué le dice su cuerpo? Nuestros cuerpos están bien preparados para darnos señales de dolor cuando estamos abusando de ellos. El hecho de que su doctor le haya autorizado a volver a correr es una buena señal. Y para la 5 km, no hay problema. Usted está corriendo ya regularmente 4,8 kilómetros. Sospecho que con la emoción de la carrera podrá cubrir los aproximadamente 120 metros más sin mucha tensión extra. Comience simplemente cerca de la última fila y corra con su ritmo habitual de entrenamiento.

Si tiene usted una condición de pre-osteoporosis, esperemos que esto le motive a hacer algunas otras cosas para mejorar su densidad ósea. Correr no es suficiente. Supongo que su médico le habrá dado ya este consejo, pero quizás yo pueda subrayarlo. Una gran cantidad de fracturas por estrés son causadas por una mala nutrición. Lo que usted necesita no es meramente añadir calcio a su dieta (leche desnatada, por ejemplo) sino también poner en orden el resto de su casa nutritiva.

¿Había algún problema biomecánico que contribuyera a la fractura? Quizás usted y su médico ya han discutido esto, pero una gran cantidad de lesiones de la parte superior de las piernas comienzan cuando el pie golpea el suelo. Sólo para estar segura, podría usted concertar una visita con un podólogo y llevarle sus zapatos para correr a fin de que pueda examinarlos para ver si tie-

nen algún desgaste inusual. En ocasiones, algo tan sencillo como una mejor selección del calzado puede prevenir el desarrollo de problemas.

También le conviene hacer algo de entrenamiento de fuerza para desarrollar sus huesos, y espero que su médico le haya ofrecido algún consejo respecto a qué tipo de ejercicios pueden serle más útiles, particularmente en la sección “central” del cuerpo. Al menos hasta que se acostumbre usted al entrenamiento de fuerza, los pesos con máquinas son más seguros que los pesos libres. Los calisténicos en los que usted usa su propio cuerpo como resistencia también son buenos. Hay también algunas excelentes máquinas de ejercicios que combinan los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Le recomiendo que haga entrenamientos de fuerza al menos dos días por semana además de correr o en lugar de correr en estos dos días.

Si combina usted el entrenamiento aeróbico con el entrenamiento de fuerza y una buena nutrición, y hace que su biomecánica actúe correctamente, usted pensará dentro de 40 años en este momento y considerará su reciente fractura por estrés como una señal de advertencia que le hizo introducir cambios en su estilo de vida que produjeron como resultado una buena salud durante toda su vida.

## El mejor amigo de la mujer

**P:** Soy mujer, y me sentiría más segura si corriera con un perro. ¿Sabe usted qué razas de perros serían buenas para correr? Tengo un pastor alemán, y actualmente corro 6,4 kilómetros al día, cinco veces a la semana.

**R:** Los pastores alemanes son excelentes compañeros para correr. También lo son los labradores y los perdigueros dorados. Los perros grandes de piernas largas tienden a correr mejor que los perros de patas cortas, lo cual no resulta nada sorprendente.

Pero usted no puede sacale súbitamente de su cómodo rincón delante del hogar y esperar que corra 6,4 kilómetros con usted el primer día. Los perros necesitan ser entrenados para correr distancias largas, al igual que los hombres. Una vez ese perro ha sido entrenado para correr 6,4 kilómetros, podrá correr más que usted. Al propio tiempo comenzará a ponerse nervioso y ansioso al saber que es la hora para su carrera diaria.

Davia Anne Gallup, autora de *How to Run With Man's Best Friend (Cómo correr con el mejor amigo del hombre)* ofrece algunas orientaciones adicionales sobre cómo puede ayudar usted a su perro a convertirse en un buen socio de entrenamiento:

1. Mantenga a su perro atado con una cuerda mientras corra, a fin de poder controlar con eficacia el paso del animal.
2. Cuando se vea forzada a correr por calles, hágalo de cara al tráfico con el perro junto a su talón en el lado izquierdo; el perro es menos probable que interfiera con los coches.
3. Sea consistente con sus órdenes y use grandes cantidades de alabanzas.
4. Al atravesar cruces activos, párese, diga al perro que se siente, y luego pase cuando no haya coches.
5. Debido al tráfico, por la mañana temprano o al anochecer es, naturalmente, el mejor momento para correr.
6. Lleve ropa de colores claros y/o elementos reflectantes en la oscuridad, incluido un collar reflectante para su perro.
7. Antes de empezar, deje que su perro haga sus necesidades. Sea discreta y respete las propiedades de los demás.
8. Las carreteras libres de tráfico o caminos blandos son las mejores superficies para que los perros corran. El hormigón y el asfalto deben evitarse, especialmente durante los meses de verano, cuando estas superficies pueden llegar a calentarse mucho.
9. Muchas pistas para correr y otras áreas, tales como las playas, no permiten la entrada a los perros. Respete las normas.
10. No entre nunca en una carrera con su perro sin la autorización previa del director de la carrera. Hacerlo sería una falta de consideración para los corredores que temen a los perros o que pueden tropezar con uno de ellos.



# 12

## CORREDORES QUE ENVEJECEN

### Control de la longevidad

- Pérdida de velocidad
- Cambios vitales
- Optimización del rendimiento
- Ritmo cardíaco máximo
- Volver a correr
- Llegar a los 40
- Estrategias de recuperación
- Mirar muy hacia delante en el futuro
- Programa de tres días
- Levantamiento de pesas
- Compararse con los demás
- Cuándo abandonar

**D**urante el verano de 1957, corrí la milla (1,609 kilómetros) en los campeonatos de pista y de campo de la Central American Athletic Union, en la pista de ceniza del Stagg Field de la universidad de Chicago. Sólo entraron seis, pero fue un campo duro. Ted Wheeler y Phil Coleman habían representado a Estados Unidos en los Juegos Olímpicos del año anterior. Jim Bowers, por entonces estudiante de primer año en la universidad de Illinois, estableció un récord nacional de la milla en los institutos el año anterior. Dick Pond, otro estudiante de instituto, iba a quedar en muy buena posición en los campeonatos de la NCAA en un año o dos. El sexto corredor no había bajado nunca de 5:00 para la milla (1,609 km) con anterioridad y básicamente estaba mal emparejado.

También lo estaba yo aunque no quería admitirlo. Seguí el ritmo de Ted y Phil durante las tres primeras vueltas del total de cuatro. Cuando apretaron el ritmo, quedé rezagado en medio del polvo, aunque acabé tercero con una marca personal de 4:13.6, que sonaba más rápida entonces que ahora.

Éste fue el mejor nivel que alcancé en la milla, un encuentro en el que no participaba con tanta frecuencia, al menos en las competiciones de alto nivel. Tenía 26 años y estaba justo empezando a aprender cómo entrenarme. Tres años más tarde, quedé quinto en las pruebas clasificatorias para los Juegos Olímpicos de 1960 en las carreras de obstáculos de 3.000 metros, y cuatro años después, quinto (primero entre los americanos) en el maratón de Boston de 1964 con 2:21:55. Por entonces, yo tenía 33 años, y aunque iba a seguir compitiendo como atleta veterano, todos mis récords personales los logré entre los 26 y los 33 años. El único otro corredor que continuó como veterano fue Jim Bowers, quien al cabo de dos décadas de relativa inactividad, estableció un cierto número de récords americanos para veteranos en pista y carretera.

El envejecimiento es parte de la experiencia humana normal. También lo es correr progresivamente más despacio con la edad. No todos los atletas se enfrentan bien a esta situación. No quieren admitir que no son tan rápidos a los 40 de lo que fueron con los treinta y con los veinte. Otros reconocemos que cada aniversario ofrece una oportunidad para establecer récords personales en nuevas categorías de edades. Mientras preparaba este libro, participé en una carrera de 1.500 metros en los campeonatos de mundiales de atletismo para veteranos (World Veteran's Athletics) celebrados en Durban, Sudáfrica, más por diversión que porque yo pensara en la posibilidad de ganar una medalla. Me sentí tan rápido como en Stagg Field cuatro décadas antes. Simplemente no miré mi reloj después de haber acabado.

## Pérdida de velocidad

**P** He hecho muchos maratones y muchos medios maratones, y ya no puedo mejorar mis tiempos. Hice algún entrenamiento de intervalos durante mi más reciente preparación para una carrera, que me ayudó a mantener un ritmo de 8:00 cada milla (1,609 km) durante las primeras 8 millas (12,8 km), y des-

pués realmente perdí velocidad. ¿Cuál es el secreto? Con 47 años, aunque muy sano, ¿podré alguna vez volver a correr, digamos, a 1:35 un medio maratón?

**R** Probablemente no. La pérdida de velocidad es un hecho de la vida. En cierto momento de los 30, la mayor parte de la gente alcanzan el punto culminante de su fuerza y capacidad de resistencia y entonces comienzan a perder velocidad. Ésta es la razón por la que la Boston Athletic Association (Asociación de atletismo de Boston) conceden ciertas ventajas a las personas de más de 35 años que se clasifican para su maratón. He conocido a unos pocos individuos que comenzaron a correr a los treinta o a los cuarenta y que continuaron estableciendo marcas personales a los cincuenta e incluso a los sesenta. Pero esto fue porque ellos incrementaron gradualmente su entrenamiento o aprendieron a entrenarse con mayor eficacia.

Durante un cuarto de siglo, he participado en un estudio continuado sobre los efectos del envejecimiento, supervisado por Michael L. Pollock, Ph.D., director del Center for Exercise Science (Centro para la ciencia del ejercicio) de la universidad de Florida en Gainesville. El Dr. Pollock comenzó estudiando un grupo de dos docenas de atletas, a la mayoría de los cuales primero examinó en los National Masters Championships (Campeonatos nacionales para veteranos) de 1971. Éste fue mi primer año como veterano, por tanto soy el más joven del grupo. Un cuarto de siglo más tarde, casi todos nosotros seguimos vivos, y la mitad todavía participamos en competiciones.

A intervalos de 5 y de 10 años, el Dr. Pollock nos invitó de nuevo a sus laboratorios para llevar a cabo unos reconocimientos a fondo, algunos de los cuales duraron dos o tres días. Durante la primera década, algunos de nosotros parecía que estábamos desafiando al padre tiempo. Un agresivo entrenamiento nos permitió mantener nuestras altas puntuaciones de capacidad máxima de oxígeno. Aunque nuestro nivel de forma física permaneció mucho más alto que el del público general, al final todos mostramos un declive, que el Dr. Pollock identificó en un 5 por ciento a lo largo de nuestros cuarenta, de entre el 5 y el 10 por ciento a lo largo de nuestros cincuenta, y de entre el 10 y el 15 por ciento a lo largo de nuestros sesenta. Los declives se hicieron incluso más pronunciados posteriormente, aunque este grupo que está en buena forma sigue manteniendo su nivel por encima del nivel del público general.

Mi maratón más rápido a los 65 años fue más de una hora más lento que mi mejor tiempo de toda la vida. Me hago cargo de que nunca podré volver a correr en los 2:20, quizás ni siquiera en los 3:20. En parte es una cuestión del envejecimiento del cuerpo, en parte una cuestión de motivación.

Esto no quiere decir que usted no pueda dar lo mejor de sí para esta época concreta de su vida. Si deja usted de preocuparse por sus tiempos, puede ciertamente llegar a derrotar al Padre Tiempo.

## Cambios vitales

**P:** Tengo 41 años y he estado corriendo durante 13 de los últimos 15 años. Fui un serio participante en carreras de carretera hasta que me retiré de las competiciones cuando mi hijo llegó a la edad de la Little League (Liga de los pequeños). Mientras entrenaba a su equipo, yo sólo corría para mantener mi forma física. Al final, tuve que dejarlo ya que mi actividad como entrenador absorbía demasiado tiempo. Hace cuatro años, dejé de hacer de entrenador y volví a correr aproximadamente entre 40 y 48 kilómetros por semana. Ahora soy mucho más lento, y la última vez que participé en un maratón fue hace 10 años.

A veces hecho de menos la competición y el entrenamiento, especialmente cosas como la sensación de bienestar en una buena carrera de entrenamiento de 35 kilómetros. Me deprimó cuando repaso viejos libros de anotaciones y veo lo que bueno que solía ser. Lo que me pasa es que no puedo mover las piernas como antes. Aun así, hay mucho que decir respecto al hecho puro de correr menos lesiones y menos tensión respecto al establecimiento de récords personales. Siento un cierto placer cuando conduzco el corto trecho hasta fuera de la ciudad para correr en mis recorridos favoritos sin preocuparme por la carrera del sábado. Cuando estoy allá fuera, pienso en mis compañeros corredores en la pista cubriendo con dificultad cuartos de milla (400 metros). ¿Me sentiré contento en esta fase? ¿La ha pasado usted?

**R:** Ahora mismo da usted la impresión de estar bastante satisfecho. Siento lo mismo por los recorridos de los domingos en el Indiana Dunes State Park con compañeros miembros del Dunes Running Club. No me interprete mal: Todavía compito en la pista y en la carretera y hago repeticiones de cuestas e intervalos de 400 metros. Pero si tuviera que elegir entre estos recorridos de los domingos y el establecimiento de más récords mundiales, americanos y personales, me sería muy fácil elegir. Hay una cierta pureza en los recorridos de cada día que trasciende los resultados superficiales de una carrera.

No estoy seguro de que yo haya llegado a sus profundidades filosóficas comparando el ahora con el ayer, pero la cuestión es que usted no está intentando revivir su pasado. Le felicito por haber sacrificado tiempo dedicado a correr para pasar más tiempo con su hijo, y por volver a su primer amor, correr. Le sugiero que se concentre en el ahora en lugar de en lo que fue una vez. Siéntese y haga una lista de todas las cosas que le gustan sobre el correr y sobre las cosas que todavía le gusta hacer, o quiere hacer. Parte de esta lista está ya en su pregunta anterior. Recoja uno de los muchos libros sobre correr de George Sheehan, M.D. Fue un filósofo de la revista *Runner's World* que se planteó las mismas dudas que está usted teniendo. Quizás le sean de ayuda siempre que los recuerdos de estas anotaciones sobre viejos entrenamientos amenacen con enturbiar su visión del presente.

## Optimización del rendimiento

**P:** He sido un ávido corredor desde que tenía 28 años, pero he ido decauyendo de forma continuada desde que llegué a mi mejor momento a los 38 años. Parece que la clave es mi tiempo de recuperación. No me puedo entrenar con tanta dureza puesto que no me puedo recuperar tan deprisa. ¿Tiene usted algunas orientaciones sobre entrenamiento que pudieran permitirme optimizar mi rendimiento a la edad de 46 años?

**R:** Lo que le está pasando nos ocurre a todos. En algún momento hacia finales de los treinta, la curva del rendimiento gira hacia abajo. Yo corrí algunas de mis carreras rápidas a los cuarenta (observe que no he dicho las “más rápidas”), pero esto fue únicamente porque yo sabía más cosas sobre los entrenamientos, y sobre las reacciones de mi cuerpo al entrenamiento, de lo que sabía a los veinte y a los treinta. He aquí tres cosas para incorporarlas a su entrenamiento semanal:

1. Programe más días de descanso. Un día de descanso entre sesiones duras de entrenamiento puede no ser suficiente. Usted puede necesitar programar dos o tres días suaves de forma que pueda correr con una intensidad óptima cuando usted corra con dureza. La intensidad es el secreto del rendimiento en todos los niveles de edad.

2. Haga más entrenamientos cruzados. En estos días intermedios, use otros deportes para mantener y mejorar su eficiencia aeróbica. La natación y el ciclismo son buenas actividades alternativas. No menosprecie el valor de una buena caminata.
3. Haga más entrenamiento de fuerza. A medida que envejecemos, perdemos masa muscular y aumentamos nuestra cantidad de grasa, incluso cuando nuestro peso sigue siendo el mismo. Un modo de combatir esto es hacer entrenamiento de fuerza usando tanto pesos con máquinas como pesos libres.

## Ritmo cardíaco máximo

**P:** He leído que el ritmo cardíaco máximo es básicamente un rasgo hereditario y que no puede incrementarse, pero que disminuye con la edad. ¿Hasta qué punto afecta mi ritmo cardíaco máximo a mi capacidad como corredor? ¿Me impedirá mejorar la velocidad y/o la capacidad de resistencia? Al propio tiempo, ¿con qué rapidez disminuirá? ¿Debo esperar declives en velocidad y capacidad de resistencia ahora que tengo 46 años? Acabo de empezar a utilizar un controlador del ritmo cardíaco.

**R:** Incrementar el ritmo cardíaco máximo no es el truco; usted necesita mejorar su capacidad para entrenarse a un nivel cercano a este ritmo cardíaco máximo durante periodos más prolongados de tiempo. “El rendimiento no puede asociarse enteramente a los ritmos cardíacos”, sugiere David L. Costill, Ph.D., director del Human Performance Laboratory (Laboratorio de rendimiento humano) en la universidad Ball State de Muncie, Indiana. “Algunos de los corredores de fondo con más éxito han tenido ritmos cardíacos máximos relativamente bajos”. Cuando la gente comienza a ejercitarse, sus ritmos cardíacos en reposo a menudo disminuyen a medida que su corazón se hace más eficiente a la hora de bombear oxígeno a los músculos. No estoy seguro de que sus ritmos cardíacos máximos aumenten tanto como su capacidad para alcanzar todo su potencial. Para muchos individuos que no están en buena forma física, intentar alcanzar un ritmo cardíaco máximo es arriesgarse a una muerte súbita.

Mi ritmo cardíaco máximo durante la mayor parte de mi carrera como corredor ha sido de casi 160. (Mi ritmo cardíaco en reposo era de tan sólo 30.)

Los científicos del ejercicio, sin embargo, le dirán que no puede usted predecir enteramente su rendimiento midiendo su ritmo cardíaco. La capacidad cardiovascular es sólo uno de los factores que determina a un buen atleta de fondo. Todo el mundo varía, y todo el mundo varía en sus reacciones al entrenamiento. Sí, su ritmo cardíaco máximo disminuirá gradualmente a medida que envejezca. Mi ritmo cardíaco máximo actual (medido en la Cooper Clinic en la primavera de 1997) es de 150. Esto es una disminución de 10 pulsaciones por minuto a lo largo de un periodo de cuatro décadas, mucho menos de lo que la mayoría de las fórmulas predecirían y apenas significativo en el reino de la ciencia del ejercicio. Ahora estoy corriendo mucho más despacio, pero no enteramente por causa de mi ritmo cardíaco máximo.

## Volver a correr

**P:** ¿Tiene usted sugerencias de entrenamiento para un ex-corredor de 50 años, que, tras un año sin correr, quiere volver a practicar nuevamente algún tipo de rutina de entrenamiento? ¿Comienzo otra vez como lo hacía en el pasado, o debo tratar de modo distinto a mi cuerpo más viejo?

**R:** Un poco de ambas cosas. Tiene usted que olvidar algunas de las cosas que había aprendido en su vida anterior como corredor y pensar de nuevo como un principiante, al menos hasta que vuelva a tener un nivel próximo al que había tenido.

La regla de tres por la que se guían muchos científicos es que por cada día que alguien no se entrena, se precisan dos días de entrenamiento para recuperarse. Dicho de otro modo, es posible que necesite usted dos años para acercarse de nuevo al punto en que estaba antes de tomarse este año de descanso. Espero que esto no le desaliente para volver. Lo único que pasa es que debe hacerlo con cuidado.

Al propio tiempo, sería prudente someterse a reconocimientos médicos regulares. Puede convenirle hacerlo ahora, y procurar que el examen incluya una prueba de tensión ante el ejercicio. No lo digo para asustarlo, sino como un recordatorio de que los exámenes regulares cada dos o tres años pueden prevenir que ocurran cosas malas.

# Llegar a los 40

**P:** He competido en el nivel nacional durante muchos años, pero mi carrera ha ido arriba y abajo sin consistencia. El problema ha sido la ciática. Primero mi pierna derecha, después la izquierda. Me he tomado tiempo de descanso, he acudido a un quiropráctico de forma regular, y recibido masajes sin ningún resultado. Ahora, de repente he desarrollado dolor en el área de la ingle sobre ambos lados de mis piernas. Pensé que quizás los músculos de la parte inferior de mi estómago eran débiles, pero hago abdominales de forma regular y no creo que éste sea el problema. Puesto que voy a cumplir los 40 en octubre, tengo una muy buena oportunidad de competir a nivel nacional como un corredor veterano, sino me veo relegado a la mecedora. ¿Alguna idea?

**R:** Lo que usted describe son lesiones típicas de sobreuso. Todas estas carreras de nivel nacional pueden causar un desgaste al cuerpo. Los kilómetros se acumulan. La ciática puede ser un problema persistente, y algunas veces no tiene cura. Puedo sugerir algunos ejercicios, pero probablemente lo que usted necesita es evaluar el entrenamiento que le ha llevado a sus triunfos y fracasos. Si lleva usted diarios, ¿qué estaba haciendo antes de las lesiones? ¿Qué estaba usted haciendo antes de sus mejores rendimientos? No mire únicamente en las semanas anteriores a esas lesiones y rendimientos; mire meses antes. ¿Qué modelos puede descubrir sobre cómo se entrenó para llegar al éxito?

Eso no significa que usted no pueda continuar entrenándose de la misma manera, pero puede que necesite hacer modificaciones basadas en lo que ha aprendido a lo largo de las décadas pasadas como corredor. Puede usted quedar sorprendido por lo que puede conseguir como veterano. Yo fui capaz de entrenarme a un alto nivel hasta casi los cincuenta, e incluso corrí mi segundo maratón más rápido (tras una serie de 160 kilómetros semanales) a la edad de 49 años. Pero ya no puedo entrenarme de esta manera. Siéntese y piense en cómo debe modificar su entrenamiento. Quizás necesita usted programar más descanso o sustituir una parte de sus sesiones de carreras por algo de entrenamiento cruzado. Si quiere seguir compitiendo a nivel nacional de veteranos, pueden ser necesarias algunas modificaciones, de lo contrario las lesiones seguirán impidiéndole competir.

# Estrategias de recuperación

**P:** A pesar de un programa regular de estiramientos y de entrenamiento cruzado, parece que no puedo evitar las lesiones en los isquiotibiales. Me estoy acercando a los cincuenta años y en la actualidad cojeo debido a este problema. Corro entre 64 y 104 kilómetros por semana. Desgraciadamente, ahora mismo mi entrenamiento está limitado a una bicicleta estática. ¿Alguna sugerencia para evitar el problema?

**R:** Usted ya ha pensado en las curas obvias: estiramientos y entrenamiento cruzado. Lo que queda por hacer es reducir el kilometraje. Lo que creo es que entre 64 y 104 kilómetros a la semana son muchos kilómetros, especialmente si también hace entrenamientos cruzados. Si además está haciendo ejercicios de velocidad en la pista, esto le impondrá todavía más estrés. Pero usted no me ha contado nada sobre su programa de competición en carreras.

Yo reduciría bastante el kilometraje en la bicicleta estática durante dos o tres semanas para ver si puede solucionar el inmediato problema de los isquiotibiales. La continuación de los métodos de entrenamiento alternados mientras se está lesionado puede a veces retrasar la recuperación.

Sin embargo, cuando haya solucionado el problema inmediato, deberá pensar en el problema crónico. ¿Cómo puede evitar que esto vuelva a ocurrir? Esto probablemente requerirá alguna modificación reductora, que podrá ser temporal o permanente, en su programa de entrenamiento, en cantidad de kilómetros o en intensidad de estos kilómetros. Usted ha encontrado algunas de las respuestas, de modo que se trata de intentar hallar las restantes.

## Mirar muy hacia delante en el futuro

**P:** Soy una mujer de 38 años que lleva corriendo 15 años. Recientemente he tenido algunos dolores de espalda y se me ha diagnosticado una disco en proceso de deterioro en la parte baja de la espalda, junto con un espolón óseo

unas pocas vértebras más arriba .Me han dicho que después de haberme sometido a un tratamiento de fisioterapia, podré volver a correr, pero sólo cada dos días. ¿Me creará esto más problemas en el futuro? ¿Debo empezar a caminar y a nadar como alternativa y dejar de correr?

**R:** No hay ninguna indicación en su pregunta de que sus médicos le hayan dicho que deje de correr; le han dicho que modere sus carreras. Lo que debe hacer es preguntarse a sí misma dónde quiere estar dentro de 10, 20, 30, e incluso 40 años en el futuro. Si deja usted de correr ahora, ¿lo echará de menos? Suponiendo que el deterioro continúe, ¿le importaría dejar de correr dentro de entre 10 y 20 años?

Las sesiones de entrenamiento cada dos días les van bien a muchos corredores. ¿Por qué no aceptar esto como su rutina actual? Si a usted le gusta hacer ejercicio cada día, elija simplemente otro deporte para practicarlo en los días alternos. Siga controlando su cuerpo de forma regular y sométase a revisiones médicas regulares. Creo que alguna forma de entrenamiento de fuerza sería apropiado para los músculos que rodean el área problemática, pero ciertamente consulte con un médico deportivo o con un fisioterapeuta antes de empezar a tomar hierro.

No todo el mundo se toma tiempo para pensar, a los 38 años, qué hará deportivamente en el futuro. Ahora es su oportunidad. La planificación puede ayudar a prevenir una multitud de problemas.

## Programa de tres días

**P:** Soy un corredor aficionado de 55 años de edad, que viaja frecuentemente y que tiene dificultades para mantener un programa sólido. Nunca me he entrenado en serio, pero he realizado actividades deportivas durante toda mi vida. ¿Puede recomendarme un buen programa de tres días a la semana? No soy rápido, pero quiero mantener algún tipo de ejercicio físico para conservar una buena salud y evitar la acumulación de quilos después de tomar todas estas comidas con que me encuentro en la carretera.

**R:** La mayor parte de los programas diseñados para corredores más jóvenes pueden modificarse para acomodarlos a personas de más edad. Usted

simplemente necesita incluir más días de reposo. Donde otros programas sugieren 4,8 kilómetros de correr suave en un día de “descanso”, usted debería tomarse el día entero de descanso. En programas diseñados para permitir 3 ó 4 días “duros” durante la semana, extienda simplemente el periodo hasta 10 días o dos semanas, con el mismo número de días “duros”.

Puesto que usted planea correr solamente tres días a la semana, ya tiene la idea correcta en la mente. Para estos tres días, sugiero las tres sesiones siguientes:

1. Largo recorrido corriendo. No me preocupa la distancia que corra usted en esta sesión, pero hágalo despacio. Le sugiero entre 60 y 90 minutos. Entrélese a un ritmo “fácil”, de entre el 65 y el 75 por ciento de su ritmo cardíaco máximo, con la suavidad suficiente como para poder llevar una conversación sin perder el aliento.

2. Correr con un determinado ritmo. Corra entre 30 y 45 minutos, pero acelere el ritmo al máximo hacia la mitad de la sesión, acelerando hasta el máximo cuando haya cubierto aproximadamente dos tercios del recorrido. Mantenga este ritmo rápido durante unos pocos minutos, durante el tiempo en que pueda mantener cómodamente su velocidad, y luego vuelva a reducir la velocidad.

Debe usted empezar y acabar este recorrido al ritmo “fácil” descrito antes. En el medio, corra a un ritmo que yo describiría como “resuelto”, con lo cual quiero decir entre el 80 y el 85 por ciento de su ritmo cardíaco máximo.

3. Zancadas. Precaliéntese durante una milla (1,609 km) aproximadamente, después haga estiramientos y de zancadas durante unos 100 metros a un ritmo “vivo”. (Por zancadas queremos decir básicamente cambios suaves.) Haga entre cuatro y ocho. Puede dar por acabado el ejercicio aquí y finalizar haciendo trote durante otra milla.

O puede hacer usted una sesión de ejercicios de velocidad, incluidas algunas repeticiones de 400 u 800 metros (dependiendo de su objetivo) a ritmos que pueden ser entre “medios” (entre el 75 y el 80 por ciento) y duros (entre el 85 y el 90 por ciento) dependiendo de las distancias que usted corra. Procure enfriarse después haciendo trote durante otra media milla (800 metros) aproximadamente.

Si las zancadas o los ejercicios de velocidad parecen demasiado ambiciosos para usted, simplemente corra entre 30 y 60 minutos a su propio ritmo. Usted podrá mantener un sorprendentemente alto nivel de forma física con un programa como éste.

# Levantamiento de pesas

**P:** He corrido nueve maratones con un récord personal de 3:18. Tengo 48 años, y el único entrenamiento de pesos que hago son 25 levantamientos diarios por encima de los hombros. ¿Mejoraría mis tiempos en maratón el hacer más entrenamientos con pesas? Corro mucho por terreno montañoso.

**R:** Más entrenamiento de pesas puede mejorar sus tiempos en el maratón, pero no mucho. Éste no es el motivo por el que necesita usted hacer entrenamiento de pesas. A medida que usted va envejeciendo, va perdiendo masa muscular. Es bueno resistir esa tendencia simplemente para mantener un alto nivel de forma física. Pero a largo plazo, correr es más importante que el entrenamiento con pesas en lo que se refiere a correr más deprisa. Yo hago entrenamiento con pesas por razones distintas a las de ser un corredor más veloz. Principalmente, estoy interesado en mantener mi masa corporal magra; la fuerza es tan importante como la forma física aeróbica a medida que envejecemos.

Los levantamientos por encima de los hombros son un buen comienzo para cualquier programa de entrenamiento de fuerza. Dé vueltas sobre su espalda mientras esté en el suelo y haga también algunos abdominales cortos (no tan largos como sería llegar a sentarse).

He aquí otra rutina, sugerida por Vern Gambetta, antiguo director de acondicionamiento para el Chicago White Sox y los Chicago Bulls, y ahora presidente de su propia empresa consultora, Gambetta Sports Training Systems, de Sarasota, Florida. De pie sobre un solo pie, con las piernas flexionadas, bien equilibrado. Haga semi-flexiones. Puede hacerlo con tres variaciones: una pierna detrás de usted, una pierna a un lado, o con una pierna moviéndose desde atrás hacia delante.

Las flexiones de una sola pierna le ayudarán a mejorar su equilibrio así como a fortalecer sus piernas. Son mejores que las flexiones con las dos piernas porque se dobla la resistencia (su propio peso corporal) usando sólo una pierna en lugar de las dos. Asimismo, haciéndolo con una pierna cada vez, usted entrena las dos piernas por igual. Cuando usted se levanta con las dos piernas, a veces una pierna acarrea más peso que la otra.

Para un entrenamiento de fuerza adicional, piense en inscribirse en un centro de salud o en adquirir una máquina multiuso para su casa. Las montañas

por las que corre también le ayudarán a mantener su fuerza (particularmente en sus cuádriceps) más que correr por las llanuras.

## Compararse con los demás

**P:** Hace poco que he corrido mi primera 5 mil en 24:07, y ha sido estupendo. Sé que estoy corriendo contra mí mismo y no necesariamente contra otros, pero soy competitivo y me gustaría saber cómo estoy en comparación con el corredor mediano.

**R:** Basándome en el tiempo con el que corrí recientemente en una carrera, usted habría finalizado 12 segundos antes que yo. Pero en el recorrido había nieve además de un par de colinas. Y éste es el problema. No corremos sólo contra el pelotón, estamos corriendo contra otros de nuestra edad y sexo. Y las condiciones difieren de una carrera a la otra.

Mi primera reacción es decirle que no se preocupe sobre cómo ha acabado usted respecto al pelotón. Limítese a gozar de la experiencia. O consiga una copia de los resultados de la carrera en que ha participado y compare los suyos con los de los otros en ese encuentro específico. *National Masters News* publica un folleto, *Age-Graded Tables (Tablas graduadas por edades)*, que le puede interesar. El subtítulo es *Quickly and Easily Compare your Performances at Different Ages and in Different Events (Compare rápida y fácilmente sus resultados en distintas edades y en distintos encuentros)*. Las tablas son un poco complicadas, por lo que no me es fácil decirle cómo lo hizo usted. El folleto vale 6 dólares y puede conseguirse en *National Masters News*, P.O. Box 50098, Eugene, OR 97401.

## Cuándo abandonar

**P:** Estoy corriendo tres veces por semana, entre 3,2 y 4,8 kilómetros, desde hace 16 años. Ahora tengo 52 años. Durante este tiempo, no he prestado mucha atención a lo que otros corredores estaban haciendo o diciendo. Simplemente me limitaba a correr. Hace tres meses, estaba en una carrera de 5 km

por primera vez desde hacía 10 años, y me quedé sorprendido de ver la cantidad de personas mayores que yo que había en la carrera. Recientemente, he empezado a pensar que quizás 52 es una edad demasiado avanzada para seguir corriendo y que debo empezar a aflojar. Ahora no estoy seguro. ¿Cuándo se es viejo? ¿Cuáles son las señales que te dicen que debes empezar a reducir tus entrenamientos? ¿Hay que seguir corriendo mientras nos sintamos bien al hacerlo?

**R:** No debe usted preocuparse por cuándo debe empezar a reducir sus entrenamientos. Ocurrirá tanto si usted quiere como si no. Por supuesto, usted puede incrementar su nivel de entrenamiento y probablemente mejorar sus tiempos en las 5-K durante otros 5 ó 10 años, pero me da la impresión de que éste no es su objetivo.

Después de los campeonatos mundiales de atletismo para veteranos celebrados en Roma en 1985, viajé en autobús hasta el aeropuerto con Paul Spangler, que por aquel entonces estaba en sus ochenta años y que fue un ganador de múltiples medallas de oro en esos campeonatos. Paul y yo charlamos todo el rato. Pasamos junto a un campo de girasoles en plena floración, y Paul quedó cautivado por su belleza. Me dijo que su objetivo era ser el primer atleta veterano que compitiese en el World Vets (Mundial de veteranos) a la edad de 100 años.

No fue así. Paul había salido a correr una semana más o menos antes de su 95 cumpleaños y sufrió un ataque cardíaco fatal. Paul Spangler fue un gran ejemplo para los corredores veteranos. No estoy seguro de si todavía estaré aquí y corriendo en campeonatos a los 100 años, pero es un objetivo que todos deberíamos tener.

# 13

## CORREDORES JÓVENES

Primeras exposiciones a los encantos del correr

- Cantidad correcta de kilómetros
- Preocupación por las lesiones
- Corriendo con mamá
- Entrenar a jóvenes
- Una actividad divertida
- Demasiado entrenamiento
- Corredor de maratón joven
- Genética
- Programa duro
- Entre temporadas: invierno
- Entre temporadas: verano
- Becas

**N**unca corrí como deporte cuando era joven y estaba creciendo en la zona sur de Chicago. No había ningún programa por edades. Hacía mucho ciclismo y a menudo nadaba largas distancias en el lago, pero nunca pensé en esto como deporte. Sólo corrí dos años en pistas mientras fui al instituto y no descubrí el entrenamiento cruzado hasta que fui al Carleton College de Northfield, Minnesota.

Aunque mi trabajo a plena dedicación es escribir, hice de entrenador en pista y campo a través en el nivel de instituto en dos ocasiones. La primera fue durante los años 60 en el Instituto Mount Carmel de Chicago, la universidad donde me gradué. Uno de mis corredores ganó campeonatos de la ciudad de la milla (1,6 kilómetros) y de campo a través. Dejé de entrenar, aunque disfrutaba con ello, ya que me quitaba tiempo para poder correr.

Un cuarto de siglo después, volví brevemente a hacer de entrenador en la Elston High School de Michigan City, Indiana. Uno de mis corredores del equipo

de pista de chicos se clasificó dos veces para los campeonatos del estado en los 800 metros. Mi equipo de chicas quedó quinto en el Estado, la primera vez que un equipo de Elston se clasificó para el estado en ocho años. Las mismas chicas ganaron en el encuentro del estado los dos años siguientes, aunque con otro entrenador.

Mis hijos y mis nietos tuvieron más oportunidades de competir en carreras mientras eran jóvenes de las que tuve yo. De nuestros tres hijos, todos corrieron un poco mientras eran jóvenes, pero sólo el mayor compitió en serio. Todavía está clasificado entre los 10 mejores en varios encuentros de la universidad de Indiana. Nuestro segundo hijo corrió en carreras de obstáculos altos y participó en saltos de pértiga en el instituto, pero encontró su lugar jugando a tenis en el instituto Kalamazoo de Michigan. Tiene una posición en la revista *Tennis* similar a mi posición como escritor veterano en la revista *Runner's World*. Mi hija es más bien una corredora aficionada, aunque ha completado dos maratones.

Es demasiado pronto para decir si nuestros siete nietos van a ser corredores, aunque dos de los chicos se inclinan en esa dirección. Durante la campaña de las elecciones presidenciales de 1996, Bill Clinton hizo de la ciudad de Michigan su última parada en ruta hacia la convención de Chicago. Quizás 40.000 personas abarrotaron el parque local. Para evitar el tráfico, caminamos desde la casa de mi hijo mayor hasta el parque, y después, dos chicos decidieron que irían corriendo a casa con su padre. Mis nietos pueden o no cumplir mi sueño en los Juegos Olímpicos, pero fue bonito ver pasar la antorcha a otra generación.

## Cantidad correcta de kilómetros

**P:** Mi hijo tiene casi ocho años, y corremos 3,2 kilómetros cada día. ¿Cuánto es demasiado a su edad?

**R:** Tres kilómetros y 200 metros es una distancia razonable para un niño de esa edad. Asegúrese de que lo haga porque quiere correr, no porque usted quiere que corra. Si él decide que correr es menos importante que el béisbol o

que el fútbol americano o alguna otra actividad, déjele seguir su camino con el fin de no obligarlo a seguir sus modelos de comportamiento. O haga un pacto con él: “¿Qué te parecería correr juntos una vez a la semana?” Esto puede convertirlo en algo especial que recuerde dentro de 20 años.

Su mejor estrategia es ofrecer un buen ejemplo, no sólo al correr sino también en sus otros hábitos de salud. Y mantenga su enfoque de la actividad física libre y relajado. Incluso los 3,2 kilómetros de correr que su hijo hace a su edad, le proporcionarán una base de preparación física que le ayudará en deportes y otras actividades, y le darán una vida entera de buena salud.

¿Cuánto es demasiado? Odio dar una cifra porque cada niño es diferente. Una generación atrás, cuando el boom del correr tomó ímpetu en los años 70, algunos padres presionaron a sus hijos para que consiguieran récords de grupos de edad y para que corrieran maratones. Esto quiere decir que algunos niños pequeños estuvieron corriendo entre 64 y 80 kilómetros por semana o más. No estoy seguro de que esto infligiera mucho daño físico o psicológico en estos niños, pero a menudo me pregunto cuántos de ellos están todavía corriendo en la actualidad.

Deje que sea su hijo quien determine qué distancia es la buena para él, con su ayuda, por supuesto. Si le gusta correr, no hay razón por la que no pueda seguir corriendo 3,2 kilómetros al día o más.

## Preocupación por las lesiones

**P:** A mi hija de ocho años siempre le ha gustado correr. Actualmente participa en un programa comunitario de pista para niños de entre 7 y 12 años. Corre tres días por semana durante al menos 4 kilómetros, con esprints cronometrados adicionales (de 100, 200, y 400 metros) y sube corriendo las escaleras del estadio. Tiene buena salud, pero queda dolorida después de algunas de sus sesiones de entrenamiento. ¿Debo estar preocupado por algún posible riesgo? Un pediatra me advirtió sobre las fracturas por tensión.

**R:** Suponiendo que su hija no tenga impedimentos biomecánicos importantes, debería poder evitar las lesiones siempre y cuando se entrene adecuadamente. Por supuesto, esto no siempre es fácil, ¿verdad? A medida que los niños se van volviendo ambiciosos al correr, cuando van detrás de premios y

trofeos, cuando se convierten en miembros de equipos de la escuela con ambiciosos objetivos, el nivel de tensión se eleva, y con ello aumenta el riesgo de lesiones.

Pero tres días a la semana parece correcto para un programa comunitario de entrenamiento. Mientras su hija corra en el nivel de aficionados, no me preocuparía. Subir corriendo las escaleras del estadio puede ser considerado como excesivo por algunos, pero hay cosas mucho peores que puede estar haciendo. No trate de empujar a su hija, déjela encontrar su propio camino. Anímela en sus ambiciones relativas al correr. Para cuando vaya al instituto, si quiere seguir corriendo, puede incrementar la intensidad. El entrenamiento que habrá hecho en su programa de juventud obrará a su favor siempre y cuando no se entrene en exceso. Las fracturas por tensión pueden ocurrirle a cualquiera, pero no deben asustar a la gente alejándola de nuestro deporte.

## Corriendo con mamá

**P:** He corrido seriamente durante 20 años, y ahora mi hija de 9 años ha empezado a correr conmigo por las mañanas. Corremos más de 6,5 kilómetros, tres veces por semana. ¿Debo estar al corriente de alguna necesidad especial o preocupación para una joven corredora como ésta? ¿Algunas orientaciones para el entrenamiento? Hemos tenido problemas para encontrarle buen calzado para correr.

**R:** Nada de orientaciones para correr. Límitese a dejarla correr. El programa que le aplica suena bien. De vez en cuando busque un lugar pintoresco para correr. Asimismo, adviértala sobre el tráfico y, sin asustarla, dígame que es preciso que esté siempre alerta y que tenga cuidado con los lugares en los que corra.

Respecto al calzado, los muchos niños que corren ocasionalmente pueden usar cualquier tipo de calzado blando que estén utilizando para todos los demás deportes. Sin embargo, puesto que su hija corre con tanta frecuencia, usted necesita comprarle un par de buenos zapatos para correr. Vaya a una tienda especializada en artículos para correr si las tiendas de artículos deportivos en general no tienen suficientes modelos ni tallas que le vayan bien. Proporcionar a los corredores jóvenes un buen calzado puede ser caro porque se les puede quedar pequeño antes de haberlo gastado.

Hay un viejo dicho sobre el correr relativo a cómo evitar lesiones que ya sé que usted con una veteranía de 20 años ha oído muchas veces: Escuche a su cuerpo. Podría modificarlo para decir: Escuche a su hija. Preste atención a sus deseos y necesidades. Comuníquese con ella. Se le presentará a usted la tentación de usar el correr para crear mayores lazos con su hija y abrirle los ojos a las maravillas del deporte. En parte esto es bueno, pero procure no excederse. Procure solamente asegurarse de que está usted abriendo una puerta para ella sin empujarla para que la cruce.

## Entrenar a jóvenes

**P:** Hace poco he aceptado entrenar al equipo de campo a través de séptimo y octavo grado de mi hijo, y le agradecería que me facilitase alguna orientación general sobre su entrenamiento en verano. Compré un libro sobre entrenamiento de corredores de fondo jóvenes, que me está ayudando a entender los aspectos biomecánicos y fisiológicos del correr. No obstante, no me ofrece ningún programa de entrenamiento para el verano. El equipo está compuesto aproximadamente por 40 niños: principiantes y corredores expertos, niños y niñas. Me gustaría facilitar dos programas separados, en base a la experiencia y a la motivación. El programa estará principalmente autodirigido. Podemos reunirnos una vez a la semana como equipo durante los meses de verano. Sé cómo incluir algo de ejercicios de velocidad, algunas cuestas, y algo de trote suave, pero no mucho más. ¿Alguna sugerencia sobre cuántas carreras por semana, las distancias y la intensidad?

**R:** Tres o cuatro carreras a la semana deben bastar a esta edad. ¿Qué distancia? Debe usted concentrarse en el tiempo, en lugar de la distancia. Media hora la mayoría de los días, con una sesión de entrenamiento bien estructurada a la semana, bajo su estrecha supervisión y control, estará bien. ¿Qué intensidad? Deje que los niños elijan su propio ritmo. Trate de que la experiencia sea lo más divertida posible.

Es probable que tenga usted unos pocos individuos motivados (no necesariamente siempre los más rápidos) que querrán hacer más. Límitese a dejarles que corran todo lo que quieran los días en que no haya entrenamiento, con la distancia que quieran y al ritmo que quieran. Advértales sobre la necesidad de

tomarse periódicamente días de descanso para que no se sobreentrenen. Me inclino por no organizar en exceso a los corredores jóvenes, y prefiero apaciguar sus deseos de competir hasta que llegan al instituto.

En el día a la semana en que ustedes se juntan, trate de hacer lo que yo llamo ejercicios de entrenamiento en la hierba. Vaya a una pista o a un campo de golf. Comience haciendo trote entre 800 y 1.600 metros. Hagan estiramientos. Algunos ejercicios de velocidad largos (por ejemplo, 4 x 100 metros a buen ritmo, andando entre medio). Estiramientos. Botar (botar es un ejercicio que divierte a los niños). Estiramientos. Quizás unos pocos más. Trote otros 800 metros para enfriarse. La sesión no debe durar mucho más de 30 ó 40 minutos, y se trata de una sesión que a los niños les gustará.

## Un actividad divertida

**P:** Tengo una hija de 10 años a la que le gusta correr. Quedó enganchada en el deporte tras correr en la Steve Scott's 1-Mile Fun Run de Carlsbad, California. Ahora ha corrido la milla (1,6 km) en 7:12 y corre tres veces por semana. Tras la temporada de fútbol, quiere entrenarse para poder correr en la Fun Run siguiente en menos de 7:00. ¿Cuál sería para ella una buena rutina de entrenamiento a fin de seguir estando en buena forma y seguir encontrándolo divertido? ¿Podría usted indicarme algunos clubes para corredores en el área del sur de California en los que pudiera incorporarse? Al propio tiempo, ella ha expresado su interés por correr un 5 mil. Estoy seguro de que puede hacerlo, sin embargo, quiero asegurarme de que no se entrene con tanta dureza que pueda causarle lesiones a su cuerpo joven. Me gustaría que correr siguiera siendo una diversión.

**R:** Bajar de los 7:00 en la milla (1,6 km) no debe ser ningún problema. El mero hecho de hacerse un año mayor debe dar a los corredores de su edad una mejora de 12 segundos. Jugando a fútbol va a correr mucho y por tanto no necesita hacer mucho más que lo que le dicte el entrenador. Una vez haya acabado la temporada de fútbol, hágala correr entre tres y seis días por semana. Que lo haga siempre y cuando se divierta. Elija algún lugar agradable para correr, y planee algún viaje a un área nueva una vez por semana más o menos. Y evite la presión.

La Amateur Athletic Union (Unión de atletismo para aficionados) promociona carreras por grupos de edad y seguramente conoce clubes para niños en su área. Sus oficinas centrales nacionales están en Orlando, Florida. Otra buena fuente es USA Track & Field, sita en Indianápolis. Para más información sobre dónde encontrar un club para correr, ver la página 135.

Si ella está interesada en correr un 5 mil déjela hacerlo. Ella puede, probablemente, correr esta distancia, al menos acabarla, bastándole para ello sus antecedentes en fútbol. Normalmente, yo recomendaría que los niños esperen hasta que se incorporen a un equipo de instituto de campo a través antes de aumentar la distancia a fin de que no se obsesione con el correr demasiado pronto y, de hecho, pierdan su niñez. Pero cada cual avanza a un ritmo distinto. Deje que los propios deseos de la niña la guíen.

## Demasiado entrenamiento

**P:** Mi hijo de 12 años ha estado corriendo desde hace un año, corriendo entre 9,6 y 16 kilómetros por semana. Recientemente, se ha incorporado al equipo juvenil universitario campo a través y ahora está corriendo 40 kilómetros a la semana. Cuando empiece la temporada correrá dos veces por semana. Su tiempo en 5 mil ha bajado hasta 18:45, pero me preocupa que se esté entrenando con demasiada dureza para su edad. ¿Qué cree usted?

**R:** Puede que esté forzando los límites para su edad, pero no se puede discutir con el éxito. Cuando yo hacía de entrenador campo a través en un instituto, me sentía feliz cuando un corredor corría tan rápido a los 18 años. Evidentemente, su hijo tiene algún talento.

A pesar de que podamos yo o usted creer que está corriendo demasiado, la cuestión es que forma parte de un equipo. Si él quiere ser parte de ese equipo, necesita entrenarse con él y seguir las instrucciones del entrenador. Ese entrenador tiene la responsabilidad de diseñar un programa para beneficiar a corredores de distintos niveles de capacidad y que se hallen en diferentes grados de desarrollo. No es una tarea fácil.

Generalmente me siento inclinado a ser suave con los corredores jóvenes, puesto que no quiero que hagan demasiadas cosas demasiado pronto y corran el riesgo de quedar quemados en el momento en que normalmente estarían

alcanzando la madurez física. Pero ello depende más de lo que ellos quieren y de en qué medida gozan con lo que estén haciendo. Al menos por ahora, relájese y disfrute del éxito de su hijo.

## Corredor de maratón joven

**P:** Soy una mujer de 16 años que este verano ha corrido un medio maratón. Mi tiempo fue de 1:43:00, y me sentí muy bien durante toda la carrera. Parece como si cuanto más grande es la distancia, lo hago mejor. Ahora me gustaría intentar un maratón. Puesto que todavía estoy creciendo, ¿sería demasiado duro para mi cuerpo?

**R:** No tenga demasiada prisa por entrar en un maratón demasiado pronto. Mi principal objeción a los corredores de su edad que participan en carrera por carretera todavía más cortas es que va en detrimento de los programas normales de la escuela. Si ahora no está usted corriendo campo a través o en pistas, debería hacerlo. Éste es un momento único de la vida para formar parte de un equipo y para desarrollar su velocidad corriendo y entrenándose en distancias más cortas. Si pasa usted a distancias largas demasiado pronto, puede perder los beneficios del entrenamiento de distancias cortas. Y a largo plazo, en las distancias largas puede que corra más despacio.

Cuando mi hijo Kevin iba al instituto, no le dejé correr un maratón hasta después de la graduación. Entonces, como un regalo de graduación, le permití correr uno aquel verano, pero sólo si me prometía correr la primera mitad a un ritmo no superior a 7:00. Corrió la primera mitad más despacio de 1:30, luego aceleró y acabó en 2:48. Al final siguió corriendo hasta llegar a 2:18 hacia el final del instituto.

## Genética

**P:** Corro todos los días y parece que no mejoro. Otros corredores son más holgazanes en los entrenamientos, pero en los encuentros me queman. Me entreno con dureza, pero parece que sin ningún resultado. Los entrenadores

no me dicen cómo o qué debo hacer de distinta forma. ¿Tiene usted alguna sugerencia?

**R:** Sí, relájese y tenga paciencia. Puede que haya chocado usted contra un techo de cristal en atletismo y sea víctima de lo que yo llamo síndrome de injusticia. Esto tiene que ver con el hecho de que algunas personas están atléticamente más dotadas que otras. Esto es, poseen algún factor genético que les permite tener éxito en ciertas actividades.

No todo es una fuerte estrategia de trabajo lo que permite a Pete Sampras triunfar en tenis o a Tiger Woods tener éxito en golf. Sampras se entrena muy duro, pero no se vence en Wimbledon únicamente a base de trabajo duro. La genética es un factor importante. Tal como dijo una vez David L. Costill, Ph.D., director del Human Performance Laboratory de la universidad Ball State en Muncie: “Si quiere usted ser un atleta triunfador, elija cuidadosamente a sus padres”.

Con independencia de la mano que le hayan dado en el juego de la vida, tiene usted que trabajar con lo que tiene. Si su mezcla específica de talentos no le permite alcanzar el éxito en el deporte elegido, puede que necesite adoptar un punto de vista más realista con respecto a sus objetivos o, detesto decir esto, buscar otro deporte. Derrotar a sus compañeros de equipo no es necesariamente una medida de lo buen corredor que es usted. Siga trabajando duro y hágalo lo mejor que pueda, pero recuerde que la vida no siempre es justa. Espero que pueda aprender a disfrutar corriendo tanto si vence a sus compañeros de equipo como si no.

## Programa duro

**P:** Mi hija de 16 años ha estado corriendo campo a través de nivel universitario desde hace cinco años. Ella y sus compañeras de equipo corren 12 meses al año sin ningún tiempo de descanso. Como preparación para la temporada de campo a través, incrementan la intensidad en el otoño. Mi hija corre de forma realmente dura en días alternos, y en los días intermedios con suavidad. Sus tiempos de carrera han sido excelentes y su rendimiento ha estado mejorando durante las últimas cuatro semanas. Pero con esta mejora, ha empezado a tener un dolor moderado en la cadera derecha. Cuando le duele más es al comienzo

de sus recorridos, pero después se le alivia a medida que va corriendo. Su cadera es muy sensible al tacto en todo momento. Le agradeceríamos nos hiciera partícipes de cualquier cosa que pudiera saber sobre lo que está ocurriendo.

**R:** Probablemente su hija se está sobreentrenando debido al intenso programa de la escuela. Esto no es una crítica dirigida al entrenador, puesto que si alguien quiere triunfar en los niveles superiores, necesita entrenarse a un gran nivel. Pero hacerlo así incrementa el riesgo de lesiones. Al propio tiempo, su hija se halla en una edad en la que su cuerpo está cambiando, lo cual puede ser parte del problema con la cadera. El hecho de que se sienta mejor al final de un recorrido que al comienzo sugiere la existencia de una lesión que es más probable que sea moderada que grave, pero seguramente tiene algún daño en el tejido blando que necesita tiempo para curarse.

Usted no quiere que el dolor moderado se convierta en un dolor intenso, ni tampoco lo quiere su entrenador. Haga que su hija hable con el entrenador, que le explique el problema, y vea si dicho entrenador puede modificar parte de su entrenamiento (menos kilómetros, menos intensidad) para dejar que la lesión se cure de forma natural. Quien le habla es un ex-entrenador de instituto, pero créame: los corredores no siempre saben expresarse bien cuando se trata de problemas que pueden afectar a su entrenamiento. Hace falta un entrenador alerta para controlar varias docenas de corredores simultáneamente y saber qué les está pasando en sus mentes y en sus cuerpos. El hecho de que el entrenador tenga a su hija en programa duro/fácil me hace pensar que sabe lo que hace.

Una vez la temporada haya finalizado, su hija puede beneficiarse de algún tiempo de poca actividad para dejar que su cuerpo se cure completamente antes de empezar a prepararse para la pista. Haga también que le explique esta necesidad y este deseo al entrenador. Ella está teniendo éxito, por tanto no quiero que abandone completamente, pero llega un momento en la vida de todo corredor en que la discreción es más importante que el valor.

## Entre temporadas: invierno

**P:** Esta primavera voy a correr los 800 y los 400 metros en pista. En otoño corrí campo a través y quiero hacer el cambio en mi entrenamiento. ¿Algún consejo para empezar?

**R** En lugar de ser una cuestión de ponerse en marcha, se trata de mantener su entrenamiento. La mayoría de los corredores que tienen éxito aumentan su entrenamiento de otoño para alcanzar resultados de niveles más altos en la primavera.

Si interviniese usted seriamente en carreras dos o tres veces por semana y participase en encuentros de clasificación que condujeran a los campeonatos del estado, probablemente estaría un poco quemado por el esfuerzo y necesitaría algún tiempo de menor actividad: tanto psicológico como físico. Debería usted tomarse una o dos semanas de descanso para ponerse al día en sus estudios, ver a sus amigos no corredores, y participar en actividades de la escuela. Si usaba usted el entrenamiento cruzado principalmente como acondicionamiento (con la vista puesta en encuentros más cortos en primavera tales como los 400 y los 800), debería usted aumentar su compromiso con el entrenamiento en lugar de reducirlo.

De todos modos, los próximos meses suelen ser un buen momento para un entrenamiento base: correr largas distancias pero con suavidad. Añadir algunos kilómetros extra para mejorar la base aeróbica, pero sin entrenarse a un nivel demasiado intenso. Dependiendo de si puede usted entrenarse en una pista que no tenga medio metro de nieve, quizás le convenga algún ejercicio suave de velocidad, pero probablemente no más de una o dos veces a la semana. Al comienzo del año que viene será el momento para un entrenamiento de velocidad más intenso, incluso aunque ello signifique usar los pasillos de la escuela como su pista cubierta. No se olvide de trabajar en la sala de pesos, particularmente si abandonó usted su entrenamiento de fuerza hacia el final de la temporada. Una vez se halle en un equipo, procure que su entrenador le oriente. Mientras, puede usted obtener alguna ventaja en su competición corriendo de modo consistente con independencia de la velocidad o de la distancia.

## Entre temporadas: verano

**P** La temporada de pista ha acabado, y yo quiero seguir corriendo durante el verano. ¿Qué me aconseja para el entrenamiento del verano para un corredor de fondo? ¿Qué tipo de programa debo seguir?

**R** Para triunfar en las carreras de fondo, es preciso prestarle atención al deporte 12 meses al año. He aquí lo que pienso sobre cómo llenar el vacío entre la pista de primavera y el campo a través del otoño.

**Programa.** El mejor programa es el proporcionado por su entrenador. Una persona que le ve a usted cada día en los entrenamientos es quien le puede orientar mejor. Los tiempos, las distancias, los horarios y los programas tienen menos importancia que el toque personal que su entrenador le da a su entrenamiento.

**Descanso.** Después de la temporada de pista, probablemente necesita usted algún tiempo de descanso. No se apresure a iniciar un entrenamiento de muchos kilómetros, pensando que perderá la buena preparación física si no corre todos los días. Tras haber competido a menudo en carreras, no sólo su cuerpo necesita un descanso sino que también su mente precisa desahogo. Tómese entre una y cuatro semanas de reposo antes de volver a entrenarse con plena dedicación. Eso no significa que usted no pueda correr durante este periodo, pero no corra con dureza ni corra más de tres o cuatro días a la semana.

**Reflexione.** Durante este tiempo de descanso, reflexione sobre las actividades aparte de la de correr que tengan algún impacto sobre su éxito. ¿Come usted lo bien que debería comer? ¿Organiza usted su día de modo que tiene tiempo para sus estudios y para las actividades sociales? Recuerde sus entrenamientos y carreras anteriores: ¿Puede señalar las razones por las que ha corrido o no ha corrido con éxito? ¿Puede eliminar las razones negativas? Llevar un diario de entrenamiento le facilitará esta tarea.

**Volumen.** Mientras se está esperando la temporada siguiente, más no es siempre lo mejor. Más kilómetros y más sesiones de entrenamiento lo único que hacen es cansarle más. Al propio tiempo, siga el programa de entrenamiento de su entrenador, y no añada más sesiones aparte de las que realiza con su equipo en la equivocada creencia de que esto le proporcionará alguna ventaja sobre sus compañeros de equipo y competidores. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones y enfermedades. Las mejores ganancias se consiguen con un entrenamiento sostenido y consistente.

**Qué es lo que sirve.** Los mejores programas de entrenamiento incluyen una mezcla de correr suave sobre distancias relativamente largas, correr deprisa sobre distancias cortas, y descanso entre medio. Diferentes entrenadores usan distintas combinaciones en la preparación de sus equipos para las tempora-

das. La mayoría de entrenadores de instituto usan el verano para el entrenamiento de base, muchos kilómetros para desarrollar el acondicionamiento aeróbico de sus corredores.

## Becas

**P:** Soy un corredor de instituto y creo que tengo un gran potencial pero no suficiente confianza. He roto récords de la escuela y recibido honores “All-Conference” los dos años que he estado en el instituto. Quisiera que me facilitara alguna información sobre becas. Ya he recibido numerosas cartas, pero no soy un veterano y por tanto no les he prestado mucha atención todavía.

**R:** Los entrenadores de instituto dedican mucho tiempo y esfuerzo enviando cartas de reclutamiento a jóvenes atletas dotados con la insinuación de posibles becas en perspectiva, pero lo cierto es que la cosecha en estos días de atletas de pista y campo y de corredores de fondo es escasa.

Puesto que tanto la NCAA y otras reuniones ponen límites en el número de becas disponibles para los atletas, particularmente en pista y campo, los entrenadores tienen pocas para ofrecer. En consecuencia, a menos que sea usted un fuera de serie capaz de vencer en las reuniones atléticas y/o de marcas puntos a nivel nacional, lo más probable es que logre usted una fracción de una beca. Los entrenadores hacen esto para distribuir la ayuda disponible a más atletas del equipo.

Yo no me tomaría demasiado seriamente estas cartas que recibe. Y si es invitado a visitar un campus, no se deje impresionar demasiado si come con un alumno famoso que esté en un equipo Olímpico. Fíjese primero en lo que la universidad le puede ofrecer como estudiante. ¿Es el tipo de institución que usted quiere? ¿Tiene cursos en su área de mayor interés? ¿Está situada en un lugar que le agrada? ¿Es dicha escuela del tamaño que usted quiere? ¿Qué piensa usted de todo lo demás de esa universidad aparte del atletismo? Sea honesto, y no se deje impresionar porque haya trofeos de los Penn Relays (Relevos Penn) en su vitrina de trofeos.

Más pronto o más tarde, probablemente usted deberá considerar lo que la escuela le puede ofrecer a usted como atleta. Usted no tuvo la oportunidad de elegir a su entrenador en el instituto, pero desde luego ahora tiene la posibili-

dad de elegir a su entrenador en la universidad. Probablemente necesitará hacer al menos una visita al campus para que le resulte más fácil tomar su decisión. Las normas de la NCAA, por supuesto, prohíben que el entrenador hable con usted demasiado a menudo tanto por teléfono como en persona. ¿Le gusta ese entrenador que le envía cartas? ¿Qué tipo de programa de entrenamiento le ofrece? Solicite ver los horarios de entrenamiento, o pregunte a miembros del equipo qué es lo que hacen. ¿Qué hay de quienes van a ser sus compañeros de equipo los próximos tres o cuatro años? Tiene que meditar mucho su decisión puesto que tendrá que convivir con ella durante cuatro años, y, desde luego, para el resto de su vida, como atleta y como individuo.

# 14

## METEOROLOGÍA

### Correr con frío y con calor

- Problemas del verano
- Demasiado sudor
- Sobrecalentamiento
- Dolores de cabeza por el calor
- Entrenamiento en invierno
- Ropa para tiempo frío
- El viento
- Ejercicio por la mañana
- Correr a la hora de la comida del mediodía
- Saunas y bañeras calientes

Estando de pie sobre un montículo a la orilla del lago Chicago y hablando a mi clase de entrenamiento de maratón un sábado por la mañana, advertí a todo el mundo que el hombre del tiempo había pronosticado tiempo caluroso y húmedo. “Bebed mucho líquido”, dije, añadiendo, “puede que necesitéis también adoptar un ritmo más lento de lo habitual”.

Mientras las palabras salían atropelladamente de mi boca como de un loro, me sentí estúpido diciendo esto.

Tal y como le dije más tarde a Bill Fitzgerald, el co-director de la clase, “Yo no tenía la sensación de que estuviese haciendo tanto calor”. La temperatura justo antes de que se empezase nuestra sesión de entrenamiento a las 7:30 de la mañana era de poco más de 20 grados centígrados. Una pesada brisa estaba soplando desde el sudoeste. “Hacia bastante fresco antes de empezar”, le dije a Bill.

Cuando ya llevábamos 16 kilómetros corriendo, no me sentía de esta manera. Estaba empapado de sudor, pero con el alto nivel de humedad, no se estaba evaporando con la suficiente rapidez como para refrescar mi cuerpo. La botella de agua de mi cinturón de la que había estado bebiendo se encontraba vacía. Yo acababa de correr a través de un trecho desde Navy Pier hasta la playa de North Avenue donde no había árboles. El que el recorrido transcurriera a lo largo del lago significaba que estábamos no sólo expuestos al sol sobre nuestras cabezas, sino también al sol reflejado por el agua.

Paré el motor antes de verme obligado a parar. Caminé. Hice pausas más largas en las fuentes para beber. Incluso así, finalicé el recorrido con náuseas y aturdido, lo cual no son buenas señales. Había planeado encontrarme con Bill más tarde, pero tras tomarme varios vasos de Gatorade y agua, salté al coche, puse el aire acondicionado al máximo, y fui a tomar una ducha fría. Transcurrieron casi 6 horas antes de que empezara a sentirme bien otra vez. Todo esto ocurrió tras una carrera de 19,2 kilómetros a un ritmo lento.

Sobreviví para correr otro día, pero aun cuando las aparentemente frescas brisas engañen, no me tomaré a la ligera los pronósticos de tiempo cálido y húmedo. El calor y la humedad no son los únicos problemas que tienen los corredores con la meteorología. En otra época del año, el frío y el tiempo ventoso pueden atormentarnos todavía más.

## Problemas del verano

**P:** Vivo en Nueva Orleans y corro desde hace tres años. Hago entre 16 y 32 kilómetros por semana y también camino a la hora de la comida del mediodía. Desde comienzos del verano, mis músculos se han quedado muy rígidos. Si hago 8 kilómetros el lunes, a duras penas puedo hacer 3,2 kilómetros el martes. Hace mucho calor y humedad aquí. ¿Tiene el calor algo que ver con ello?

**R:** El calor es el responsable de todo ello. El verano es una época del año difícil para correr en el sur profundo, cuando los corredores se ven castigados por aquellas agradables carreras que tuvieron en enero. Es probable que sienta usted una fatiga excesiva si su régimen de entrenamiento le hace

deshidratarse y usted no lo compensa bebiendo líquidos suficientes antes y después de correr. La mejor norma para la hidratación y la rehidratación es esta: Beba más de lo que usted cree que puede tomar. Probablemente todavía no sea bastante.

El calor y la humedad también pueden ocasionar una sensación general de letargia que es tanto física como psicológica. Es difícil correr cuando se tiene que trabajar con demasiada dureza. Su fatiga, sin embargo, puede tener también su origen en un número determinado de razones relacionadas, entre ellas la dieta. Siga usted una dieta saludable rica en hidratos de carbono y con una gran cantidad de calorías para compensar su gasto de energía, usted puede correr hambriento.

También es posible que su fatiga tenga relación con algún tipo de problema médico no reconocido, que no tenga siquiera relación con el correr. Por tanto, si todo esto falla, puede que le convenga visitar a su médico para un reconocimiento físico general.

En realidad, el hecho de que corra usted 8 kilómetros y al día siguiente 2, no es necesariamente una mala idea. La mayoría de atletas de elite siguen un régimen de entrenamiento que alterna los días duros y los suaves. Los días fáciles les permiten recuperarse de su última sesión dura, para que puedan correr con energía al día siguiente. Por tanto, lo que usted quizás necesita es aceptar simplemente el hecho de que no puede correr lo mismo día tras día sin hacer algunos ajustes en el ritmo o en la distancia, particularmente en medio del verano.

Intente variar su rutina de ejercicios. Examine su dieta y la ingestión de los líquidos. Me gusta la idea de que usted camine durante la hora de la comida del mediodía, por tanto es posible que a usted le convenga más caminar que correr durante los periodos realmente calurosos, y en consecuencia deberá usted invertir esta proporción en las épocas del año en que el tiempo se vuelve frío.

## Demasiado sudor

**P:** Sudo demasiado. Vivo en Florida y me estoy entrenando para el maratón del cuerpo de marines. Me entreno por la mañana temprano, pero la última vez que corrí 25,6 kilómetros sufrí un agotamiento por el calor (perdiendo 5 kilogramos). Corro con una botella de agua que la vuelvo a llenar cada 4,8 ó 6,4

kilómetros y en ocasiones dejó líquidos guardados a lo largo de la ruta por donde pasará corriendo. Estoy pensando en hacerlo también para el maratón. ¿Hay algún modo de reducir la cantidad de sudor?

**R:** No, desgraciadamente no la hay. Alberto Salazar tenía el mismo problema. Solía sudar excesivamente, y ello afectaba a su capacidad de rendimiento en tiempo caluroso. En un periodo de su carrera, cuando estaba en su mejor momento de preparación física, quedó muy rezagado en el maratón Olímpico de 1984, que tuvo lugar con tiempo caluroso en Los Ángeles. Salazar sabía cual era su problema y en el periodo anterior a los juegos buscó el asesoramiento de científicos del medio ambiente, incluido Lawrence E. Armstrong, Ph.D., de la universidad de Connecticut. Bebió un cuarto de galón (1,136 litros) 20 minutos antes del comienzo del maratón y otro cuarto 5 minutos antes, pero aun así no pudo superar el hecho de que sudaba en exceso. Perdió 5,4 kilogramos durante la carrera, aproximadamente el 8 por ciento de su peso corporal. Por tanto, tiene usted compañía.

El nivel de su forma física dicta cuánto suda usted sólo en la medida en que estar en muy buena forma le permite correr a un ritmo relativamente más rápido con menos tensión que alguien que no esté en tan buena forma física. Pero esto no le sirvió de ayuda a Salazar.

No es fácil entrenarse para un maratón de otoño en Florida, porque la mayor parte de los largos entrenamientos de preparación tradicional para el maratón deben hacerse en la época más calurosa del año. Entrenarse para el maratón de Disney World, que tiene lugar en enero, es mucho más fácil porque los recorridos más largos de entrenamiento tienen lugar en otoño. Sí, acumular líquidos a lo largo del trayecto puede ayudar, aunque hay una gran cantidad de puestos de agua en el maratón del cuerpo de marines, por lo que no sería necesario que lo hiciera. La reposición de líquidos en el maratón en sí, puede ser menos problemático que en las sesiones de entrenamiento, puesto que el tiempo en noviembre será más fresco. Pero si suda usted tanto como dice, le será todavía físicamente imposible beber suficientes líquidos durante los largos entrenamientos para compensar la pérdida de 5 kilogramos de sudor. Puede usted beber, pero con un ritmo normal de vaciado del estómago, el líquido no será absorbido en su sistema con la rapidez suficiente como para ayudar a su sistema de ventilación.

Usted necesita reconsiderar su programa de entrenamiento y pensar en la eliminación de carreras largas de más de 16 kilómetros durante la parte más calurosa del año. Por supuesto, ya sé que todos los programas (incluido el

mío) sugieren que son necesarios recorridos de 32 kilómetros para quienes se están preparando para un maratón, pero dichos programas no fueron diseñados para quienes se entrenan en el calor de Florida. Una estrategia sería partir en dos sus recorridos largos: corra 16 kilómetros por la mañana, hidrátese del todo, y luego haga otros 16 kilómetros al atardecer. Otra estrategia, que exige una planificación a largo plazo, sería hacer su progresivo aumento del kilometraje durante el frescor de la primavera, y luego pasar el verano con sesiones de entrenamiento más cortas, volviendo a los entrenamientos largos durante un breve período antes de la carrera. Si esto no da resultado, tendrá que ir al cuerpo de marines con unos objetivos más modestos, eligiendo un tiempo más lento del que podría lograr estando mejor entrenado. Luego use el estupendo tiempo que tiene durante el invierno para planificar un tiempo rápido en un maratón de primavera.

## Sobrecalentamiento

**P:** Estoy corriendo 4,8 kilómetros al día desde hace cinco o más años. Mi problema es que se me enrojece tanto la cara que resulta embarazoso. Yo no sudo mucho y me han dicho que irradio el calor más que sudarlo. No puedo incrementar mi distancia porque realmente me acaloro y enrojezco. (Mi temperatura permanece alta durante unas dos horas.) Quiero competir en carreras, sólo que me pongo tan colorado que la gente constantemente me pregunta si estoy bien. Doy la impresión de estar a punto de explotar. Bebo mucha agua antes de correr, pero parece que no hace ningún bien. Sé que mis glándulas sudoríparas funcionan porque sudo cuando estoy nervioso (sudor frío). Tengo un sobrepeso de unos 9 kilogramos, pero no puedo aumentar mi actividad aeróbica debido al enrojecimiento. ¿Qué es lo que me pasa?

**R:** Las glándulas que intervienen en la sudoración nerviosa son distintas de las que intervienen en la sudoración ocasionada por el ejercicio. ¿Ha consultado con un médico sobre su incapacidad para sudar? No estoy seguro de que un médico pueda ayudarle mucho, pero al menos quedaría confirmado que usted es una de entre un número limitado de personas cuyas glándulas sudoríparas no funcionan adecuadamente. Esto puede ser provocado por una

diversidad de factores, principalmente ligadas a la herencia, pero lo importante es que debe tener mucho cuidado con el correr en tiempo cálido.

Había una mujer en una de mis clases de correr para principiantes hace aproximadamente una década que no sudaba y no podía correr más de 4,8 kilómetros. Ella sabía que este era su límite, por lo que se entrenaba en consecuencia. Beber una cantidad extra de agua no sirve de nada si no se libera en la transpiración. Mojar la piel con agua para simular la producción natural de sudor del cuerpo tiene un éxito sólo parcial. Perder esos 9 kilogramos le permitiría correr con mayor facilidad, pero no aliviaría necesariamente su problema de sudoración.

Puede considerar la posibilidad de limitar sus esfuerzos para competir a las carreras en tiempo frío, aquellas en las que las condiciones meteorológicas (27 grados centígrados o menos) proporcionen un efecto de aire acondicionado. Sin embargo, incluso con tiempo frío, deberá tener cuidado con el calor y no abrigarse en exceso. Siga con las carreras y los entrenamientos de distancias cortas, a menos que pueda hallar alguna solución médica a su problema.

## Dolores de cabeza por el calor

**P:** En tiempo caluroso, sufro dolores de cabeza alrededor de las cuencas de los ojos después de correr. Estos dolores pueden durar hasta 6 horas antes de desaparecer y pueden ser muy debilitantes. No me ocurren nunca durante el invierno.

**R:** He aquí un cierto número de sugerencias. Elija las que por algún motivo le afecten a usted.

**Abrigarse.** Al correr en verano, póngase siempre una gorra para que no le dé el sol en la cabeza. Asimismo, póngase gafas de sol. Los dolores de cabeza pueden ser por la exposición al sol. (Éste es un buen consejo aunque no tenga usted dolores de cabeza.)

**Refresharse.** Corra en las horas del día cuando el calor es menos probable que constituya un problema: por la mañana temprano o al atardecer. Correr por caminos en los bosques en lugar de sobre hormigón puede también protegerle del calor.

**Relájese.** Resérvese tiempo inmediatamente después de la sesión de entrenamiento para tenderse y relajarse. Quizás pueda cortar los dolores de cabeza antes de su aparición. Si las aspirinas u otros medicamentos le ayudan a limitar los síntomas de dolor de cabeza, puede que le convenga tomar la aspirina inmediatamente antes de finalizar el recorrido de modo que llegue con rapidez a su sistema. No estoy seguro de que yo me medicase mientras corro.

**Beba lo suficiente.** Una de las causas de sus dolores de cabeza puede ser la deshidratación. Procure estar bien hidratado antes y después, pero particularmente mientras corre. Muchas personas descuidan el “mientras”, particularmente en las sesiones de entrenamiento.

Gatorada últimamente investigó un poco, sugiriendo que la ingestión de hidratos de carbono durante las sesiones de entrenamiento pueden acelerar la recuperación y prevenir algo los efectos negativos de sesiones de ejercicio excesivas, tales como la supresión inmune. Nada en el estudio de Gatorade sugiere que la toma de hidratos de carbono pueda ayudar a evitar los dolores de cabeza, pero pruébelo. Invertir en un cinturón de agua puede hacerle más fácil permanecer hidratado.

Éstas son unas pocas sugerencias, pero al hablar con personas afectadas por dolores de cabeza crónicos, sé que las soluciones son variadas y difíciles. A largo plazo (para correr distancias largas), usted deberá también consultar a un médico.

## Entrenamiento en invierno

**P:** ¿Qué me aconsejaría usted como programa de entrenamiento de invierno para correr distancias medias? ¿Qué puede decirme de los ejercicios de velocidad?

**R:** Depende de donde viva usted. Si vive en el medio oeste superior como yo, el frío del invierno puede dificultar el entrenamiento si no tiene acceso a instalaciones cubiertas. Yo uso los meses fríos para desarrollar la base, saliendo y corriendo algunos kilómetros suaves y lentos, bien abrigado, sin preocuparse por el tiempo ni la distancia. También camino con raquetas de nieve y hago esquí campo a través.

El invierno es una buena época del año para trabajar la fuerza así como la base aeróbica. Generalmente, paso más tiempo en las máquinas de pesas en esa época del año que en otros momentos cuando tengo más ganas de salir. El desarrollo de la fuerza es esencial para correr distancias medias.

Si tiene usted acceso a una piscina, puede intentar nadar y correr dentro del agua para su base aeróbica. Si puede usar una cinta ergométrica, no haga todas sus carreras en ella a un ritmo sostenido. Intente algunos sprints de intervalos. Entre con suavidad en el precalentamiento, luego aumente la velocidad hasta un ritmo próximo al de una carrera de 800 metros durante entre 30 y 60 segundos, luego vuelva a un ritmo fácil, y después aumentelo de nuevo.

Los velocistas pueden usar una rutina similar. Aunque las personas que corren 100 metros necesitan fuerza y velocidad, también necesitan potencia aeróbica. Los velocistas más rápidos no son los más rápidos del pelotón sino quienes reducen menos su velocidad cuando se aproximan a la línea de meta. No sé tanto sobre el entrenamiento de Michael Johnson, pero apostaría algo a que corre con suavidad y durante distancias largas fuera de temporada.

Si vive usted en San Diego, puede que crea que el consejo anterior no le incumbe, pero sí que le incumbe. Usted necesita una época del año en la que reducir su entrenamiento regular para concentrarse en la base de fuerza y aeróbica también. Siempre he creído que vivir en un clima frío era ventajoso para los corredores de fondo (si es que no lo es para los velocistas y los corredores de distancias medias) puesto que nos obliga a cambiar nuestro entrenamiento para sobrevivir, lo cual es bueno. ¿Cuántos corredores de maratón de nuestros equipos Olímpicos puede nombrar usted que proviniesen de California o de otros climas cálidos? Keith Brantly vive en Florida, pero piense en el número de habitantes de Minnesota que corren maratones rápidos: Barney y Janis Klecker, Bob Kempainen, Garry Bjorklund, Ron Daws, Buddy Edelen, y Dick Beardsley, por nombrar unos pocos. Vienen de “la tierra de las aguas y el cielo azul”, pero no creo que sea el agua. El invierno puede ser bueno para los corredores porque nos obliga a cambiar nuestro entrenamiento.

## Ropa para tiempo frío

**P** Me gustaría saber cuál es la indumentaria adecuada para correr en invierno a fin de que no me vista en exceso ni me ponga poca ropa. Sólo corro 3,2

kilómetros, cuatro días por semana, y me gustaría continuar esta rutina durante todos los meses de invierno. ¿Cuándo es excesivo el frío para correr al aire libre?

**R:** Por lo que a mí respecta, nunca hace demasiado frío como para correr al aire libre. Una de las sesiones de entrenamiento con más frío que recuerdo fue en Maplelag, unas instalaciones de esquí campo a través en el norte de Minnesota, donde la temperatura había descendido hasta 28 grados centígrados bajo cero. Un par de corredores locales oyeron que yo estaba allí y vinieron para correr conmigo. Todos nosotros llevábamos varias capas de ropa. En realidad, el sol estaba brillando, hacía relativamente poco viento, y fue una sesión de entrenamiento agradable.

Si usted planea correr solamente 3,2 kilómetros, probablemente no necesita preocuparse demasiado por la posibilidad de vestirse en exceso. Si se acalora demasiado y queda empapado en sudor, usted habrá vuelto a casa antes de enfriarse. Cuanto mayor sea la distancia que corra al aire libre, más cuidado deberá tener en vestirse adecuadamente. He aquí algunas ideas:

**Cubra su cuerpo con capas de ropa.** La clave para correr con tiempo frío es ponerse diversas capas de ropa. Múltiples capas de tejido delgado le mantendrán más caliente que una sola capa gruesa. Al ponerse varias capas, usted atrapa el aire, lo cual es el mejor tipo de aislamiento. Las capas delgadas son también más ligeras, de modo que podrá usted correr más rápido. Una chaqueta de nilón que pueda quitarse y atar alrededor de la cintura es conveniente si se acalora hacia el final del recorrido.

**Expulsión del sudor.** Elija tejidos que sean muy transpirables, que permitan a la humedad desplazarse hacia fuera alejándose del cuerpo, y evaporándose en la atmósfera. El algodón suele ser una mala ropa interior puesto que atrapa el agua cerca de la piel, que puede ser fría. Hay tantos tejidos milagrosos estos días cuyos fabricantes se jactan de “expulsar el sudor” que es difícil llevar la cuenta de ellos. Lea las etiquetas y pregunte a los vendedores a la hora de comprar.

**Permanezca seco.** La capa exterior que expone usted a la nieve y al viento es importante porque, mientras que por un lado a usted le conviene que la humedad salga, no le conviene que entre. Puede ser necesario un tejido exterior de punto muy apretado para mantenerse seco. Los peores días para correr al aire libre son cuando llueve y se está justo por encima de 32

grados Fahrenheit (0 grados centígrados). Eso es mucho menos agradable que cuando la temperatura es un poco más baja y la lluvia se convierte en nieve.

**Concéntrese en las extremidades.** Si sus manos o pies se enfrían, se sentirá abatido con independencia de lo mucho que haya abrigado el resto de su cuerpo. Un único par de calcetines suele bastarme, pero algunos corredores usan múltiples pares. Las manoplas van mejor que los guantes con dedos ya que al poder estar los dedos juntos se mantienen más calientes. Asimismo, el secreto está en las capas múltiples. En días muy fríos, me pongo manoplas de lana cubiertas con capas de cuero.

**No olvide su cabeza.** Por la cabeza se pierde calor, por lo que una gorra de lana es esencial. En días muy fríos me pongo un pasamontañas, que es como un calcetín que se adapta alrededor de la cabeza con una pequeña abertura para los ojos, la nariz, y la boca. Quizás le vaya bien cubrirse la boca con una bufanda, aunque yo nunca lo hago. Me pongo gafas de sol no sólo como protección contra el sol reflejado por la nieve blanca sino también para proteger mis ojos del viento.

**Selle los bordes.** Presta atención a los lugares en que una parte de la ropa se sobreponga a otra a fin de que el aire frío no pueda llegar a la piel poco protegida. Puede estar usted caliente en la mayor parte de su cuerpo y aun así sufrir alguna congelación en partes expuestas. Los puntos clave son los tobillos, las muñecas y el cuello. El pasamontañas mencionado antes puede ayudar a sellar el área que rodea al cuello, lo cual es esencial para atrapar el aire caliente en el interior.

**Beba líquidos.** ¿Cree usted que no sudará en invierno? La deshidratación puede ser tan problemática en tiempo frío como en tiempo caluroso, particularmente porque estamos menos inclinados a beber. Sabiendo esto, preste más atención a la ingestión de líquidos antes y después de correr.

**Evite el exceso de ropa.** El exceso de ropa puede ser más problemático que su escasez. Si se viste en exceso y se acalora demasiado, puede quedar empapado en sudor, haciendo que la segunda parte del recorrido sea desagradable, especialmente si se ve obligado a correr hacia casa contra el viento. En cuanto a la elección de la dirección respecto al viento, será un error que cometerá únicamente una vez si está prestando atención. Es mejor correr contra el viento al principio de su sesión de entrenamiento que al final, cuando su nivel

de energía es menor. Éste es un buen consejo para cualquier época del año, pero es particularmente importante en invierno.

## El viento

**P:** Voy a correr en un maratón dentro de pocos días y el pronóstico meteorológico es de vientos fuertes. Mi ritmo objetivo es de 8:00 por milla (1,6 kilómetros). ¿Cómo debo ajustar mi ritmo para correr contra, y a favor de un viento fuerte?

**R:** No es fácil, y depende de la fuerza con la que sople el viento e incluso de en qué lugar de la carrera esté soplando. Correr contra el viento probablemente le hará ir más despacio en los últimos 9,6 kilómetros que en los 9,6 primeros debido simplemente a la fatiga acumulada. Correr con el viento en la espalda tampoco resulta siempre ventajoso. En un maratón que gané hace muchos años en Dakota del Sur, di la vuelta a los 28,8 kilómetros contento de tener el viento detrás. Pero era un día caluroso y cogí demasiado calor. En realidad corrí los últimos kilómetros más despacio de lo que lo había hecho contra el viento. Afortunadamente, todos los demás que me seguían tuvieron problemas similares.

Normalmente, se pierde algo de tiempo contra el viento pero no se recupera todo al tenerlo detrás. Yo le aconsejaría que fuera con prudencia, digamos a un ritmo de entre 8:15 y 8:30 en los primeros kilómetros, a fin de ahorrar energía que puede necesitar más adelante. Probablemente también necesitará evitar mirar al reloj, ya que podría preocuparle que estuviese corriendo demasiado rápido o demasiado lento. Escuche las señales que le dé de su cuerpo que le indiquen la rapidez con la que corre. Si corre usted para establecer un tiempo determinado, las condiciones climatológicas pueden estorbarle. Si su objetivo es correr sólo con un tiempo igual al de su capacidad en un día determinado, la victoria puede resultar más fácil de obtener.

Por último, si las condiciones meteorológicas son verdaderamente calamitosas, puede pensar en reducir mucho su ritmo o abandonar pronto la carrera, esperando salvar sus piernas para otro esfuerzo varias semanas o meses más tarde. Bill Fitzgerald, que trabaja conmigo en el entrenamiento de corredores de maratón en Chicago, se encontró corriendo mal en una carrera hace varios

años. Pero Fitzgerald tenía un plan alternativo. Corrió con suavidad y se detuvo al cabo de 28,8 kilómetros, usando el maratón como una sesión de entrenamiento. Dos semanas más tarde, corrió en otro maratón y se clasificó para Boston. Todos los corredores de maratón necesitan formular planes alternativos para aquellos días en que la meteorología se vuelve desagradable.

## Ejercicio por la mañana

**P:** Tengo 42 años y he empezado a disfrutar corriendo cada vez más. Quisiera correr al menos tres veces por semana durante unos 8 kilómetros cada vez. En el pasado, había corrido por las tardes después del trabajo, pero ahora que estamos en invierno, oscurece y baja la temperatura mucho más temprano, por lo que he decidido arriesgarme y trasladar mis carreras a la mañana. ¿Hay algún régimen especial para correr por la mañana temprano? ¿Debo desayunar primero?

**R:** Todo el mundo decide la rutina de la mañana temprano que mejor le conviene mediante el método de prueba y error. Le sugiero que beba simplemente un vaso de zumo de naranja antes de salir por la puerta, dejando para más tarde un desayuno más completo. Su cuerpo estará rígido después de levantarse de la cama, por lo que deberá valorar la conveniencia de andar los primeros cuatrocientos metros antes de empezar a correr. Cubra su cuerpo con distintas capas de ropa para permanecer caliente. Al final aprenderá qué es demasiado y qué es demasiado poco. La experiencia es un gran maestro.

Deje preparadas sus capas de ropa la noche anterior antes de la sesión de entrenamiento por la mañana, a fin de no tener que pensar demasiado cuando se levante. Su esposa estará más contenta si no va usted tropezando por la habitación sacando ropa de los cajones y preguntándole dónde había dejado sus manoplas.

Tengo un termómetro montado debajo de mi piso para saber cuanto frío hace y qué ponerme, pero a veces salgo fuera para ver en qué dirección sopla el viento antes de decidir qué cantidad de ropa me voy a poner. Puesto que usted correrá en la oscuridad, desde luego deberá llevar algún elemento reflectante para que los conductores (que también estarán solamente medio despiertos por la mañana) puedan verle. Actualmente hay unas excelentes chaquetas reflectantes en el mercado.

# Carreras a la hora de la comida del mediodía

**P:** Vivo en Ottawa, Canadá, por lo que mis entrenamientos en invierno debo llevarlos a cabo durante el descanso para comer al mediodía, puesto que después de trabajar me parece que está demasiado oscuro y hace demasiado frío para correr. Tengo la intención de comenzar a correr distancias largas los fines de semana a fin de prepararme para un maratón en mayo. Mi problema es que acabo de cambiar de trabajo y no puedo permitirme correr entre 40 y 60 minutos como solía hacer. ¿Qué debería hacer para que mi sesión de entrenamiento de entre 25 y 30 minutos del mediodía sirviera para algo?

**R:** Usted puede correr todo lo que necesita a la hora del almuerzo. Acepte simplemente el hecho de que tiene menos tiempo. Corra al mismo ritmo la mayoría de los días, aunque una o dos veces a la semana puede aumentar ligeramente el ritmo hacia la mitad de sus recorridos. (Procure que sus pisadas sean buenas al hacerlo.)

Adapte su programa de entrenamiento a fin de que haga la mayor parte del kilometraje los fines de semana, cuando tendrá tiempo de entrenarse con la luz del día. Corra durante una hora a ritmo de maratón los sábados entre 2 y 3 horas y a un ritmo más lento los domingos.

Use los lunes y los viernes como sus días de descanso para recuperarse del y para el entrenamiento del fin de semana. Esto nos deja los martes, viernes y jueves para correr entre 25 y 30 minutos. Algunas personas hacen malabaris-mos con sus horarios de trabajo, entrando temprano o saliendo tarde para dejar abierta la posibilidad de entrenarse un poco más de tiempo los demás días de la semana, pero a lo mejor a usted no le es posible hacerlo. Cuando llegue la primavera, los días serán más cálidos y más largos, permitiéndole cambiar las horas de parte de su entrenamiento.

# Saunas y baños calientes

**P:** ¿Recomienda usted el uso de una sauna, sala de vapor, o bañera con agua caliente como parte de cualquier programa de ejercicio? En caso afirmativo, ¿cuáles son las condiciones?

R: Mi introducción a la sauna tuvo lugar mientras me hallaba de gira por Finlandia con un equipo de pista americano en la edad media. Participé en la carrera de obstáculos de 3.000 metros en Turku un atardecer de invierno tan frío que me pareció ver hielo flotando en el foso de agua. Me sentí muy feliz al abandonar la pista para ir a la sauna. Los finlandeses creen que sus saunas contienen *sisu*, el espíritu legendario que les hace más fuertes y rápidos.

El calor en una sauna es seco; el calor en una sala de vapor es húmedo. Muchos clubes de salud americanos cuyo origen se remonta por lo menos al siglo pasado tenían salas de vapor para que sus miembros pudieran relajarse en ellas tras un duro partido de squash o de balonmano. Yo diría que la relajación posterior a la sesión de entrenamiento es la mejor utilidad que tienen tanto las saunas como las salas de vapor. Nunca me ha gustado particularmente el uso de ninguna de ambas cosas. Quizás soy demasiado impaciente.

Sin embargo, cuando remodelé mi sótano hace algunos años, instalé una bañera con remolino. Va muy bien después de correr, esquiar o andar con raquetas de nieve en medio del invierno. Es una buena manera de entrar nuevamente en calor. Yo uso el remolino para más cosas que la acabada de mencionar o que para relajarme. También hago mis estiramientos en el remolino y noto que el agua caliente me ayuda a aflojar mis músculos. (Algunos fisiólogos del ejercicio se muestran disconformes con este proceder, pero a mí me va bien.)

¿Puede esto convertirle en un corredor más rápido? No he visto ningún estudio que promueva el uso de las saunas, salas de vapor, bañeras con agua caliente, o remolinos. Pero si a usted le gusta sentarse y quedar empapado, ya es una excusa suficiente. Desde luego, sé que probablemente haría menos estiramientos sin un remolino donde poder hacerlos.

# 15

## NUTRICIÓN

### Comer para tener potencia y para rendir

- Comer antes de un encuentro de campo a través
- Comidas antes de una carrera por carretera
- Pérdida de energía
- Gelatinas
- Correr por la mañana
- Carga de hidratos de carbono
- Cafeína
- Vitaminas
- Ciencia basura
- Creatina
- Vegetarianismo
- Náusea
- Respirar amoníaco
- Quema de grasas

La mayor parte de las preguntas que recibo relacionadas con la nutrición pueden dividirse en dos categorías: comer para rendir y comer para tener buena salud. Responder preguntas sobre el rendimiento es muy sencillo. Responder preguntas sobre la buena salud, la nutrición en nuestra vida cotidiana, puede resultar más complejo, lo cual explica por qué hay tantos libros en las librerías sobre temas que van desde cómo cocinar hasta cómo perder peso.

Tengo un principio muy simple que aplico a mis comidas para rendir y para tener buena salud. Aprendí lo que sé sobre nutrición de Joanne Milkereit, R.D., una dietista asociada a la universidad de medicina de Carolina del Sur en Charleston. Fuimos co-autores de un libro titulado *Runner's Cookbook (Libro de cocina del corredor)*. Joanne me dijo que todos los corredores deberían poner las siguientes palabras en el frigorífico: "Coma una amplia variedad de alimentos ligeramente procesados".

Esas ocho palabras son las más sensatas y sabias que todas las que había oído o he oído después sobre nutrición. Ténganlas presentes al leer mis respuestas a los corredores con preguntas sobre nutrición.

## Comer antes de un encuentro de campo a través

**P:** ¿Qué conviene comer antes de una carrera de 5.000 metros campo a través? Nuestro equipo suele correr en encuentros hacia las 4:00 ó 4:30 de la tarde.

**R:** Habiendo transcurrido entre 4 y 5 horas desde el almuerzo hasta la carrera, hay tiempo suficiente para digerir cualquier cosa que haya comido al mediodía, suponiendo que no haya comido una excesiva cantidad de pizzas. A diferencia de los corredores de maratón, usted no necesita preocuparse por cargar hidratos de carbono. Su dieta regular (suponiendo que coma usted bien) debe aportarle una cantidad de energía suficiente para correr 5.000 metros, una carrera demasiado corta como para agotar en profundidad sus reservas de glucógeno muscular. Por tanto, le conviene comer lo suficiente en su comida anterior a la carrera para mantener la energía sin trastornar su estómago. Verá que los alimentos suaves con alto contenido en hidratos de carbono son los que van mejor. Si la comida del restaurante económico le desagrada, prepárese y llévese un almuerzo para controlar mejor su comida anterior a la carrera.

Tome también un buen desayuno. Un desayuno abundante que contenga una mezcla de cereales y de frutas puede llenar su depósito de energía para todo el día. Algunos expertos en nutrición recomiendan incluso que el desayuno sea la comida más importante del día, aunque los americanos no están siempre preparados para aceptar dicho consejo.

Una advertencia: No coma ni beba mucho en la última hora antes de dirigirse hacia la línea de salida, con la idea equivocada de que necesita un súbito aumento de energía. Puede suceder lo contrario. Experimente con distintas estrategias para comer. Cuando encuentre una que le sirva, quédese con ella.

# Comidas antes de una carrera por carretera

**P:** Hace poco he leído que es necesario comer la mañana de una carrera. Me preocupa, sin embargo, que esto me ocasione molestias en el estómago, o peor, un prolongado viaje a los matorrales. ¿Hay alguna manera de poder comer mis hidratos de carbono y tener el estómago vacío, al mismo tiempo? ¿Es una bebida deportiva un sustituto aceptable del desayuno?

**R:** Sí, comer antes de correr puede causar molestias en su estómago si no está acostumbrado a ello. Yo le digo a la gente de nuestra clase para el maratón de Chicago que nunca hagan nada en un maratón que no hayan hecho ya en los entrenamientos. Lo mismo es aplicable para carreras más cortas, aunque puede usted usar carreras más cortas (5-km y 10-km) para practicar tácticas de alimentación.

Creo que comiendo entre 2 y 3 horas antes de una carrera por la mañana, tengo tiempo suficiente para vaciar mi tracto digestivo. La cantidad que como depende en parte de la longitud (e importancia) de la carrera. Presto más atención a las comidas previas al maratón que a lo que como antes de un recorrido local de 10 km que es principalmente con finalidades recreativas. Para esa carrera local 10 km, puedo no preocuparme en absoluto en comer. Si la carrera es importante para mí, y tiene lugar por la mañana, me levanto lo bastante temprano como para comer algo antes de dirigirme en mi coche a la carrera. Algunas veces ese algo es solamente líquidos, que dejarán el estómago vacío con rapidez.

Deje de beber al menos dos horas antes del tiempo de salida de la carrera, de lo contrario se encontrará agachándose entre los matorrales después del disparo de salida. Normalmente, éste es el tiempo que necesitan los líquidos para atravesar el sistema y llegar a los riñones, listos para su eliminación. Varios minutos antes de salir, puede comenzar a beber de nuevo puesto que esos líquidos serán absorbidos por el cuerpo y eliminados como sudor.

Si tengo tiempo (de 2 a 3 horas), tomo un desayuno ligero: zumo de naranja, tostadas o un donut y café. Las bebidas deportivas están bien para carreras más cortas, pero si usted planea correr durante más de 3 ó 4 horas, como sucede en un maratón o en un ultramaratón, la comida sólida es mejor. David L. Costill,

Ph.D., director del Human Performance Laboratory (Laboratorio de rendimiento humano) de la universidad Ball State de Muncie, Indiana, llama a esto llenar al máximo el depósito de combustible. Aunque tome usted una cena de pasta la noche previa al maratón, su cuerpo habrá quemado algo del glucógeno muscular simplemente en el proceso normal de desplazarse de un lugar para otro.

Lo fundamental es experimentar. Determine en carreras de entrenamiento cómo reacciona su cuerpo a distintas estrategias de carga y recarga de combustible. Usted puede cometer un error en un 5 mil y no sufrir ninguna consecuencia grave, pero en un maratón, usted necesita que todos los sistemas le funcionen.

## Pérdida de energía

**P:** Me estoy entrenando para un maratón, pero me he estado sintiendo mal en mis largos recorridos corriendo entre 19,2 y 20,8 kilómetros. Se me acaba la energía, y al llegar al final, me siento como si fuera a vomitar y a perder la consciencia. No he comido nada en mis carreras ni tampoco he bebido mucho. Al propio tiempo, no tengo buen apetito desde que aumenté mi kilometraje. Soy una mujer de 28 años, que mide 157 cm y que pesa 52 kilogramos. ¿Cuántas calorías debo tomar al día para mantener un nivel de energía adecuado para cubrir el kilometraje necesario? ¿Puedo tomar algunas bebiendo, ya que el correr parece que realmente disminuye mi apetito?

**R:** No hablemos de calorías. Probablemente usted necesita un mínimo de varios miles de calorías al día para seguir adelante, pero sus necesidades son más básicas que contar calorías.

Primero usted necesita experimentar con llenarse de combustible antes, durante, y después de correr. Intente picar algo entre 1 y 2 horas antes de correr: algo de hidratos de carbono, como puede ser una bebida deportiva o un donut. Después vaya a una tienda de artículos deportivos y compre un cinturón de agua para llevarlo mientras corra, o busque una ruta que le haga pasar por lugares donde haya fuentes de agua potable. Al adquirir su cinturón de agua, asegúrese de que tiene algunos bolsillos en los que poder poner algunas de las nuevas gelatinas con una base de hidratos de carbono o barras de energía. Y tómese algunos hidratos de carbono más después de haber acabado. In-

investigaciones efectuadas por John L. Ivy, Ph.D., de la universidad de Texas en Austin, sugieren que la mejor manera de que usted pueda reaprovisionar sus músculos es con una recarga inmediatamente después de agotarlos. La fruta y las bebidas deportivas son buenas en esto si no trastornan su estómago.

Para educarse mejor sobre una dieta saludable, le recomiendo que consulte a un dietista diplomado. Pídale que analice su dieta y que le dé consejos relacionados con la ingestión de calorías. Por último, puede que le convenga visitar a un médico de medicina general a fin de determinar si existe algún problema médico subyacente que le haga disminuir su energía mientras corre. Puede ser que se trate de algo tan sencillo como unas bajas reservas de hierro, en cuyo caso añadir 86 gramos de carne magra roja a su dieta una vez por semana puede ayudarle.

## Gelatinas

**P:** Me estoy entrenando para un maratón y he probado gelatinas durante mis largas carreras. He notado una mejora en mi fuerza y mi velocidad al final de mis 32 kilómetros. ¿Cómo se pueden llevar cómodamente gelatinas con pantalones para correr y una camiseta?

**R:** He experimentado con varias gelatinas en carreras de entrenamiento y he participado en varios maratones usándolas. Creo que son un producto muy útil. Dependiendo de la marca, proporcionan entre 80 y 120 calorías por paquete, en teoría energía suficiente para permitirle correr otra milla (1,609 kilómetros) por la carretera.

Las gelatinas vienen en paquetes de plástico similares a los paquetes de ketchup y mostaza que se encuentran en los restaurantes de comida rápida. Parecen y tienen la consistencia de la vaselina. La mayor parte de las gelatinas existentes en el mercado tienen añadido algún sabor, desde banana hasta chocolate. Cada paquete lleva una cucharada o dos del producto, y son fáciles de apretar para llevarse el contenido a la boca. Para que los resultados sean óptimos, tragarlo con un vaso de agua. Las gelatinas es mejor usarlas durante carreras de fondo, no antes cuando hay formas fáciles y económicas de aumentar su energía. Para carreras cortas tales como una 5-km o una 10-km, las gelatinas son probablemente innecesarias.

Si tiene usted la intención de usar gelatinas durante un maratón, tómelas a intervalos regulares con un poco más de énfasis hacia el final de la carrera. Por ejemplo, en un maratón, puedo abrir un paquete de gelatina a los 4, 14, 24, 32, y 36,8 kilómetros. En diversas ocasiones, he notado una oleada de energía justo después de tomarlas, aunque sospecho que puede ser más una cuestión psicológica (el efecto placebo) que física. No desprecie esta ventaja psicológica, de todos modos. Yo me encontraba en el kilómetro 13 esperando llegar al 14 cuando supe que podía abrir un paquete, tal como lo hacemos por Navidad. Desearía que las gelatinas hubieran existido en una fase más temprana de mi carrera, cuando me hallaba experimentando con medios para aumentar mi energía a fin de poder traspasar la pared de los 32 kilómetros en un maratón.

Son muy fáciles de acarrearse adheridos a su camiseta. Basta con coger un solo imperdible y clavar el paquete de plástico hacia el fondo de la camiseta, de tal manera que pueda plegar el fondo en sus pantalones cortos. De esta manera, el paquete no va botando. Usted podría dar una imagen un tanto ridícula corriendo con cinco o seis paquetes colgando de su camisa, pero daría una imagen mucho más ridícula estando sentado en la curva del límite de los 32 kilómetros.

Si decide usar gelatinas mientras compite en carreras, es muy importante experimentar con ellas al entrenarse. En un maratón, probé un producto distinto que cogí en la exposición previa a la carrera y descubrí que no me gustaba el sabor ni la incomodidad del paquete.

## Correr por la mañana

**P:** Soy un corredor matutino que suele salir a la carretera alrededor de las 6. Mi rutina es levantarme de la cama, tomar una taza de café, y luego empezar a correr. No como nada antes de correr y, por lo tanto, mi última comida antes de correr tiene lugar unas 10 horas antes. ¿Debo comer algo pequeño, como por ejemplo una fruta o una barra de energía, a fin de incrementar mi fuerza durante el recorrido?

**R:** Las personas difieren en sus necesidades de energía y en su capacidad para correr con comida en su estómago, por lo que usted puede sentirse más

fuerte o no si come antes de correr. Generalmente tomo un vaso de zumo de naranja y me voy. Otras mañanas, cuando tengo más tiempo (una hora o dos) desde que me despierto hasta que corro, puedo comer algo más: tostadas, compota de manzana, o incluso mi desayuno habitual de cereales con pasas de Corinto, plátanos, y cualquier fruta de temporada. Antes de correr por las mañanas, suelo estar más agitado, pero la mayoría de las sesiones de entrenamiento hechas por la mañana no se hacen a toda velocidad. El alimento no digerido en el estómago no es un problema importante.

Más pronto o más tarde, sin embargo, todo queda reducido a cuál es su plan de nutrición cómodo para usted. La fruta antes de salir por la puerta está bien, pero también puede trastornar nuestro estómago y enviarnos a los matorrales. Una tableta de energía puede servir puesto que usted la puede consumir mientras corre, si la sesión es lo suficientemente prolongada. Pruebe varias rutinas para ver qué es lo que causa trastornos en su estómago y qué no.

## Carga de hidratos de carbono

**P:** Estoy confundido por lo que los corredores quieren decir cuando hablan sobre la carga de hidratos de carbono, hecha antes de un maratón. Un viejo artículo en la revista *Runner's World* hablaba sobre hacer una carrera de agotamiento, y luego cargar para obtener mejores resultados. Pero otros dicen que los últimos datos indican que no se debe agotar, sólo incrementar la ingestión de hidratos de carbono tres o cuatro días antes de la carrera. ¿Qué piensa usted sobre la carga de hidratos de carbono?

**R:** La carga de hidratos de carbono hoy tiene un significado distinto del que tenía hace 20 años, cuando los corredores se dieron cuenta por primera vez de la necesidad de incrementar la toma de hidratos de carbono antes de un maratón. Cuando alguien menciona el término "carga de hidratos de carbono" hoy, con frecuencia me veo obligado a explicar que no funciona del modo como la ciencia creía antes, y que están mejor cargando hidratos de carbono si añaden hidratos de carbono los tres o cuatro últimos días previos a la carrera.

Científicos escandinavos desarrollaron originalmente la carga de hidratos de carbono en los años 70 para su uso por parte de los esquiadores nórdicos. La rutina parecía funcionar, por lo que fue copiada y modificada por corredores de fondo.

El combustible más eficiente para los atletas de resistencia son los hidratos de carbono, que se almacenan en los músculos como glucógeno, una forma de azúcar. Los músculos queman glucógeno de modo parecido a como su coche quema gasolina. En cuanto a las grasas, el cuerpo primero las almacena como tales, que más tarde puede descomponerlas como glicerol y residuos de carbono, haciendo el camino inverso hacia los hidratos de carbono. En cuanto a las proteínas, el cuerpo puede convertirlas más directamente en glucógeno, pero esto y la transferencia de las grasas son procesos menos eficientes que podrían compararse con cuando su coche corre con gasolina de bajo octanaje que hace petardear al motor.

El cuerpo puede almacenar suficiente glucógeno en los músculos como para correr durante 2 horas, casi 32 kilómetros para un atleta bien entrenado. Aproximadamente a los 32 kilómetros, si cuando se le acaba el glucógeno, usted choca contra la pared su ritmo baja y el correr se hace más difícil.

En realidad es un poco más complicado que esto, puesto que el cuerpo quemará algunas grasas en combinación con los hidratos de carbono desde el mismo comienzo. La proporción de grasas quemadas respecto a los hidratos de carbono depende en parte de lo rápido que se corra y de lo bien que hayan sido entrenados los músculos para quemar tanto hidratos de carbono como grasas. Si usted corre deprisa, quemará principalmente hidratos de carbono (en realidad glucógeno muscular). Si corre más despacio, usted quemará un porcentaje algo más elevado de grasas con esos hidratos de carbono. Esto le permitirá conservar algo de su glucógeno para el final de la carrera, y así podrá correr más allá de la pared con la energía que le quede todavía en su depósito.

Ésta es la razón por la que recomiendo a los corredores que hagan sus recorridos de entrenamiento prolongados a un ritmo lento. Al correr a este ritmo, enseñan a sus cuerpos a convertir las grasas de forma más eficiente. Si usted puede conservar reservas de glucógeno para los kilómetros finales, acabará la carrera a mayor velocidad. La moraleja es que cuánto más glucógeno pueda almacenar en sus músculos, mejor. Aquí es donde hace su entrada la carga de hidratos de carbono.

Las primeras investigaciones se basaban en la premisa de que se podía apretujar (o cargar) más glucógeno en los músculos si primero agotábamos

sus reservas. Así, en los años 70, los mejores corredores de maratón procuraban correr 32 kilómetros de “agotamiento” el fin de semana anterior a las carreras, lo cual dejaba a sus músculos vacíos de glucógeno.

Para los tres días siguientes, los corredores de maratón seguían una dieta baja en hidratos de carbono. Esto mantenía el nivel de glucógeno de sus músculos artificialmente bajo. Luego, durante los tres últimos días antes del maratón, cambiaban a una dieta de alto contenido de hidratos de carbono, que supuestamente producía una reacción de sobredosis, forzando a los músculos a absorber un porcentaje más alto de glucógeno de lo que hubiera hecho en otras circunstancias. El ejemplo empleado era que si se exprimía toda el agua de una esponja, absorbería más cantidad de la misma que si no hubiese sido exprimida.

La dieta de carga de hidratos de carbono funcionaba, en ocasiones. Un cierto número de corredores de maratón (incluido un servidor) tuvieron rendimientos muy buenos tras la carga de hidratos de carbono. Pero a veces fracasábamos. Habían algunos problemas con este régimen.

1. La lógica sugiere que correr 32 kilómetros duros una semana antes de un maratón resultaba demasiado destructivo para los músculos, incluso para atletas de elite acostumbrados a correr muchos kilómetros.

2. La vida sin pasta no es divertida, y los corredores tendían a deprimirse durante la fase de agotamiento de las reservas de hidratos de carbono de los tres primeros días de la semana. Esto no era bueno para las actitudes que adoptaban al ir a competir en las carreras.

3. Algunos corredores necesitaban más de tres días de dieta con alto contenido de hidratos de carbono para reponer el glucógeno que se había agotado durante todo lo anterior.

Las investigaciones llevadas a cabo por el Dr. Costill y otros finalmente sugirieron que se pueden obtener todos los beneficios de la carga de hidratos de carbono concentrándose en la fase de la dieta de alto contenido de éstos durante los tres últimos días olvidando al propio tiempo la fase de agotamiento. En consecuencia, todos nosotros estamos ahora mucho más contentos. Hoy, cuando los corredores hablan sobre la carga de hidratos de carbono antes de un maratón, se refieren a un gran plato de espaguetis con pan al lado tragado con un bebida de alto contenido energético la noche anterior de la carrera.

# Cafeína

**P:** ¿Cómo afecta la cafeína a la capacidad del cuerpo para quemar grasas? ¿Puedo perder peso bebiendo varias tazas extra de café al día?

**R:** Ésta ha sido una cuestión controvertida entre los científicos del ejercicio durante años. Algunos científicos se preguntaban si el café podía ayudar a la gente a perder grasa al acelerar su metabolismo. Se ha demostrado que la cafeína incrementa los niveles de grasa en la sangre. Teóricamente, al suministrar más grasa de esta forma a los músculos activos, dichos músculos deberían quemar más grasa y menos hidratos de carbono durante el ejercicio, especialmente durante el ejercicio prolongado. Pero Tim Noakes, M.D., de la universidad de la Cape Town Medical School (Escuela de medicina de Ciudad del Cabo) en Sudáfrica y autor de *Lore of Running (Saber popular sobre el correr)*, descubrió que si se sigue una dieta alta en hidratos de carbono que es recomendable para los atletas de resistencia, se puede anular este efecto metabólico. Dicho de otro modo, una taza de café con ese plato de pasta no le ofrece ninguna ventaja extra.

El Dr. Noakes afirma: “La cafeína es una de las ayudas ergogénicas (rendimiento) más potentes, tanto de las legales como de las que no lo son. El modo en que actúa todavía no está del todo claro. Sospecho que tiene efectos estimulantes tanto sobre el cerebro como sobre los músculos y estos efectos son más importantes que los efectos metabólicos que pueden o no incrementar el metabolismo de las grasas durante el ejercicio prolongado”.

La lección que de esto se desprende, sugiere el Dr. Noakes, es que no debe contarse con perder peso si se beben unas pocas tazas extras de café. El medio más efectivo para perder peso sigue siendo combinar el ejercicio con una rutina dietética sensata en la que se quemen más calorías que las que se consumen.

# Vitaminas

**P:** Un cierto número de corredores con los que corro toman complementos de vitaminas. Dicen que las vitaminas les ayudan a correr más deprisa.

Siempre he pensado que mientras tome una dieta razonablemente bien equilibrada, no tendré necesidad de tomar vitaminas. ¿Me estoy engañando a mí mismo, y debería seguir su ejemplo?

**R:** Mientras que puede que existan razones específicas por las que ciertos corredores tengan un déficit vitamínico y así puedan tener necesidad de algún tipo de complemento, soy un descreído en lo que concierne a mirar en la farmacia por cuestiones de nutrición. Yo más bien le enviaría a la tienda de comestibles, concretamente a los estantes donde puede encontrar fruta y hortalizas frescas.

Un cierto número de corredores utilizan la excusa que toman dietas pobres como motivo para tomar suplementos vitamínicos, pero se engañan a sí mismos. Si usted se está privando de comer con la creencia equivocada de que puede mejorar el rendimiento al perder peso, o si procede usted de un país del tercer mundo y realmente pasa hambre, los complementos vitamínicos pueden ayudar, pero todavía le faltarán otros importantes nutrientes en la comida que son necesarios para tener buena salud. Incluso aunque esté sólo tomando dos tercios de la cantidad dietética recomendada (Recommended Dietary Allowance) en cuanto a vitaminas y minerales, probablemente no necesite complementos, afirma Ellen Coleman, un nutricionista deportivo de la Sport Clinic (Clínica deportiva) de Riverside, California, y autora de *Eating for Endurance* (*Comer para tener capacidad de resistencia*).

“No hay complementos vitamínicos que puedan mejorar su rendimiento al correr”, dice Coleman. “Es más, si toma usted una dieta equilibrada que proporcione suficientes calorías, probablemente no necesite siquiera el complemento. A pesar de lo que mucha gente cree, los corredores no tienen mayores necesidades vitamínicas que las personas sedentarias. Además, cuantos más alimentos se consumen, mayor es la ingestión de vitaminas. Y puesto que los corredores generalmente comen más que la gente sedentaria, toman más vitaminas y minerales en relación con sus necesidades”.

## Ciencia basura

**P:** Con frecuencia veo anuncios en revistas que tratan de temas relacionados con el correr y en otras publicaciones que prometen mejoras en el rendi-

miento gracias a ciertos suplementos. ¿Debo tomarme en serio estos anuncios?

**R** No. Un ejemplar reciente de la revista *Running & Fit News* (*Noticias sobre el correr y el estar en buena forma*) de la American Running and Forma física Association (Asociación americana del correr y de la forma física) tenía algo interesante que decir sobre lo que la asesora Mary Jo Feeney de la ARFA llamaba ciencia basura.

“Hay muchos productos que hacen afirmaciones persuasivas para revolucionar su salud y su forma física”, dice Feeney, “pero el verdadero camino es comer una dieta equilibrada, con pocas grasas, junto con el disfrute de abundantes actividades físicas. Recuerde que los complementos dietéticos, incluidas las vitaminas, los minerales, herbarios, aminoácidos, y otros, no deben tener una etiqueta de Nutritivos como el exigido en los alimentos. Y no tienen que pasar exámenes para verificar su eficacia y seguridad, que les son exigidas a los medicamentos”.

Feeney relacionó las 10 banderas rojas de la ciencia basura, citando a la Food and Nutrition Science Alliance (Alianza de la ciencia de los alimentos y la nutrición):

- Indicaciones que prometen una rápida solución
- Calamitosas advertencias de peligros de un solo producto o régimen
- Afirmaciones que parecen demasiado buenas para ser ciertas
- Conclusiones simplistas extraídas de un estudio complejo
- Consejos basados en un solo estudio
- Afirmaciones espectaculares que son refutadas por organizaciones científicas de buena reputación
- Listas de “buenos” y “malos” alimentos
- Consejos efectuados para ayudar a vender un producto
- Recomendaciones basadas en estudios de publicaciones que no son formalmente revisados por otros eruditos en el mismo campo
- Recomendaciones a partir de estudios que ignoran las diferencias entre individuos o poblaciones

Feeney resume: “Si ve usted algo de lo anterior en las afirmaciones de un producto, déjelo y no gaste su dinero”. Yo no lo habría podido decir mejor.

# Creatina

**P:** ¿Qué puede decirme sobre un suplemento de energía llamado creatina? ¿Puede mejorar el rendimiento?

**R:** No soy un entusiasta de los medicamentos que mejoran el rendimiento, tanto por razones éticas como de salud. Mi consejo es que no tome creatina. ¿La razón? Es cara, hasta 30 dólares (unas 5.000 pesetas) para la cantidad necesaria para una semana, y es dudoso que realmente favorezca el rendimiento. Para los corredores de fondo, puede en realidad inhibir el rendimiento. ¿Por qué hago esta afirmación? Me puse en contacto con Melvin H. Williams, Ph.D., profesor emérito del departamento de la ciencia del ejercicio de la universidad de Old Dominion en Norfolk, Virginia, y autor de *The Ergogenics Edge: Pushing the Limits of Sports Performance* (*La ventaja de la ergogenia: Forzar los límites del rendimiento deportivo*), y he aquí lo que me dijo.

El Dr. Williams dijo que el mundo del deporte se percató por primera vez de la creatina como suplemento para el desarrollo muscular después de que Linford Christie de Gran Bretaña ganara los 100 metros en los Juegos Olímpicos de 1992. Según dicen, Christie usó creatina. Algunas investigaciones sugieren que si se hace entrenamiento de fuerza, la creatina facilita la regeneración del ATP (adenosintrifosfatasa), que proporciona energía inmediata para la contracción muscular. Varios estudios, incluidos algunos con ciclistas suecos y remeros australianos, sugieren que esto dio una ventaja en el rendimiento en competiciones de velocidad, particularmente cuando ya han transcurrido entre 4 y 6 segundos de la competición. Puede comprender usted porqué un velocista como Christie puede estar interesado, particularmente cuando el suplemento con creatina, que el cuerpo produce de forma natural, no figura en la lista de medicamentos prohibidos del Comité Olímpico Internacional.

Pero muchos otros estudios, incluido alguno dirigido por el propio Dr. Williams, no mostraban ninguna ganancia en el rendimiento. Veía a los velocistas en los 60 metros y no veía ninguna diferencia entre quienes tomaban creatina y los sujetos de control. “No pude duplicar los resultados anteriores”, admitió el Dr. Williams. Un estudio con nadadores australianos no mostraba ningún efecto en los 25 y los 50 metros.

A pesar de la mezcla de opiniones dentro de las comunidades atléticas y científicas, el Dr. Williams admite que puede haber alguna ventaja para los cul-

turistas y los esprinters. “En los deportes de potencia puede ser beneficioso”, dice. “Pero tomar creatina puede ser perjudicial para los corredores de fondo”. Un estudio sobre corredores de béisbol hecho por el Dr. Williams demostró que aumentaron 2,2 kilogramos en una semana. Los corredores de fondo pueden no valorar dicho aumento de peso. El estudio sueco que mostró que era ventajoso para competiciones que durasen 6 segundos, también demostró que había desventaja en un recorrido por un terreno de 3,6 kilómetros. Los participantes corrieron más despacio porque la creatina aumentaba su masa corporal.

¿Qué podemos decir sobre los efectos secundarios? Una posibilidad son los calambres, producidos por la creatina al entrar en el músculo y diluir los electrolitos. Otra posibilidad es la disminución de la flexibilidad muscular y un aumento del riesgo de tirones musculares, que se dieron en un grupo de decatletas. Un dietista de un equipo de béisbol de la liga profesional que toma creatina, descubrió un significativo incremento de la creatina quinasa, una encima que es una marcadora de daños musculares. Nadie puede pronosticar por ahora qué problemas a largo plazo para la salud puede ocasionar la sobredosificación con creatina.

## Vegetarianismo

**P:** Soy una mujer vegetariana con mucha actividad deportiva, pero me agoto mucho por mala nutrición. He empezado a esforzarme por comer de forma más saludable. Necesito algunos consejos sobre alimentos ricos en proteínas sin mucha grasa, porque estoy intentando convertir la grasa que tengo en músculo.

**R:** La práctica del vegetarianismo puede ser una forma muy sana de vivir. Por ejemplo, los vegetarianos sufren una menor incidencia de problemas cardiovasculares que nosotros los carnívoros, pero (y éste es un importante “pero”) debe saber usted cómo comer adecuadamente, de lo contrario acabará con insuficiente energía para entrenarse, o incluso para vivir con normalidad. Parece que ya se ha dado usted cuenta de este hecho.

Un cierto número de personas que deciden hacerse vegetarianas simplemente eliminan la carne roja de sus dietas, pero con esto no basta. ¿Qué le

añadirá usted a esta misma dieta para asegurar la reposición de las vitaminas y de los nutrientes perdidos? Incluso 85 gramos de carne roja a la semana le ayudarán a mantener altas sus reservas de hierro. Los corredores deben procurar no volverse deficitarios en hierro, puesto que ello dificultaría la capacidad de sus glóbulos rojos para aportar oxígeno a los músculos. Las mujeres con la regla deben prestar una atención especial al mantenimiento de unas reservas de hierro elevadas.

Puesto que es vegetariano, le pedí al director ejecutivo del *Runner's World*, Amby Burfoot, que me facilitara sus comentarios sobre el particular. "Las proteínas generalmente no constituyen un problema a menos que alguien esté restringiendo su ingestión de calorías, cosa que esta mujer es muy probable que esté haciendo. Los vegetarianos estrictos deben tomar tabletas de vitamina B12 y, por supuesto, una corredora vegetariana debe tener cuidado con su ingestión de hierro. Dígale que haga salsa de espaguetis como los italianos: en una cacerola de hierro fundido".

Los vegetarianos debe elegir también cereales y panes que hayan sido enriquecidos con hierro. El zumo de ciruelas es rico en hierro. También lo son las judías refritas, si come usted en un restaurante mexicano. Asimismo, las espinacas, tofu, guisantes, y brécol también son una buena opción. Si el déficit de hierro va a ser un problema para toda la vida en su caso, le aconsejo que haga un estudio serio sobre buena nutrición.

Evitar los alimentos que tienen grasa para convertir la grasa en músculo no es el modo en que el cuerpo humano funciona. Cuando se comen grasas, se descomponen en compuestos de azúcar, al igual que sucede con los hidratos de carbono y las proteínas. Y tanto unos como otros pueden quedar depositados como grasa. No se puede convertir la grasa acumulada en músculo. Se puede perder grasa y ganar músculo, pero no existe una conversión fácil y directa de grasa en músculo a pesar de lo que a la gente que promociona los llamados complementos quemadores de grasa les gustaría que nos creyéramos. Perder peso es una cuestión de equilibrar las calorías que entran (comiendo) con las calorías que salen (actividades normales, incluido el ejercicio). Cree un equilibrio negativo, y perderá peso. Fisiológicamente es simple; psicológicamente, es mucho más duro.

# Náusea

**P:** Un problema que padezco con las sesiones de entrenamiento más largas y duras, o con las carreras de gran duración tales como el maratón o el triatlón, son alteraciones extremas del estómago. Procuro no beber ni comer demasiado, pero nunca consigo el equilibrio. ¿Hay trucos o medicamentos que me puedan ayudar?

**R:** Simpatizo con usted. Normalmente, no participo en ultramaratonos, pero en una ocasión competí en una carrera con raquetas para la nieve que ya sabía que tardaría 6 horas en finalizar. Intenté recargar combustible mediante una combinación de bebidas no alcohólicas y tabletas de azúcar, pero no sirvió de nada. Mi estómago se alteró tanto que acabé por tener que abandonar cuando llevaba corriendo dos tercios de la carrera.

He tenido más suerte, sin embargo, en carreras largas de esquí campo a través, tomando cualquier cosa que me hayan tirado a lo largo del recorrido, cualquier cosa desde sopa de vaccinio (apreciada por los escandinavos) hasta trozos pequeños de bizcocho de chocolate. Tanto en triatlons largos como en carreras de bicicleta, he tenido éxito empaquetando fruta y tabletas de dulces debajo del asiento de mi bicicleta. Mis preferidos: melocotones y tabletas Three Musketeer. Hay menos sacudidas tanto en las carreras de esquí como en las de bicicleta. No obstante, tiene usted razón. Es un buen equilibrio.

Para esto están las largas sesiones de entrenamiento: para experimentar con varios alimentos, líquidos y tabletas de energía de reposición. Quizás ya ha oído usted hablar sobre las nuevas gelatinas que vienen en pequeñas bolsas de plástico (ver "Gelatinas", en la página 241). Pero en encuentros de duración superior a 4 horas, la mayoría de los atletas que practican deportes en que se precisa capacidad de resistencia descubren que necesitan alimentos sólidos en lugar de, o además de, líquidos y gelatinas.

La náusea después de correr en las carreras de largas distancias es producida a menudo por la deshidratación. Si no bebe usted lo suficiente durante un maratón y el peso de su cuerpo disminuye en más de un 2 por ciento debido a la pérdida de líquidos, puede usted enfermar debido a la tensión sufrida por su cuerpo. Irónicamente, esto puede reducir su deseo de beber, siendo esta una de las razones por las que aliento a los corredores a beber pronto y con frecuencia durante las carreras y sesiones de entrenamiento largas.

Me llega también un cierto número de preguntas de corredores de instituto que sienten náuseas y vomitan al final de las carreras de campo a través, que casi nunca pasan de 5.000 metros. En este caso, se trata más de un asunto de tensión que de deshidratación: correr a un ritmo que les lleva hasta el 95 por ciento del máximo rendimiento, o incluso más. Una mala elección de alimentos antes de la carrera puede complicar este problema.

Algunos atletas se ponen tan nerviosos que vomitan antes de la competición. Bill Russell, el gran centro de los Boston Celtics, experimentó este problema, aunque no parecía que afectase a su capacidad de rendimiento. Ellen Coleman, una nutricionista deportiva de la Sport Clinic (Clínica del deporte) en Riverside, California, y autora de *Eating for Endurance* (*Comer para tener capacidad de resistencia*), solía trabajar como asesora nutricional para los California Angels y describe a un jugador que vomitaba antes de los partidos. Al final ella curó su problema prescribiéndole una dieta líquida previa a los partidos en lugar de alimentos de alto contenido en grasa que requieren más tiempo para ser digeridos.

Por tanto, volvamos al tablero de dibujos. Usted simplemente necesita probar un cierto número de estrategias de reposición tanto en entrenamientos como en carreras de menos importancia para descubrir qué es lo que le va bien a usted, y subrayo lo de “a usted” porque todos somos diferentes.

## Respirar amoníaco

**P:** Soy un varón de 31 años que está en buena forma física, y que puede correr un 10 mil o rodar más de 50 kilómetros en bicicleta en cualquier momento. Hay algo que me ocurre con bastante frecuencia cuando me fuerzo a mí mismo más allá de un cierto punto: Me llega un extraño olor a amoníaco. Parece como si realmente me saliera de la cabeza. ¿Qué es esto?

**R:** Se lo pregunté a David L. Costill, Ph.D., director del Human Performance Laboratory (Laboratorio de rendimiento humano) de la universidad Ball State en Muncie, Indiana, y he aquí lo que me dijo:

“Lo que suele pasar es que la gente comienza a quemar combustibles de forma ineficaz, y los productos de desecho para la gente que se entrena con dureza, o que se fuerzan al límite en las carreras, es que comienzan a metaboli-

zar proteínas y a producir amoníaco. Esto, generalmente sólo les ocurre a las personas que no tienen muchas reservas de hidratos de carbono. Entonces comienzan a quemar grasas y proteínas. En un recorrido largo, es un reflejo de que se le está acabando el combustible. Su cuerpo se ve obligado a explotar otras fuentes de energía, que no son eficientes”.

El Dr. Costill continúa: “Los diabéticos tienen este problema, o quienes pasan hambre, incluidas personas que siguen dietas carentes de hidratos de carbono. Su respiración puede oler como el amoníaco, aunque este olor es más probable que sea de acetona, uno de los cuerpos de cetona producidos como consecuencia de la quema ineficaz de grandes cantidades de grasas. Es como tener una mala combustión en su vehículo, crea más productos de desecho. La mayoría de los corredores no están acostumbrados a quemar combustibles alternativos, por lo cual no los gestionan bien”.

La gente que participa en maratones agota el glucógeno basado en hidratos de carbono cuando ya llevan varias horas corriendo y se ven forzados a quemar grasas. Ésta es una de las razones por las que “chocan contra la pared”. Normalmente, yo no esperaré que alguien que corriera un 10 mil o que rodara 48 kilómetros en bicicleta tuviera este problema. Debería usted revisar su dieta y concentrarse en obtener el 55 por ciento de sus calorías a partir de los hidratos de carbono. Haciéndolo así, no sólo podrá liberarse de este olor a amoníaco, sino que con la dieta mejorada podrá rendir mejor.

## Quema de grasas

**P:** Soy un jugador colegiado de softball de 19 años, que se está especializando en nutrición. Quiero eliminar cierta grasa extra a fin de mejorar mi velocidad y rapidez. Debo reconocer que como mucho, pero siempre se trata de alimentos sanos, principalmente hidratos de carbono. Como mucho, corro unos 3,2 kilómetros, tres veces por semana, sin contar entrenamientos, pesas, y sesiones extra de esprints. En una de mis clases, me dijeron que para quemar la grasa del cuerpo, hay que hacer ejercicio aeróbicamente más de 20 minutos. Yo correría durante este tiempo, pero me aburro extremadamente. Para ser sincero, tengo la sensación de que lo único que hago es ganar grasas. ¿Qué debería hacer para mejorar mi condición general?

**R** No estoy de acuerdo con lo que le dijeron en clase, ni tampoco lo está Nancy Clark, R.D., del Sports Medicine Brookline de Massachusetts y autora de *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook* (*Manual de nutrición deportiva de Nancy Clark*). Ambos estamos de acuerdo en que si usted corre 3,2 kilómetros, usted debe quemar aproximadamente 200 calorías. Es como un taxímetro en un taxi. Comenzará a contar en el momento en que se siente en el asiento posterior. Y usted quemará calorías tan pronto como empiece a correr. Queme calorías, y podrá usted quemar grasa. Si no come usted en exceso, al final reducirá la cantidad de grasa en su cuerpo. Es posible que haya entendido mal algo que oyó en clase, puesto que si corre 3,2 kilómetros en 20 minutos, o corre durante 10 minutos en dos ocasiones, quemará 200 calorías, lo cual si se combina con otras sesiones aeróbicas de menor o mayor duración resultará en una pérdida de grasa.

Clark dice que el secreto para perder grasa es tener un déficit de calorías. Si toma usted 3.000 calorías un día y quema 3.200 dicho día, comenzará a perder peso. Si sólo quema 2.800 calorías al día, comenzará a ganarlo. El modo de perder peso no es necesariamente salir y correr durante más de 20 minutos, sino más bien equilibrar sus hábitos alimenticios y de correr.



# 16

## PÉRDIDA DE PESO

### Perder kilos con sensatez

- Sorpresas desagradables de la báscula
- Quema de calorías
- Estancamiento
- Perder peso gradualmente
- Estrategia para perder grasa
- Temor a lesionarse
- Medición de la grasa corporal
- Perder 45 kilogramos
- Anorexia nerviosa
- Dietas que están de moda de forma pasajera

Si la pérdida de peso se ha convertido en una manía para los americanos, es por el gran número de gordos que hay entre nosotros. Según Joanne Milkereit, R.D., una dietista relacionada con la Medical University (Universidad de medicina) de Carolina del Sur en Charleton, el 30 por ciento de nosotros tenemos exceso de peso. "Más preocupante todavía", dice Milkereit, "es que las cifras están aumentando. Y estas cifras crecen más deprisa entre los niños que entre los adultos".

Irónicamente, y más relacionado con el tema de este capítulo, muchos otros se ven a sí mismos como teniendo exceso de peso aunque no serían considerados como tales siguiendo ninguna medida razonable. Estos individuos conscientes de su cuerpo, a menudo quieren perder peso para tener mejor aspecto, para sentirse mejor, o, para los que practican deportes, para rendir mejor. Según los National Institutes of Health (Institutos nacionales de la salud), se estima que un

millón de americanos padecen trastornos alimenticios y 50.000 de ellos morirán debido a dichos trastornos.

Mientras investigaba para escribir este libro, asistí a la Gatorade Scientific Conference en La Quinta, California. Entre los conferenciantes estaba Linda Houtkooper, Ph.D., una especialista en nutrición de la universidad de Arizona en Tucson. La Dra. Houtkooper dijo: "La presión para que los atletas rindan nunca ha sido mayor que ahora. A muchos atletas se les enseña que la mejora del rendimiento dará lugar a un bajo peso corporal y, específicamente, poca grasa corporal".

A los asistentes se les invitaba a hacer sus comentarios después de cada conferencia. Yo sugerí que si sólo hablábamos sobre atletas jóvenes, estábamos viendo solamente la punta del iceberg. Sospecho que hay un creciente número de atletas adultos que también tiene problemas para controlar su peso. Yo recibo numerosas preguntas de individuos que quieren perder peso, muchos de ellos con objetivos no realistas, como por ejemplo una mujer que quería perder 9 kilogramos en tres semanas.

Muchos fabricantes producen píldoras para perder peso. He observado un creciente número de suplementos que prometen activar la quema de la grasa. Se hizo evidente escuchando a los presentadores de la Gatorade Scientific Conference que la mayor de estos productos simplemente no sirven para nada.

La mejor manera de perder peso es combinar una dieta nutritiva con el ejercicio y crear un déficit calórico. Hágalo y podrá perder peso y (quizás) rendir mejor. Yo insisto sobre esto en mis respuestas a los muchos lectores que me interrogan sobre el tema de la pérdida de peso, pero a menudo me pregunto si entienden el mensaje.

## Sorpresas desagradables de la báscula

**P**8 Últimamente he empezado a correr largas distancias: 40 minutos, tres veces por semana. El único problema es que he comenzado a aumentar de peso, y esto me preocupa. Mido 1,63 metros y ahora peso 60,8 kilogramos. Es ob-

vio que este peso extra no me está facilitando las cosas. ¿Qué está pasando y qué debo hacer?

**R**elájese, y no se preocupe por lo que puede ser un aumento de peso temporal, o quizás más probablemente, un reajuste en el equilibrio grasa/músculo de su cuerpo. Hablé con Judy Tillapaugh, R.D., una dietista que entrena en pista y campo a través a mujeres en la Indiana University-Purdue University de Fort Wayne. Su reacción fue la misma que la mía. “Somos demasiados los que sólo miramos la báscula del cuarto de baño y no la totalidad de la persona”.

No es infrecuente para una persona sedentaria aumentar de peso en lugar de perderlo cuando comienza a hacer ejercicio. La explicación es que sustituye la grasa con músculo. El músculo es más denso, y por tanto pesa más. Cuanto más sedentario es el individuo, mayor es la proporción de grasa respecto al músculo y más probable es que se reduzcan de tamaño antes de que los números de la báscula del cuarto de baño comiencen a descender. De hecho, una manera para que las personas muy delgadas puedan comenzar a ganar peso es empezando a hacer ejercicio.

Tillapaugh sugiere que usted debería concentrarse en las circunferencias de su cuerpo y en las sensaciones en lugar de en la báscula del cuarto de baño. ¿Está usted en mejores condiciones físicas ahora que ha comenzado a ejercitarse? ¿Se siente mejor? ¿Tiene más confianza en su capacidad para llevar a cabo tareas? Hay otras razones para correr además de perder peso, aunque perder peso es lo que con frecuencia hace que la gente empiece a correr.

Su aumento de peso será temporal. De hecho, en parte pueden ser líquidos, si la sed le hace beber mucho después de correr. (Si esos líquidos, tales como las bebidas no alcohólicas o zumos, contienen calorías en lugar de ser agua, lo cual puede ser parte del problema.) Piense menos en un objetivo específico de peso y más en una variación de peso saludable, de modo que no se quede atrapado por las preocupaciones de los pocos kilogramos ganados o perdidos de un día para otro y de una semana respecto a la siguiente. Una vez haya adoptado una doctrina regular para correr, puede que vea una inversión de la tendencia. Tillapaugh y yo le alentamos a seguir corriendo teniendo en cuenta al mismo tiempo la totalidad de la persona.

# Quema de calorías

**P:** Tengo 20 años. Quiero empezar a correr y seguir una dieta para perder 18 kilogramos. ¿Cuántos minutos debo correr para perder peso?

**R:** No es tanto una cuestión de minutos, sino de kilómetros.

Una persona que pesa unos 68 kilogramos, quema 100 calorías por cada milla (1,609 km) cubierta corriendo. Alguien que pese más (o menos) quemará más (o menos) calorías, pero 100 es un número práctico para trabajar en la explicación de la quema de calorías.

Una libra (0,4536 kilogramos) es igual a 3.500 calorías. Coma 3.500 calorías de comida, y ganará usted 0,4536 kg. Dada esta cifra, usted necesita correr 56 kilómetros para perder 0,4536 kilogramos, 560 kilómetros para perder 4,536 kg, y 2.240 kilómetros para perder 18 kilogramos. Con un promedio de 43,2 kilómetros por semana, necesitará usted un año para perder 18 kilogramos. Tanto kilometraje puede resultar intimidatorio para un principiante, pero es aproximadamente lo que el lector medio de la revista *Runner's World* corre cada semana.

Usted no precisa necesariamente correr casi 6,4 kilómetros al día para perder peso. Usted puede combinar la dieta con el ejercicio. Puede usted comer menos. De hecho, correr con frecuencia tiene el efecto de suprimir al menos temporalmente su apetito. También puede tomar un tentempié a base de dulces de chocolate mientras corre. Algunas personas comen a lo largo del día por aburrimiento, y correr tiene la capacidad de llenar las horas de aburrimiento del día. Si correr le motiva a reducir incluso 250 calorías de su dieta diaria (aquellos dulces de chocolate), eso sería el equivalente a correr 4 kilómetros.

Usted necesita crear un déficit de calorías. La combinación de 250 calorías de dieta y 250 calorías de correr creará un déficit calórico de 500 calorías diarias, ó de 3.500 calorías a la semana. He aquí que acaba de perder usted 0,4536 kilogramos.

Esto en teoría, por supuesto, ya que la pérdida de peso no es siempre tan fácil de lograr en la práctica, ni tan fácil de mantenerla. Mantener la pérdida de peso exigirá un cambio permanente de estilo de vida. No le puedo prometer que vaya a perder 18 kilogramos debido a su nueva rutina de correr, pero desde luego estará usted eligiendo la estrategia correcta si puede combinar la dieta y el ejercicio.

Probablemente se encontrará con que perderá los 5 ó 10 primeros kilogramos con relativa facilidad, suponiendo que de verdad tenga usted un exceso de peso. Una vez haya logrado su primera pérdida de peso, se irá haciendo progresivamente más difícil ya que el cuerpo luchará por conservar un cierto porcentaje de grasa para no perder la salud. Otro problema es que cuanto menos pese usted, menos calorías quemará al correr, puesto que tendrá menos peso que le estorbe.

## Estancamiento

**P:** He estado corriendo hasta 12,8 kilómetros o ejercitándome en cintas ergométricas y máquinas con peldaños cinco veces por semana durante 5 años. Me he quedado estancado. Parece ser que no puedo correr más rápido ni distancias más largas. Además, últimamente he ganado unos 3 kilogramos de peso. ¿Tiene usted alguna idea de cómo puedo aumentar la intensidad de mis entrenamientos y perder algo de peso?

**R:** Hay tres maneras de perder peso: correr más kilómetros, comer menos, o combinar las dos cosas. Unas sesiones de entrenamiento más intensas no necesariamente le van a servir a menos que pueda recorrer más kilómetros en el mismo período de tiempo.

Pero incluso esto presenta un problema. No necesariamente se doblan las calorías quemadas al doblar el kilometraje, al menos si se toma en consideración las calorías quemadas en un período de 24 horas. Chris Melby, Dr. P.H., profesora de nutrición en la Colorado State University en Fort Collins, sugiere que si nos sobreentrenamos, también podemos fatigarnos en exceso. Esto puede hacer que eliminemos otras actividades durante el resto del día con las que previamente quemábamos algunas calorías. “Es menos probable que saque usted a pasear el perro, si está cansado por haber hecho demasiado ejercicio”, comenta la Dra. Melby. La fatiga, asimismo, puede hacerle dormir más. Por tanto, teniendo en cuenta su estancamiento, es posible que le convenga analizar qué otras cosas está haciendo durante el día para quemar calorías. Y considerar también si estos 3 kilogramos extra son de músculo, lo cual no necesariamente es un factor negativo.

Lo que usted necesita es un objetivo. Elija un desafío o algo que le motive para llegar a un nivel de esfuerzo más alto. Ésta es una de las razones por las que personas aparentemente sanas deciden, tras correr sin competir en carreras durante 20 años, participar en un maratón.

No es preciso que sea un maratón, ni siquiera nada relacionado con una carrera de competición, pero quizás hay algún objetivo que le permitiría salir de este estancamiento en el que se halla.

## Perder peso gradualmente

**P:** He estado haciendo 4 kilómetros de carrera cada día, al menos cinco días por semana, durante unos cuatro meses. Tengo 27 años y peso 97,5 kg. También he estado comiendo menos, pero sólo he perdido 1,8 kg. Yo tenía la esperanza de que perdería más peso. ¿No deberían los kilos estar desapareciendo simplemente?

**R:** No siempre es fácil perder peso. Una persona de unos 68 kg quema 100 calorías por cada milla (1,609 km) que corre. Aun cuando alguien con un peso de 97,5 kg quemara más calorías que la cifra de 100 por milla, es preferible utilizar este número por comodidad. Si contamos 3.500 calorías por cada libra (0,4536 kg) de peso, necesitará usted haber quemado 14.000 calorías para perder 1,8 kg.

Usted corre 2,5 millas (4 kilómetros) diarias, cinco veces por semana, que hacen un total de 12,5 millas (20 km) por semana. Si lo redondea a 10 millas (16 kilómetros), puede calcular que quema 1.000 calorías a la semana mediante su rutina de ejercicio. Si ha estado usted corriendo durante cuatro meses, voy a suponer que lleva usted 16 semanas corriendo, esto hace 16.000 calorías. Los científicos del ejercicio contemplarían la diferencia entre 14.000 y 16.000, y dirían que la diferencia no es “estadísticamente significativa”. De hecho, alguien de su tamaño puede tener fácilmente una variación de un día para otro de varios kilos sin hacer nada diferente. 1,8 kg de pérdida de peso no parece una recompensa suficiente para cuatro meses de ejercicio. Pero si mantiene usted su rutina de ejercicio durante otros cuatro meses, habrá perdido 1,8 kg más, y al final del año, habrá eliminado entre 5,4 y 6,8 kg.

Si de verdad hubiera estado comiendo menos, probablemente habría per-

dido un poco más de peso, pero aun así, no lo está haciendo tan mal. Ha habido casos documentados de personas que pierden más de 45 kilos en un año, pero generalmente estos individuos están gravemente obesos. Y en ocasiones, a pesar los primeros éxitos, recuperan este peso. Sinceramente, es probable que le vaya mejor perder kilos de forma gradual que con rapidez. El secreto está en no abandonar, o más bien no recuperarlos.

## Estrategia para perder grasa

**P:** Para perder grasa, ¿es mejor correr distancias más largas más despacio, o distancias más cortas más deprisa? ¿Qué programa para correr recomienda usted a fin de optimizar la pérdida de peso?

**R:** Es preferible correr distancias más largas a menor velocidad porque, al correr, se queman calorías en relación con el terreno que se cubre. Los científicos describen esta quema de calorías en kilos por metro. Miden el número de kilos que se desplazan sobre una distancia determinada. En este aspecto, andar y correr se diferencian muy poco en su capacidad para quemar calorías. Camine una milla (1,609 km) y quemará aproximadamente 100 calorías; corra esta misma milla y también quemará unas 100 calorías. Es la distancia que se recorre, no la velocidad con la que se hace. No parece justo, pero es así.

¿No está convencido todavía? Si usted anda 4,8 km por hora, quemará 300 calorías. Si corre a 16 km/h (pero sólo durante 4,8 km), también quemará 300 calorías. Si extiende esta carrera a 16 km/h durante una hora y recorre 16 kilómetros, quemará 1.000 calorías. Eso no convierte en “mejor” a esta sesión de entrenamiento. Depende de cuales sean sus objetivos.

Por supuesto, el número de calorías quemadas varía en función de su peso, y también puede variar dependiendo de su economía, la eficiencia con la que camina o corre. Un corredor con una preparación física muy mala, que hace retumbar el suelo agitando sus brazos para contrarrestar su zancada golpeadora, quema más calorías que un corredor de calidad cuya zancada es uniforme y que parece flotar por el pavimento. Ésta es al menos una de las ventajas que tienen los corredores que van al final del pelotón sobre quienes ganan los premios; probablemente, queman más calorías por kilómetro.

Inevitablemente, el mejor programa para perder peso es el que le permite recorrer más kilómetros en una sesión de entrenamiento. Si esto significa reducir la velocidad para ahorrar energía a fin de poder cubrir más kilómetros en una sesión, adelante. O, si dispone de poco tiempo para su entrenamiento, como por ejemplo treinta minutos a la hora del almuerzo, quizás le convenga acelerar para abarcar la mayor distancia posible.

Yo le recomendaría que combinase correr despacio y correr deprisa con el reposo, en un programa de entrenamiento organizado que le permita optimizar sus habilidades, tanto si es usted alguien que hace retumbar el suelo al correr como si flota al hacerlo.

## Temor a lesionarse

**P:** Quiero volver a correr, pero estoy preocupado porque peso 18 kilos más que antes. ¿Me van a provocar estos kilos extra dolor de espalda o en las rodillas? Si sigo corriendo, a pesar del dolor, ¿me producirá esto algún daño permanente? He aplazado el inicio de un régimen de carreras debido a mi peso. ¿Debo correr ahora, o hacer dieta hasta perder estos 18 kilos, y comenzar a correr entonces?

**R:** Si el miedo a posibles problemas en la espalda o en las rodillas es lo que le retiene, quizás nunca empiece a correr. Tampoco puede que nunca comience a correr si quiere esperar a perder antes estos 18 kilos.

No se preocupe por los problemas de espalda o de las rodillas hasta que aparezcan. Pero no tiene por qué experimentar ningún dolor si vuelve a correr a un ritmo moderado. Piense como un principiante. Comience andando. Por el simple hecho de ejercitarse con una intensidad moderada, comenzará a perder algo de ese peso extra. Cuando esto ocurra, añada el trote a su rutina. Puede combinar el andar con el correr una misma sesión, o hacer alternativamente estas actividades en cada sesión.

Al mismo tiempo, debería comenzar a actuar respecto a su nutrición. El mejor modo de perder peso es combinar la dieta con el ejercicio. Por tanto, limite un poco su ingestión de alimentos. No adopte una dieta de choque, porque incluso eliminando entre 200 y 300 calorías al día de su rutina alimenticia diaria, podrá reducir más peso. Recuerde, sin embargo, el tiempo que tardó en

aumentar estos 18 kilos. No tenga demasiada prisa por perderlos; si se entrena excesivamente o hace demasiada dieta, podría sufrir alguna lesión que quizás retrasaría la consecución de su objetivo. Siga mi consejo, y en 6 ó 12 meses verá a una nueva persona en el espejo.

## Medición de la grasa corporal

**P:** ¿Qué porcentaje de grasa corporal sería apropiado para un corredor aficionado de 44 años? Tengo el calibrador; tengo la fórmula; necesito el objetivo.

**R:** Los corredores varones de alta competición tienen porcentajes de grasa corporal próximos al 8 por ciento, y las corredoras del 12 por ciento. Esto no es realista para muchos de nosotros. Un objetivo más sensato sería algo entre el 12 y el 16 por ciento para los hombres, y entre el 16 y el 20 por ciento para las mujeres. Podría incluso tener unas cifras algo más elevadas y aun así considerarse como en buena forma.

Fórmulas aparte, a menudo he encontrado tremendas variaciones en porcentaje dependiendo del tipo de mediciones hechas: calibradores, agua profunda, impedancia electrónica, y otros. Mis porcentajes de grasa corporal (usando distintos tipos de medición) en ocasiones han llegado a variar entre el 5 y el 6 por ciento, siendo mi peso y mi nivel de forma física los mismos. Uno de los problemas para obtener una medición precisa de la grasa corporal es la cantidad de grasa subcutánea acumulada profundamente debajo de la piel, donde los calibradores no pueden llegar.

En el laboratorio, pueden hacerse mediciones muy precisas usando máquinas electrónicas que exploran el cuerpo, pero dichas máquinas con frecuencia valen muchos millones de pesetas, con lo cual la factura a pagar cada vez que las utilice serán muy elevadas. Sinceramente, no estoy convencido de que faciliten una cifra de grasa corporal más fiable que la cifra que puede obtenerse con el calibrador en la mano o la cifra de la báscula del cuarto de baño.

Lo que le será útil es averiguar únicamente sus porcentajes de grasa corporal, prescindiendo de los porcentajes de otras personas, sean corredores de elite o corredores sanos. Mientras se entrene, podrá ver si su grasa corporal va disminuyendo. Uno de los mejores instrumentos para determinar la grasa corporal es el espejo del cuarto de baño.

# Perder 45 kilogramos

**P:** Tengo 48 años, y hasta hace 10 solía correr 80 kilómetros a la semana. Quiero volver a correr, con un objetivo semanal de la mitad de mi kilometraje anterior. Durante los dos últimos años, he aumentado mucho de peso, quizás 45 kilos, pero mi médico dice que me iría bien hacer ejercicio. No me he cuidado mucho últimamente, pero quiero sentirme mejor y volverme más activo.

**R:** No pretendo desanimarlo, pero olvídense de volver a correr hasta haber eliminado al menos una parte de estos 45 kilos. Olvídense también del tipo de entrenamiento que siguió hace una década. Intentar repetir algunas de sus antiguas sesiones de entrenamiento sería una receta segura para una lesión que haría más lenta su vuelta al ejercicio.

Comience caminando. Esto le ayudará a eliminar algo del peso extra. Suponiendo que también tenga cuidado con su dieta, al principio deberá perder kilos con facilidad. Al final, sin embargo, irá resultando más difícil a medida que se aproxima a su peso anterior. Alcanzar ese peso exacto puede ser muy difícil, porque su cuerpo ha cambiado y usted ha envejecido estos últimos 10 años. Un objetivo razonable sería que redujese en 11 kilos el peso que tenía antes de empezar a correr. Una vez alcanzado ese objetivo, entonces necesitará evaluar los esfuerzos llevados a cabo hasta el momento y considerar hasta dónde quiere llegar en lo que respecta a perder peso. No es mi intención establecer barreras artificiales, pero no quiero que se desanime. Combinar la dieta y el ejercicio es la mejor manera de perder peso, por lo que deberá prestar mucha atención a su dieta. Y no mire simplemente el número de calorías de cada tipo de alimento, sino también el valor nutritivo de esas calorías.

Camine durante una o dos semanas, lo que necesite para acostumbrarse nuevamente al ejercicio. Cuando se sienta cómodo con esta rutina, puede comenzar a alternar algo de trote con el caminar. Al cabo de un tiempo, podrá hacer carreras continuas. Pero yo sería muy prudente hasta haber eliminado algo de esa grasa. Piense en lo duro que hubiera sido cuando hacía 80 km por semana haberse visto obligado a cargar en la espalda una mochila de 45 kilos. Esta es la carga que lleva usted ahora. Pero si puede mantener su motivación, podrá alcanzar sus objetivos.

# Anorexia nerviosa

**P:** Comencé a correr para perder peso hace unos dos años cuando tenía 16. Muy pronto, sin embargo, empecé a comer de forma inadecuada, y pasé de ser una chica de 54 kg, y 162 cm, a ser una persona enfermiza de 42 kg. Ahora estoy mejor y mi forma de correr ha mejorado, pero la comida a veces me agobia. Me pierdo en duras sesiones de entrenamiento para quemar calorías, incluso cuando tengo poca energía. Ahora peso 46 kg. Me gusta correr, pero no sé si mis duros entrenamientos me hacen más difícil comenzar a comer mejor y sentirme normal otra vez.

**R:** Su caso me asusta. Es uno de los motivos por los que les grito a otros corredores (sobre todo mujeres) que me acribillan con preguntas relacionadas con lo que considero unos deseos excesivos de perder peso. En estos momentos se encuentra usted lejos de lo normal. Todavía muestra todos los síntomas de la anorexia nerviosa y ciertamente necesita asesoramiento de un dietista diplomado y/o de alguien como podría ser un psiquiatra que pueda profundizar en las raíces de por qué le está haciendo usted esto a su cuerpo. Sus duras sesiones de entrenamiento, probablemente combinadas con una mala nutrición, forman parte de esos síntomas.

De hecho, el entrenamiento excesivo por el cual el objetivo es quemar más calorías y perder más peso es también parte de su problema y tiene incluso un nombre: *anorexia atlética*. Corre más kilómetros, y quemarás más calorías, creen muchos corredores obsesivos. En realidad, los individuos que hacen esto llegan a un punto en el que los beneficios disminuyen porque el ejercicio excesivo les fatiga en exceso. Esto les obliga a dormir más y a moverse más despacio puesto que sus cuerpos luchan por conservar energía. Un amigo mío que corría más de 160 kilómetros por semana mientras cuando iba al instituto, recuerda que estaba tan cansado que casi no podía subir las escaleras entre las clases. En una ocasión, cuando su entrenador canceló una sesión de entrenamiento del sábado por la mañana, volvió a la cama y durmió hasta el domingo por la mañana.

A continuación expongo la descripción de la anorexia nerviosa dada por la Asociación psiquiátrica americana:

- Un miedo intenso a aumentar de peso o a volverse gordo, aun cuando se esté por debajo del peso adecuado.

- Un cambio negativo en el modo de experimentar el propio cuerpo (por ejemplo, afirmar sentirse gordo cuando en realidad se está demacrado), con una influencia excesiva del peso o de la forma del cuerpo sobre la auto-percepción.
- Pérdida de peso por debajo del 85 por ciento de su peso corporal normal o, si se está en un periodo de crecimiento, no llegar al 85 por ciento del aumento de peso esperado.
- Negarse a mantener el peso del cuerpo por encima del mínimo normal para su edad y estatura.
- Negación de la gravedad de la pérdida actual de peso.
- Ausencia de por lo menos tres ciclos menstruales consecutivos.

Mientras que es cierto que las mujeres jóvenes son más propensas a volverse anoréxicas que los hombres, puedo citar al menos a un corredor joven de campo a través, que tenía exceso de peso cuando era más joven aun, que dejó de comer por temor a volver a engordarse de nuevo. Acabó la temporada en un hospital. La gente muere de anorexia nerviosa, siendo el ejemplo que alcanzó más notoriedad pública el de la cantante Karen Carpenter.

La nutricionista Nancy Clark, R.D., del Sports Medicine Brookline en Massachusetts y autora de *Nancy Clark's Sports Nutrition Guidebook (Manual de nutrición deportiva de Nancy Clark)*, resumen el problema: "La mayoría de la gente con trastornos de la alimentación, hacen ejercicio de forma compulsiva. El atleta con tendencias anoréxicas hace ejercicio como un medio para crear un déficit calórico y adelgazar; el atleta con tendencias a la bulimia hace ejercicio para quemar las calorías consumidas durante un atracón". (La bulimia es una enfermedad caracterizada por vómitos auto provocados, o por el uso de medicamentos, incluidos enemas y diuréticos, para evitar el aumento de peso.) Clark continúa: "Los trastornos alimenticios extremos suelen reflejar una incapacidad para hacer frente a las tensiones cotidianas de la vida".

El ejercicio excesivo, las dietas hasta llegar a la inanición y el síndrome del atracón/purga de la bulimia forman parte de una espiral descendente de la salud que garantiza la inhibición del rendimiento en lugar de su mejora. Es imposible rendir bien como corredor sin comer adecuadamente. La inanición como medio de mantener un peso artificialmente bajo es extremadamente peligrosa. Los corredores conscientes de sufrir alguno de estos problemas del comportamiento acabados de mencionar deben buscar ayuda inmediatamente.

# Dietas que están de moda de forma pasajera

**P:** Hace poco he sabido, por numerosas fuentes, que una dieta de alto contenido en proteínas y grasas y de bajo contenido en hidratos de carbono (con complementos de vitaminas) es una buena manera de perder grasa y conservar músculo. Actualmente estoy siguiendo esta dieta y debo decir que ha funcionado. El único inconveniente que he notado es una sensación de pereza durante todo el día. ¿Voy a tener algún problema de salud? Me gusta haber disminuido mi peso porque correr me parece más fácil desde que he perdido 4,5 kg.

**R:** Sus fuentes de información le han facilitado una dieta de estas que están de moda de forma pasajera, que van bien a corto plazo, pero que resultan poco prometedoras a la larga. Usted se siente perezoso porque el cuerpo tiene que trabajar duro para convertir la grasa y las proteínas en glucógeno. Los hidratos de carbono son mucho más eficaces como combustible para hacer ejercicio.

Una de las razones por las que se pierde peso con una dieta baja en hidratos de carbono, es que se pierden líquidos y nos deshidratamos artificialmente, una mala idea para quienes hacen ejercicio. Con una cantidad insuficiente de hidratos de carbono, también se almacena una cantidad insuficiente de glucógeno en los músculos. (El glucógeno se combina con el agua, uno de los motivos por los que se tiene más líquido en nuestro sistema cuando se sigue una dieta rica en hidratos de carbono.) El problema es que sin hidratos de carbono/glucógeno, no se tiene suficiente energía para hacer ejercicio a un nivel suficiente para mantener el control del peso de modo eficaz.

La pérdida de líquidos, por supuesto, es sólo temporal. Incluso en el caso de que pierda usted entre 2,2 y 4,5 kg de líquidos de su sistema al deshidratarse, y así perder peso, acabará por llegar a un estancamiento en donde no le quedará líquido para perder. La mayoría de estas dietas locas funcionan, aunque sus promotores no lo reconocen, porque hacen que las personas reduzcan el número de calorías que ingieren y lleguen a la inanición. Pero una rutina mejor de mantenimiento del peso sería tomar una dieta equilibrada y crear un equilibrio calórico usando el ejercicio para quemar tantas calorías como ingiera.

Vuelva a una dieta que tenga una mezcla mejor de fuentes de hidratos de carbono tales como cereales integrales, fruta y verduras. Algunas grasas y proteínas son necesarias, pero no deben predominar en su dieta. Use una dieta bien equilibrada que incluya alimentos poco procesados, y desálgase también de estas pastillas de vitaminas. Se ha demostrado que el único método que tiene éxito para mantener la pérdida de peso durante un largo periodo es mediante la combinación del ejercicio con una dieta sana.

# 17

## SALUD Y FORMA FÍSICA

### Los mejores motivadores

- **Suficiente para seguir en buena forma**
- **Asma**
- **Artritis**
- **Reacción alérgica**
- **Bursitis**
- **Corredor de maratón diabético**
- **Dolores de cabeza**
- **Pies entumecidos**
- **La gripe**
- **Arrugas**
- **Abandono del tabaco**

Un lector que me pedía consejo sobre un problema médico comenzaba su pregunta constatando: “No veo ningún M.D., D.P.M., ni D.O. junto a su nombre, pero espero que conozca usted a alguien que pueda ayudarme a resolver mi problema”.

Mi respuesta fue que no, que no soy ningún médico, ni es mi intención intentar hacer creer que lo soy, pero Ann Landers no es psiquiatra y se ha pasado medio siglo dispensando una gran cantidad de consejos psiquiátricos a sus lectores. Al igual que Ann Landers, cuando llega una pregunta a mi buzón de correos que requiere un cierto nivel de conocimientos científicos o médicos que no poseo, me pongo en contacto con un asesor que puede facilitar estos conocimientos.

En muchos casos, sin embargo, puedo ofrecer lo que podríamos llamar asesoramiento anecdótico basado en mi experiencia como corredor y los

conocimientos que he acumulado leyendo artículos y libros sobre salud y forma física durante los últimos 40 años.

Muchas de las preguntas que recibo tienen que ver con la salud, y otras muchas con la forma física. De hecho, estudios recientes de los lectores de la revista **Runner's World** sugieren que la obtención de información sobre cómo mejorar la salud y la forma física es una importante razón por la que la gente mantiene su suscripción en nuestra revista.

## Suficiente para seguir en buena forma

**P:** ¿Es suficiente andar 4,8 kilómetros tres veces por semana para mantener en buena forma física a una mujer de 48 años, o se necesita más?

**R:** Sí y no. Depende en parte de cuál sea su definición de estar en buena forma. Esa cantidad de ejercicio se aproximaría a la norma de la American College of Sports Medicine (ACSM) para conseguir beneficios para la salud. La ACSM recomienda que todos nosotros hagamos ejercicio entre 20 y 60 minutos de tres a cinco veces por semana. Por tanto, usted satisface esta norma.

Pero Michael L. Pollock, Ph.D., director del Center for Exercise Science (Centro para la ciencia del ejercicio) de la universidad de Florida en Gainesville, y uno de los individuos que ayudó a formular las normas de la ACSM, sugiere que piense usted también en hacer algo de entrenamiento de fuerza. “Usted necesita entrenar todos los grupos musculares”, dice el Dr. Pollock, “y eso incluye las caderas, el abdomen y la parte superior del cuerpo. Andando no se consigue esto”.

Subir y bajar pesas de hierro puede parecer una actividad extraña para una mujer de 48 años, excepto cuando consideramos que a usted sólo le faltan doce años para llegar a la edad en la que las mujeres caen víctimas de la osteoporosis, que es el debilitamiento progresivo de los huesos debido a la pérdida de minerales. Afortunadamente, hay muchas máquinas para hacer ejercicio que puede usar en la intimidad de su casa. No tiene necesidad de ir a un gimnasio y ejercitarse junto a los culturistas.

El caminar (o hacer trote) con más frecuencia (o más lejos) producirá beneficios adicionales a la salud, específicamente en las áreas de respuesta cardiovascular mejorada y control del peso. Kenneth H. Cooper, M.D., autor de *Aerobics*, indica que caminar o hacer 24 kilómetros de carrera suave a la semana es suficiente para alcanzar un buen nivel de forma física. Dice que cuando se va más allá de estos 24 kilómetros, se hace por razones distintas a las de la forma física. Y estoy de acuerdo.

El lector medio de la revista *Runner's World* hace sólo eso. Nuestros lectores hacen una media de 40 kilómetros a la semana y participa al menos ocasionalmente en una carrera 5-km o 10-km. Quienes compiten en maratones corren entre 64 y 96 kilómetros a la semana. Pero ahora nos estamos aproximando a los límites superiores para mantenerse en buena forma. Inevitablemente, usted es quien decide hasta dónde quiere llegar y cuánto quiere hacer.

## Asma

**P:** Tengo problemas con el asma inducido por el ejercicio. ¿Puede darme alguna idea que me ayude a aliviar los síntomas? ¿Me ayudaría el hecho de cambiar mi dieta o tomar vitaminas?

**R:** El asma inducido por el ejercicio parece ser un problema común y creciente estos días entre los corredores y también entre la población general. Un estudio sugiere que la incidencia del asma se ha doblado en las dos últimas décadas. Una causa demostrada es que la gente joven actualmente sufre menos infecciones en la infancia, tales como la tosferina y la tuberculosis. Aparentemente, tales infecciones antes entrenaban al sistema inmune a no reaccionar ante irritantes tales como el polvo y el polen. Sin esas infecciones, hay más posibilidades de sufrir problemas de asma y otras reacciones alérgicas. El estudio sugiere que podemos limitar los ataques de asma usando una vacuna para la tuberculosis, pero los científicos todavía no están dispuestos a apoyar esta idea.

El asma no debe tomarse a la ligera. Se estima que 5.000 americanos murieron de ataques de asma en 1995, un incremento del 44 por ciento en sólo doce años. Según los National Institutes of Health (Institutos nacionales de la salud) los casos de asma se dispararon en un 34 por ciento durante el mismo

periodo. Es un problema que afecta particularmente a los niños en las grandes ciudades. Actualmente doce millones de americanos tienen asma.

¿Por qué padecemos asma? La genética es uno de los factores. Si sus padres tienen asma, eso incrementa sus posibilidades de padecerla también. Otros factores que pueden activar un ataque de asma son: el humo de los cigarrillos, el humo de los tubos de escape de los automóviles, el polen, el polvo de la casa, la caspa animal y los insectos. Otras causas son las infecciones (un resfriado o la gripe), el estrés, las alergias y el ejercicio. Al inhalar irritantes, sus conductos respiratorios o bronquios pueden inflamarse. Esto puede hacer que las mucosidades se acumulen. Los músculos que rodean a los bronquios se pondrán rígidos o sufrirán un espasmo, y los conductos respiratorios se estrecharán. De pronto, tendrá usted problemas para respirar.

Entre los síntomas figuran una respiración ruidosa o con silbidos, rigidez en el pecho y tos. Los medicamentos relajadores musculares en spray (broncodilatadores) pueden aliviar los síntomas de los corredores con asma leve. Para aquellos que tienen síntomas más graves, los medicamentos con una base de esteroides pueden servir de ayuda.

No hay pruebas de que tomando vitaminas se puedan reducir los síntomas. El cambio de dieta puede ser útil únicamente en el caso de que la causa del problema sea una alergia a algún alimento.

Yo entrené a una corredora de instituto llamada Megan Leahy, que tuvo varios ataques de asma inducidos por el ejercicio en carreras en las que participó en su primer año en el instituto. Ella podía estar corriendo con los líderes, cuando de pronto, Megan podía quedar rezagada en la parte de atrás del pelotón. Es como si chocara con una pared. Su madre trabajaba estrechamente con un médico para ajustar la medicación de su hija. Según un test de función pulmonar, la capacidad pulmonar de Megan era solamente de un 30 por ciento de la normal. Con el tiempo, Megan comenzó a controlar su asma. Como veterana, quedó segunda en los campeonatos campo a través del estado, ayudando a su equipo con su segundo título consecutivo del estado.

Ahora, siendo una atleta becada en la Big Ten University, Megan todavía tiene problemas, particularmente en primavera debido al polen. Ella se encuentra con que experimenta más dificultades cuando arranca demasiado deprisa, por lo que prefiere correr a un ritmo sostenido (lo cual no siempre es fácil de conseguir en una competición).

Si usted sufre asma inducida por el ejercicio, no puede ir por su cuenta ni depender de la automedicación. Hay muchos medicamentos disponibles con receta, algunos de los cuales le ayudarán, y otros no. Está claro que usted ne-

cesita consultar con un médico que entienda el problema y que sepa cómo tratarlo. Tenga en cuenta también que cada corredor se diferencia en gran medida en cuanto al motivo de que tengan asma inducido por el ejercicio, y en el modo de superarla.

## Artritis

**P:** Recientemente me ha sido diagnosticada artritis en el tobillo derecho, probablemente como consecuencia de múltiples torceduras de tobillo en mi disipada juventud. He seguido corriendo, pero no distancias tan largas ni con la misma dureza. ¿Voy a empeorar mi artritis o provocarme más problemas si sigo corriendo?

**R:** De todo lo que he podido colegir después de hablar con numerosos médicos, correr no provoca artritis. Dicen que la artritis es un problema más bien congénito. En otras palabras, usted es lo que sus padres son. Esto no quiere decir que alguna lesión (su disipada juventud) o el correr no puedan complicar los problemas de la artritis. Algunos expertos creen que el incremento del flujo sanguíneo producido por el correr puede aminorar los problemas de la artritis, pero el tobillo es un área con poco flujo sanguíneo, para empezar.

Los médicos a menudo se encuentran con que deben tratar cada caso de modo distinto. Si el correr ocasiona problemas en su tobillo artrítico, quizás necesite encontrar alguna otra actividad que imponga menos tensión al mismo. El ciclismo, la natación, o incluso caminar pueden servir como ejercicios más satisfactorios para toda la vida. O, quizás necesite probar algunos ejercicios o estiramientos suplementarios para fortalecer los músculos que rodean al tobillo. Intente hacer elevaciones de los tobillos: estando de pie descalzo y poniéndose de puntillas. Si esto no sirve, busque en algunos libros sobre estiramientos y levantamiento de pesas otras posibilidades. Mientras tanto, yo continuaría corriendo en la medida en que lo permitan sus tobillos, sin temor a estar ocasionando daños mayores.

# Reacción alérgica

**P:** Acabo de empezar a correr hace una semana para perder unos pocos kilos extra. Mido 1,57 metros, y peso 54 kg, y tengo 23 años. Esta noche me he esforzado más que nunca en mi trote cuesta arriba. Al cabo de unos 25 minutos, las manos y los labios comenzaron a hincharse. La lengua se me puso tan grande que ni siquiera podía tragar. Mi corazón galopaba, sentía tirante la piel de la cara y respiraba pesadamente. Dejé de correr y caminé hasta que al final llegué a una fuente de agua potable, allí tragué mucha agua y descansé durante un minuto. Me faltaban unos 400 metros para llegar a casa, por lo que me levanté y caminé despacio, pero mis síntomas empeoraron todavía más. Yo notaba cómo mis labios se hacían aún más grandes, y luego empecé a perder la visión. Todo se fue convirtiendo en puntitos, hasta que perdí la visión casi por completo. Sentía como si fuera a desmayarme, pero afortunadamente pude ver lo suficiente como para llegar a casa. Cuando me acercaba a la puerta me temblaba todo el cuerpo, y me desmoroné en el suelo en el momento de entrar. Mis labios estaban hinchados todavía, pero finalmente, al cabo de 3 horas, vuelvo a estar bien. ¿Qué me ha pasado esta noche? ¿Debo abandonar el trote para siempre?

**R:** Debería haber marcado el número 061 cuando todavía tenía fuerzas. En serio, usted podía haber muerto, particularmente si la hinchazón de su garganta hubiera alcanzado un punto en que comenzara a cortar el aporte de aire.

Sospecho que hizo usted un esfuerzo excesivo tras haber corrido solamente durante una semana, y activó algún tipo de reacción alérgica. Puede que no le vuelva a ocurrir, pero por favor ande con más suavidad por la noche al perseguir sus objetivos del correr.

Usted no es el único que ha sufrido esta experiencia. Algo similar me pasó a mí, y afortunadamente, alguien andaba por allí cerca para llevarme a una sala de urgencias. Sucedió hace unos 15 años, y estaba dando una clase de correr/caminar en un club de tenis de la ciudad. Mientras, miembros de nuestro club de corredores estaban haciendo ejercicio en otra parte de la ciudad, y yo había planeado unirme a ellos después para cenar. Tras la clase, comencé a correr los 9,6 kilómetros entre el club y el restaurante.

A unos cuantos kilómetros del restaurante, la llamada de la naturaleza me obligó a agacharme entre los arbustos. Después de levantarme, seguí corriendo y comencé a sentir una sensación de hormigeo como la descrita por usted.

Las cosas se deterioraron a partir de aquí. Cuando llegué al restaurante tenía problemas para respirar y me fui directamente a los aseos, imaginando que si me echaba un poco de agua en la cara me ayudaría. Me miré en el espejo y vi que mi cara estaba hinchada como una calabaza.

Uno de los miembros del club me llevó en coche a una sala de urgencias, donde un médico me dio una inyección para lo que parecía ser una reacción alérgica. Tras una media hora, los síntomas comenzaron a disminuir. Nunca he sabido lo que causó el problema. ¿Una picada de abeja? ¿Hiedra venenosa? En un momento de mi recorrido pasé junto a un agricultor que estaba rociando sus cultivos. ¿Respiré algún insecticida?

Respecto a su problema, no creo que se tratara de un déficit de vitaminas. La deshidratación puede haber contribuido. Trate de recordar qué otras cosas pasaron a su alrededor mientras corría. Si un accidente como éste vuelve a ocurrir, busque tratamiento inmediatamente y hágase examinar por un alergólogo.

## Bursitis

**P:** Hace aproximadamente un año me fue diagnosticada bursitis de la cadera, y no ha mejorado mucho a pesar de haber aplicado el sistema RICE (reposo, hielo "ice" en inglés, compresión y elevación), dos inyecciones de cortisona, y demasiado ibuprofen. Corro entre 4,8 y 8 kilómetros, tres veces por semana. La cadera no me duele mientras corro, y no mejoró cuando me tomé dos meses de descanso. Mi médico no me dice gran cosa sobre si debo continuar corriendo o no. ¿Qué me aconseja? ¿Podré entrenarme alguna vez para un maratón bajo estas circunstancias, o debo esperar hasta que la bursitis desaparezca completamente, si es que lo hace algún día?

**R:** La bursitis es un problema difícil de curar. Es más una condición que una lesión, por lo que no siempre responde al tratamiento, como usted ya ha descubierto. Usted ha probado todos los remedios tradicionales que yo le podría aconsejar.

La bursitis es una inflamación de las bolsas sinoviales, que sirven de amortiguadores entre los huesos y los tendones, y entre los huesos y la piel. Hay bolsas diminutas en distintas partes del cuerpo, donde la fricción y la tensión tienen lugar a menudo.

Lyle J. Micheli, M.D., escribe en el *Healthy Runner's Handbook* (*Manual del corredor sano*): “Una lesión de la bolsa sinovial por sobreuso, conocida como bursitis, se produce cuando la irritación de la bolsa hace que fluya líquido hacia el saco y se inflame. En una bolsa situada entre dos tendones o entre un tendón y un hueso, la irritación suele ser producida por el movimiento repetitivo del tendón sobre la bolsa”.

Entre las medidas preventivas que sugiere el Dr. Micheli se cuentan la mejora de la fuerza y de la flexibilidad y unos precalentamientos y enfriamientos apropiados. El tratamiento consiste en proteger la bolsa sinovial de nuevos impactos, RICE, antiinflamatorios, y como último recurso, la eliminación quirúrgica. Además, puedo aconsejar un masaje terapéutico como un medio para aliviar el dolor, pero se trata más de una suposición que de una opinión médica.

En cuanto a su pregunta, yo seguiría entrenándome siempre que le sea posible sin sufrir demasiado dolor. (Puede que necesite programar más días de descanso.) Por lo que a un maratón se refiere, su cuerpo probablemente le dirá si esto es o no posible. Usted no me dice qué tipo de médico le está viendo, pero si no puede ayudarle más, quizás le convenga buscar el consejo de un especialista distinto más familiarizado con las lesiones deportivas.

## Corredor de maratón diabético

**P:** Hace casi unos cinco años me diagnosticaron una diabetes dependiente de la insulina. Mantengo mis azúcares bien controlados, y estoy perfectamente dentro de los límites de mi peso corporal ideal. Quiero entrenarme para correr. ¿Se trata de un objetivo a mi alcance?

**R:** Mi suegro tenía diabetes. Al final le produjo ceguera, por lo que tengo una sólida comprensión de los problemas con los que se enfrentan las personas con diabetes. A ninguno de nuestros tres hijos y siete nietos se les ha diagnosticado la enfermedad, pero la espada genética pende sobre sus cabezas.

Aun así muchas personas con diabetes viven vidas más sanas que la llamada gente normal, especialmente si se les diagnostica pronto y se educan sobre

cómo gestionar su enfermedad. Aprenden a comer bien y a hacer ejercicio, algo que demasiados miembros del público americano todavía no han aprendido a hacer.

“No hay motivo por el que usted no pueda correr un maratón, siempre y cuando tome las precauciones adecuadas”, dice Robert Cantu, M.D., de Concord, Massachusetts, un ex presidente del American College of Sports Medicine. “Una de las precauciones más importantes es *no* mantener en secreto su condición de diabético respecto a quienes le rodean. Advierta a sus compañeros de entrenamiento y de carreras de competición sobre su condición, a fin de que si su visión comenzara a hacerse borrosa y usted empezara a tambalearse debido a una reacción de la insulina, quienes estuviesen a su alrededor no confundieran estos síntomas con una insolación. Al menos en los recorridos largos, probablemente no le convenga correr solo”.

El ejercicio permite a muchos diabéticos reducir los niveles de insulina que deben tomar para controlar su condición diabética. Estoy seguro de que usted ya lo ha descubierto, y se habrá dado cuenta de que es una buena idea llevar algunas golosinas de azúcar para contrarrestar un bajo contenido de azúcar en sangre como consecuencia del ejercicio vigoroso. Yo diría que los nuevos productos de gelatina de calorías rápidas pueden ser especialmente útiles para las personas con diabetes.

Correr un maratón es difícil para cualquiera debido a la tensión, y con mayor razón en su caso. Pero confío en que con las adecuadas precauciones, pueda lograr su objetivo de finalizar un maratón.

## Dolores de cabeza

**P:** Cuando corro tengo dolor de cabeza y me quedo sin aliento. ¿Qué debo hacer?

**R:** Quedarse sin aliento cuando se corre es algo natural, al menos hasta cierto punto. Los sistemas de su cuerpo, incluidos los que alimentan el cerebro, necesitan combustible, tal como su automóvil necesita combustible. El combustible usado por los músculos es el glucógeno, pero se necesita oxígeno para descomponerlo. Su corazón late más rápido, bombeando oxígeno a los músculos. Usted comienza a respirar más fuerte para tomar más oxígeno de los pulmones.

Si no está usted en buena forma física y no tiene una buena base aeróbica, se quedará sin aliento más pronto puesto que tiene un sistema de aporte de oxígeno ineficaz. Esto es natural.

Tener dolores de cabeza no es natural, aunque puede tener relación con un sistema cardiovascular ineficaz, que no logra aportar suficiente oxígeno al cerebro. El cerebro no está consiguiendo suficiente oxígeno para sus necesidades, por lo que manda una señal en forma de dolor de cabeza. Presumiblemente, si usted reduce la velocidad, el dolor de cabeza desaparecerá.

Sin embargo, los dolores de cabeza pueden ser ocasionados por numerosas razones, y algunas personas tienen dolores de cabeza lo suficientemente fuertes como para ser considerados como migrañas. Llamé a Seymour Diamond, M.D., de la Diamond Headache Clinic (Clínica del dolor de cabeza Diamond) de Chicago, que es un experto internacional en dolores de cabeza. El Dr. Diamond citó numerosos informes de dolores de cabeza de corredores en la literatura.

“Los dolores de cabeza por esfuerzo pueden ocurrir en algunos individuos”, dijo. “Aunque la mayor parte de dichos dolores de cabeza son por causas benignas, el paciente debe ser evaluado a fondo para descartar un origen más grave. Hay terapias para ello, como por ejemplo el uso de agentes antiinflamatorios no esteroides antes de iniciar la actividad”.

Aun a riesgo de alarmarle, el dolor de cabeza puede ser también una señal enviada por su cuerpo para anunciar una condición médica más grave. ¿Se ha sometido a un reconocimiento médico últimamente? Da la impresión de ser usted un corredor principiante, y yo siempre recomiendo que los principiantes (particularmente a partir de los 35 años) se sometan a pruebas de estrés antes de empezar un régimen de ejercicios demasiado vigoroso.

Juegue seguro. Visite a su médico. Solicite un reconocimiento médico con una prueba de estrés. Una vez aclarado, puede volver a correr sin preocuparse, y esperemos que sin dolores de cabeza.

## Pies entumecidos

**P** Soy un corredor de 18 años que se está entrenando para un maratón, y por este motivo he empezado a correr distancias largas de 19 kilómetros o más. El último fin de semana fue la primera vez que corrí esta distancia, y al ca-

bo de unos 9 kilómetros y medio comencé a sentir un hormigueo en los pies, como si estuviesen dormidos. ¿Por qué me pasa esto, y cómo puedo evitar que me vuelva a ocurrir?

**R:** He expuesto su pregunta a Paul D. Thompson, M.D., director de cardiología preventiva en el Hartford Hospital de Connecticut.

El Dr. Thompson sugiere que podría deberse a que sus pies se hinchan cuando corre. Esto quiere decir que su calzado le aprieta más hacia el final de un recorrido largo que al principio. El calzado apretado provoca el entumecimiento. Una solución podría ser atarse las zapatillas menos apretadas y procurar, en primer lugar, que las que usa para correr largas distancias no le vayan demasiado ajustadas.

Otra posibilidad es que su problema tenga que ver con un síndrome de compartimento, por el que los músculos de las piernas encerrados en mallas se expanden hasta el punto en que comienzan a presionar sobre los nervios dentro de esas fundas. Esto puede causar el hormigueo de los pies y de las piernas. El Dr. Thompson dice que esta condición suele mejorar a medida que las personas van haciendo progresos en el estado de su preparación física, pero no siempre. Otra solución que sugiere es llevar calcetines más gruesos, que proporcionan una mayor amortiguación. Cuando los pies se hinchan, será menos probable que sufran calambres, puesto que los calcetines los comprimirán.

## La gripe

**P:** Mientras me entreno para participar en maratones, llego al punto en que hago recorridos de 32 kilómetros y entonces agarro la gripe poco después. En consecuencia, pierdo un tiempo de entrenamiento de crítica importancia y no corro el maratón. Me ha sucedido tres veces. Tomo gran cantidad de vitaminas. ¿Por qué me pasa esto?

**R:** Las vitaminas no son la respuesta, al menos no las que compra usted en una farmacia. Las mejores vitaminas son las que vienen con los alimentos frescos. A pesar de todo lo que se dice sobre la vitamina C, no hay muchas pruebas que demuestren aumentar su inmunidad contra la gripe y los resfriados típicos del invierno.

David C. Nieman, Dr. P.H., de la Appalachian State University de Boone, Carolina del Norte, una vez estudió a 2.311 corredores que acabaron el maratón de Los Ángeles y halló que el 13 por ciento sufrieron una infección de las vías respiratorias superiores la semana anterior a la carrera, comparado con el 2 por ciento entre un grupo de control, compuesto por corredores de maratón que no participaron en el maratón de Los Ángeles de 1987, pero que se habían entrenado de forma similar y tenían la misma experiencia. Cuando aumentamos nuestro kilometraje hasta niveles altos, a menudo nuestro sistema inmune se colapsa. El Dr. Nieman descubrió que quienes se entrenaron corriendo más de 96 kilómetros por semana tuvieron el doble de posibilidades de enfermar.

He aquí algunos consejos sobre cómo evitar los resfriados y la gripe:

**Evitar a las personas que están resfriadas.** Los virus de los resfriados se contagian tanto por el contacto personal (un apretón de manos, por ejemplo), como por respirar el aire en las proximidades de personas resfriadas.

**Lávese las manos con frecuencia.** Evite también tocarse la boca, la nariz, o los ojos tras haber estado en contacto con alguien enfermo.

**Vacúnese contra la gripe.** Si no le sirve para evitar coger la gripe, puede ayudarle a reducir los síntomas.

**Tome bebidas deportivas antes y después de correr tramos duros.** Mantener niveles elevados de glucosa parece mejorar la inmunidad.

**Evitar el estrés mental.** El estrés laboral o doméstico junto con un entrenamiento duro puede ser una mala combinación.

**Siga un método prudente para perder peso.** Hacer dieta puede deprimir el sistema inmune, especialmente si se pierde peso con demasiada rapidez.

**Mantener una dieta equilibrada.** Una mala nutrición, especialmente una que sea deficitaria en vitaminas y minerales, puede deprimir la función del sistema inmune.

**Duerma mucho y en las horas adecuadas.** Con sueño insuficiente, su sistema inmune puede colapsarse. El “jet lag” puede ser uno de los causantes.

**Procure no entrenarse en exceso.** Los entrenamientos para competir en un maratón, casi por definición, conllevan un exceso de entrenamiento. Demasiados kilómetros, sin embargo, pueden hacerle enfermar.

Mientras que la investigación del Dr. Nieman demostró la existencia de mayores problemas para quienes se entrenan más de 96 kilómetros, mi impre-

sión es que no depende tanto de lo mucho que se corra, como del modo en que se ha llegado a correr estas distancias. Así, un individuo que incrementa su kilometraje semanal desde 32 hasta 64 puede estar sometido a un riesgo más grande que un corredor que haga 128 kilómetros semanales, pero que se siente cómodo a dicho nivel. No tengo duda alguna, sin embargo, de que el sobreentrenamiento es una de las principales razones que hacen que los corredores sufran infecciones de las vías respiratorias superiores mientras se preparan para competir en maratones.

## Arrugas

**P:** En un libro escrito por un prestigioso cirujano plástico de Nueva York, el autor desaconseja correr, especialmente distancias largas. Asegura que esto ocasiona arrugas faciales y un aspecto ojeroso. ¿Puede recomendarme o aconsejarme algo al respecto?

**R:** ¿Dice realmente esto el autor? Viene a ser un poco como aconsejar abandonar la práctica del sexo porque produce embarazos. ¿Qué hay del hecho de que correr y otras varias formas ejercicio físico tienen el potencial de alargar la vida?

Vaya usted a la línea de salida de cualquier carrera de 5-km o de maratón, y examine las caras de los corredores participantes. ¿Tienen arrugas sus caras o un aspecto ojeroso? ¿Qué aspecto tienen en comparación con el resto de la población que no hace ejercicio? Tiene usted más probabilidades de que le salgan arrugas por el tabaco o por estar sentado al sol que por correr.

Esto no quiere decir que los corredores no necesiten cubrirse. Sabiendo lo que sé sobre el cáncer de piel, desearía haber corrido más veces con un sombrero para mantener mi cara bajo la sombra mientras era más joven. Las lociones de protección solar también son útiles. Elija un factor de protección solar alto y póngaselo bastante antes de correr a fin de que tenga tiempo de secarse antes de que empiece a sudar. Póngase una capa doble, si es preciso. Los corredores deben ser especialmente precavidos si corren al mediodía en verano. ¿Pero dejar de correr? De ninguna manera.

# Abandono del tabaco

**P:** Soy fumador y me gustaría iniciar un programa de correr que me haga más fácil dejar el tabaco. ¿Cuántas veces por semana debo caminar o correr? ¿Es seguro correr todos los días?

**R:** Correr todos los días es seguro para la mayoría de las personas, pero a usted no le conviene hacer demasiado, demasiado pronto. Esto es particularmente cierto porque usted puede haber comprometido su salud, dependiendo del tiempo que lleve fumando. La nicotina no sólo afecta a los pulmones y aumenta el riesgo de cáncer, sino que afecta también al sistema cardiovascular. Comience muy despacio y esté alerta ante cualquier señal de advertencia que pueda indicar alguna enfermedad cardíaca no diagnosticada, como por ejemplo rigidez en el pecho. También es una buena idea someterse a una revisión médica antes de empezar, sólo para estar seguro. Cuanto más tiempo haga que fuma y cuantos más años tenga usted, más importante es someterse a una prueba de estrés antes de comenzar a hacer ejercicio vigoroso.

Ahora que ya le he asustando del todo, me apresuro a añadir que correr y caminar de forma regular es un modo excelente de abandonar el hábito de fumar. Eso se debe a que las actividades de forma física le permiten marcarse objetivos. Su objetivo se convierte en andar una milla (1,608 km), o andar durante 20 minutos cada día. Para algunas personas, el siguiente objetivo sería correr esa distancia sin parar. Muchos de nosotros que hemos corrido durante muchos años hemos olvidado lo embriagadora que puede ser esta experiencia de correr toda una milla sin parar. Tras eso, su objetivo puede ser correr 2,3, ó 4,8 kilómetros, o participar en una carrera 5-K simplemente para completarla y ganar una camiseta. En un momento determinado de su vida, puede usted pensar incluso en correr un maratón, aunque ahora mismo no se lo aconsejo. De todos modos, la cuestión es hacer algo positivo (ponerse en forma) más que hacer algo negativo (dejar de fumar).

Quizás le convenga adoptar una rutina en días alternos, al menos hasta que se sienta cómodo corriendo. Comience con una rutina de entrenamiento de media hora. Empiece andando durante 5 minutos, después alterne el trote suave y el caminar, dejando que su cuerpo le indique cuándo parar y cuándo arrancar. No se deje intimidar por los corredores más rápidos que estén a su alrededor. Todos hemos sido principiantes en un momento u otro, y creo que

descubrirá un gran apoyo por parte de la comunidad de corredores ante sus esfuerzos. Acabe la última parte de su media hora andando durante 5 minutos.

Si quiere entrenarse cada día, que puede ser una buena idea puesto que usted está intentando hacer alguna otra cosa diariamente en lugar de fumar, camine una agradable media hora en los días de descanso. Procure encontrar un lugar pintoresco o interesante para que el paseo sea algo deseable. Una vez se sienta cómodo corriendo tres o cuatro días por semana, entre 3,2 y 4,8 km al día, puede decidir quedarse en este nivel. Esa rutina es suficiente para mantener una buena salud, aunque deberá usted añadir dos días por semana de entrenamiento de fuerza para lograr una forma física total. Una vez esté usted en buena forma física, descubrirá que quiere evitar los cigarrillos por temor a poner en peligro su entrenamiento. Pero sea comprensivo con los otros fumadores que le rodeen. Es posible que también quieran dejar de fumar, pero que no tengan el valor que usted ya ha demostrado tener.



# Índice alfabético

## A

Ácido láctico, inflamación muscular y, 141-142  
LCA, desgarro, 140  
Alergia, 276  
Alimentos. *Ver* Nutrición  
Altitud, entrenamiento y, 75-76  
Amenorrea, mujeres corredores y, 185-186  
American Birkebeiner, 91  
Ampollas, 166  
Anorexia  
  atlética, 267  
  nerviosa, 267  
Arugas, 283  
Artritis, 275-276  
Asma, 273-275  
Aumento de peso, 258-259  
Azúcares, 244

## B

Bañeras de agua caliente, 235-236  
Base, desarrollo, 63  
Bebidas deportivas, 229  
Becas, 221-222  
Bicicleta para hacer ejercicio, 27-93  
Biomecánica. *Ver* Técnica para correr  
Brazos, técnica para correr y, 49-55  
Bulimia, 268  
Bursitis, 277-278

## C

Cafeína, 246  
Calambres de estómago, 147  
Calcetines, 42-232  
Calor y humedad, 224. *Ver también* Correr con tiempo caluroso  
Calzado  
  para corredores Clydesdale, 178  
  entrenador-cruzado, 174  
  sacudida contra el suelo y, 165  
  aumentos de talla de, 175  
  lesiones y, 165  
  dedos de los pies entumecidos y, 52  
  que se ajuste adecuadamente, 174  
  elegir buen, 172-174  
  blando, 125-26  
  para corredores jóvenes, 212  
Caminar  
  fitness y, 272  
  pasar a correr desde, 13  
  pasando por puestos de agua en una carrera, 129-130  
Cáncer  
  de pecho, 181  
  de piel, 283  
Cáncer de pecho, mujeres corredoras y, 181  
Capacidad de resistencia, falta de, 36  
Capas de ropa para correr, 25-230  
Carga de hidratos de carbono, 243-244  
Carrera 5-K  
  primera, 123  
  levantamiento de potencia y 85  
Carrera de 10-K, 105  
Carrera de 30-K, 113  
Carreras en carretera. *Ver* Maratón(es); Carreras

Carreras por grupos de edad, 214  
 Ciclismo, 86-93  
 Ciclo menstrual, mujeres corredoras y, 184-185  
 Ciencia basura sobre nutrición, 247-248  
 Cintas ergométricas, 27-70  
 Clubs, correr, 34-198-199  
 Comidas. *Ver* Nutrición  
 Compañeros, correr  
   perros como, 192-193  
   como motivación, 43  
 Complementos  
   quemadura de grasas, 250-251  
   vitaminas, 246-247  
 Condiciones meteorológicas, 223  
   frío  
     ropa y, 230-233  
     hidratación y, 232  
     hora del día para correr, 234  
     entrenamiento y, 229-230  
     viento y, 233  
   calor  
     fatiga y, 224-225  
     dolores de cabeza y, 228-229  
     hidratación y, 229  
     sobrecalentamiento y, 227-228  
     transpiración y, 225-227  
   bañeras calientes y, 235  
   sauna y, 235  
 Condromalacia de la rótula, 156  
 Controlador del ritmo cardíaco, 29  
   roce y, 186  
   entrenamiento y, 73  
 Corredores Clydesdale  
   calzado para, 178  
   entrenamiento para, 48-49  
 Corredores con exceso de peso, lesiones y, 264  
*Ver también* Corredores  
   Clydesdale  
 Corredores de jogging bebés, 30  
 Corredores jóvenes  
   entrenamiento de, 212-214  
   distancia y, 210  
   genética y, 216  
   lesiones de, 211  
   maratones y, 216  
   motivación para, 38  
   sobreentrenamiento y, 217  
   transmisión del amor por el correr a los, 209-210  
   participación en carreras y, 213-215  
   becas para, 221  
   calzado para, 212  
   técnica para correr y, 49-50  
   entrenamiento y, 212-216  
     entrenamiento entre temporadas, 218  
 Corredores principiantes  
   añadir distancia y, 12  
   respiración mientras se corre y, 14  
   fatiga y, 19  
   fitness y, 15-17  
   frecuencia del correr en comparación con la distancia y, 21  
   lesiones y, primeras, 18  
   progreso de, 22  
   similitudes y diferencias entre, 11-12  
   correr despacio contra correr deprisa y, 19  
   pasar de caminar a correr para, 13  
   levantamiento de pesas y, 15  
 Corredores que envejecen  
   comparaciones entre, 207  
   desentrenamiento y, 201  
   límite de los 40 años y, 202  
   establecimiento de objetivos y, 204  
   ritmo cardíaco máximo y, 200  
   cambios en la vida y, 198  
   maratones y, 105-106  
   rendimiento de, optimización, 199  
   dejar de correr y, 207  
   tiempos en las carreras y, 195-196  
   estrategias de recuperación para, 203  
   programa de tres días para, 204  
   levantamiento de pesas y, 206  
 Correr a la hora del almuerzo, 235

Correr con tiempo caluroso  
fatiga y, 224-225  
dolores de cabeza y, 228  
insolación, 25  
hidratación y, 229  
sobrecalentamiento y, 227  
transpiración y, 225-227  
Correr con tiempo frío, 229  
ropa para, 230  
hidratación y, 232  
hora del día para, 234  
viento y, 233  
Correr cuesta abajo, 58 *Ver también*  
en terreno montañoso  
Correr cuesta arriba, 59. *Ver también*  
Entrenamiento  
en terreno montañoso  
Correr descalzo, 165-176  
Correr despacio contra correr deprisa,  
19-263  
Correr en competiciones. *Ver también*  
Maratón(es); *carreras específicas*  
grupos de edad, 214  
técnica para beber en, 129  
primera 5-K, 123  
medio-maratón, 124  
hidratación  
antes, 239  
durante, 129-130  
náusea después de, 252  
nerviosismo y, 128-227-253  
nutrición antes, 126-127-239-252  
tiempos personales y, 123-195-198-207  
corredores jóvenes y, 213  
recuperación después de, 131  
rutina, 128  
rutina para correr después de, 131  
programa de preparación y, 125-234-  
242  
Correr por la mañana, 65  
Correr rápido contra correr despacio, 19-  
263  
Correr sobre terreno plano, 114  
Creatina, 249

## D

Dedo(s) del (los) pie(s)  
negro(s), 167  
de Morton, 168  
entumecido(s), 52  
Descanso  
lesiones y, 135-137-150-151  
después de competir en una carrera,  
132  
entre sesiones de entrenamiento, 68  
Descansos sabáticos del correr intenso,  
42  
Desentrenamiento, 75  
corredores que envejecen y, 201  
lesiones y, 136-137  
Desgarro del ligamento cruzado anterior  
(LCA), 140  
Deshidratación, 277  
correr con tiempo frío y, 232  
correr con tiempo caluroso y, 229  
Diabetes, 278  
Dieta. *Ver* Nutrición  
Dietas de moda de forma pasajera, 269  
Distancia  
corredores principiantes y, 12  
frecuencia del correr contra, 21  
incremento, 62-104  
de pistas, 78  
entrenamiento para, 62-64  
corredores jóvenes y, 210-214  
Dolor  
de la cadera, 160  
de la rótula, 156  
progresivo, 160  
correr con, 144  
Dolor en la cadera, 160  
Dolor en la rótula, 156  
Dolores de cabeza, 228-279  
Dolores en las piernas, 136-153  
Duatlón, 95

## E

- Ejercicio con obstáculos, 55
- Ejercicio consistente en bajar los tobillos en una escalera, 55
- Ejercicio de descenso de los talones, 149-151
- Ejercicio de flexiones laterales, 54
- Ejercicio de inclinaciones contra la pared, 149
- Ejercicio de lanzamiento de la pierna hacia arriba, 55
- Ejercicio de levantamiento de las piernas estiradas, 157
- Ejercicio de pies rápidos, 57-58
- Ejercicio de sujeción de la rodilla, 158
- Ejercicio de sujeción del talón, 54
- Ejercicio(s). *Ver también* Estiramientos; *tipos específicos*
  - artritis y, 275
  - asma y, 273
  - con tabla de equilibrio, 150
  - bicicleta, 27-93
  - quema de calorías y, 254-263
  - índices de conversión para varios, 91
  - diabetes y, 278
  - equipo (*ver* Equipo)
  - excesivo, 268
  - dolores de cabeza y, 279
  - máquinas, 26-29-69-70
  - con cinta de goma, 150
  - entrenamiento de fuerza, 84-157-192
  - estiramientos, 53-169-152-158
- Ejercicios con cintas, 150
- Ejercicios con saltos, 57
- Ejercicios de un cuarto de flexiones de piernas, 157
- Embarazo, correr después, 188
- Encuentros de campo traviesa, nutrición y, 238
- Energía, nutrición para, 239-245
- Enfoque fácil/difícil de la motivación, 42
- Entrenamiento aeróbico, 192
- Entrenamiento cruzado, 83-84
  - índices de conversión y, 88-91-92
  - ciclismo, 86-93
  - duatlón, 95
  - maratón, 96-97
  - motivación para, 98-99
  - levantamiento de potencia, 85
  - calzado, 174
  - esquí, 89
  - raquetas de nieve, 94
  - Giros (Spinning), 93
  - natación, 89
  - en la rutina del entrenamiento, 87-88
  - triatlón, 96-97
  - levantamiento de pesos, 84-86
- Entrenamiento de corredores jóvenes, 212
- Entrenamiento de fuerza abdominal, 84
- Entrenamiento de fuerza de la parte superior del cuerpo, 85
- Entrenamiento de fuerza de los cuádriceps, 85
- Entrenamiento de fuerza, 84-86-157-192
  - Ver también* Levantamiento de pesos
- Entrenamiento de intervalos, 67
- Entrenamiento en zona montañosa
  - maratones y, 114
  - dedos de los pies entumecidos y, 53
  - técnica para correr y, 58
  - cintas ergométricas y, 69
- Entrenamiento. *Ver también*
  - Sobrentrenamiento
  - Entrenamiento cruzado;
  - Sobrentrenamiento
    - aeróbico, 192
    - altitud y, 75
    - para corredores Clydesdale, 72
    - correr con tiempo frío y, 229
    - ciclismo comparado con el correr, 88
    - desentrenamiento, 75
    - para desarrollar la base, 63
    - para distancia, 63-64
    - perros como compañeros mientras se corre, 192
    - como amenazas para corredores durante, 80

fartlek y, 71  
beneficios de, 61-62  
controladores del ritmo cardíaco y, 73  
montaña maratones y, 112-113  
dedos de los pies entumecidos y, 53  
técnica para correr y, 58  
cintas ergométricas y, 69  
sistema inmune y, 181-182  
lesiones y, 138-161  
intervalos, 67  
maratón  
errores, 107  
recorrido final corriendo, 116  
mínimo, 106  
sobreentrenamiento, 110  
levantamiento de pesas y, 111  
compañeros, 43  
cantidad contra calidad, 64  
nerviosismo en las carreras y, lucha,  
128  
descanso entre sesiones de  
entrenamiento y, 68  
para la velocidad, 64  
fuerza, 85-192  
ritmos para correr y, 71  
hora del día para correr y,  
65  
pistas y, 78  
corredores jóvenes y, 212-216  
entre temporadas, 218  
Equipo. *Ver también* Ropa; *tipos  
específicos*  
practicantes bebés de jogging, 30  
nombres de marcas y, 23-24  
controlador del ritmo cardíaco, 29  
irritaciones y, 186  
para el entrenamiento, 72  
sesiones de entrenamiento en  
interiores contra sesiones al  
aire libre y, 28  
capas de ropa y, 25-231  
medias elásticas, 24  
sesiones de ejercicios para todo el  
cuerpo, 26

cintas ergométricas, 27-69  
Esquí campo a través, entrenamiento  
cruzado y, 89  
Esquí nórdico, entrenamiento cruzado y,  
89-91  
Esquí, 89-91  
Establecimiento de objetivos  
corredores que envejecen y, 203  
maratón, 106  
motivación y, 38  
en la pérdida de peso, 262  
Estancamientos  
ejercicio, 34  
pérdida de peso, 261  
Estiramiento del saltador, 158  
Estiramientos. *Ver también tipos específicos de  
peligros de*, 161  
ejercicios, 54-55-149-152-158-159  
lesiones y, 117-138-159-161  
rutina, 53-55  
en remolino, 236  
Estrategias de recuperación  
para corredores que envejecen, 202-204  
después de una carrera, 132  
Estrógeno, mujeres corredoras y,  
180  
Euforia del corredor, 44  
Exposición, competición en carreras, 35

## F

Fascitis plantar, 145-146  
Fatiga  
corredores principiantes y, 19  
correr con tiempo caluroso y, 224  
superación, 19  
Fartlek, 71  
Ferritina, 184  
Fertilidad, mujeres corredoras y, 189  
Fitness  
corredores principiantes y, 16-17  
del corazón y de los pulmones, 20  
ejercicio mínimo necesario para, 19-33

nutrición y, 237  
dejar de fumar y, 284  
caminar y, 272  
Fleet Feet Sports, 51  
Fractura por tensión, 191  
Frecuencia del correr contra distancia  
corrida, 21  
Fuerza de levantamiento, 85  
Fumar  
abandono, 284  
problemas de salud asociados con, 284  
Fumar cigarrillos, abandono, 284

## G

Gafas de sol, 232  
Gatorade, 229  
Gelatinas, 240-241-252  
Genética, corredores jóvenes y, 216  
Gestión del tiempo, motivación y, 37  
Glicerol, 244  
Glucógeno, 244-254-255  
Golpeteo con los pies, 48  
Grasa corporal  
amenorrea y, 185  
anorexia atlética y,  
267  
anorexia nerviosa y,  
267-268  
bulimia y, 268  
trastornos de la alimentación y,  
267-268  
pérdida, 262-264  
medición, 265  
músculo en comparación con, 259  
Grasa. *Ver* Grasa corporal; Grasas  
dietéticas  
Grasas dietéticas, 243-245  
Gripe, 251

## H

Hacer dieta, 269. *Ver también* Pérdida de  
peso  
Hidratación  
correr con tiempo frío y, 232  
correr con tiempo caluroso y, 229  
previa a una carrera, 239  
mientras se participa en una carrera,  
129  
problemas para orinar y, para  
mujeres corredoras, 189  
Hidratos de carbono, 243  
Hierro, 184  
Hundimiento tras un maratón,  
evitación, 115

## I

Índices de conversión, entrenamiento  
cruzado, 88-91-92  
Infección de las vías respiratorias  
superiores, 182  
Inflamación, lesiones contra músculo,  
141  
Ingestión de agua. *Ver* Hidratación  
Ingestión de líquidos. *Ver* Hidratación  
Insolación, 25  
Interés en correr, falta de, 36  
Isquiotibiales  
lesión, 158  
entrenamiento de fuerza, 84-86

## J

Juanetes, 170

## L

Lesión de la pantorrilla, 151

Lesión en la banda iliotibial, 159  
Lesiones. *Ver también* Problemas en los pies  
tendinitis de Aquiles, 147  
torsión del tobillo, 149-150  
corredores principiantes y, 18  
pantorrilla, 151  
roce, 139  
tratamientos con frío para, 143  
síndrome de compartimento, 155  
desentrenamiento y, 137  
isquiotibiales, 158  
tratamientos con calor para, 143  
dolor de cadera, 160  
banda iliotibial, 159  
rodilla, 140-156  
sobreuso, 207  
corredores con exceso de peso y, 263-264  
fascitis plantar, 145  
dolor progresivo, 160  
reposo y, 137  
rodilla de corredor, 156  
correr después, 140  
correr con dolor y, 144  
dolores en las espinillas, 136-153  
calzado y, 165  
dolor contra, 141-142  
calambres de estómago, 147  
fractura por tensión, 191  
estiramientos y, 137-149-159-161  
técnica para correr y, 136-191-192  
entrenamiento y, 138-162  
superficie inestable para correr y, 150  
de corredores jóvenes, 211  
Lesiones de las rodillas, 140-156  
Lesiones por sobreuso, 202. *Ver también* Sobreentrenamiento  
Levantamiento de pesas. *Ver* Levantar pesas  
Levantamiento de pesas. *Ver también*  
Entrenamiento de fuerza  
corredores que envejecen y, 206

corredores principiantes y, 15-16  
en entrenamiento cruzado, 84  
en entrenamiento de maratón, 79-80  
levantamiento de potencia, 85-86  
Longitud de la zancada, 51

## M

Manoplas, 232  
Maratón de Boston, 118-132  
Maratón de Honolulu, 25  
Maratón del Cuerpo de marines, 225  
Maratón LaSalle Banks Chicago, El, 179  
Maratón(es)  
corredores que envejecen y, 105-106  
respirar amoníaco y, 253  
evitar el hundimiento posterior, 115  
Boston, 118-132  
romper la barrera de las tres horas, 109  
entrenamiento cruzado para, 96-99  
diabetes y, 278  
primer, 102  
correr por terreno llano y, 114  
establecimiento de objetivos, 105  
entrenamiento en terreno montañoso y, 114  
aumento de la distancia y, 103  
motivación y, 35  
síndrome posterior a la carrera y, 117  
velocidad y, 103  
entrenamiento  
errores, 107  
tallas maratón, 88-89  
tramo final corriendo, 116  
mínimo, 106  
sobreentrenamiento, 110  
levantamiento de pesas, 111  
como "recorrido" de entrenamiento, 112  
corredores jóvenes y, 216  
Medias elásticas, 24  
Metabolismo, 39  
Migrañas, 279

Momento del día para correr  
ritmos circadianos y, 39-66  
en tiempo frío, 233-235  
hora de comer, 235  
mañana, 65-67-234-242  
entrenamiento y, 64-65

Motivación, 34  
administración del tiempo y, 37  
quemarse y, 42  
para el entrenamiento cruzado, 98-99  
dificultades para enseñarla, 33-34  
enfoque fácil/difícil a, 42  
establecimiento de objetivos y, 38  
falta de, 34-36  
correr para un maratón, 35  
compañeros y, 43  
personal, 45  
estancamiento en el ejercicio y, 34  
participación en carreras, 121-122  
euforia de los corredores y, 44  
capacidad de resistencia y, 36  
hora del día para correr y, 39  
sesiones de entrenamiento para, 41  
para corredores jóvenes, 40

Mujeres corredoras  
amenorrea y, 185  
anorexia atlética, 267  
anorexia nerviosa, 267-268  
problemas con la vejiga y, 189  
cáncer de pecho y, 181-182  
bulimia y, 268  
roce del controlador cardíaco y,  
186  
perros como compañeros y, 192  
trastornos alimentarios y, 266-269  
estrógeno y, 180  
fertilidad y, 189-190  
aumento del número de, 179-180  
ciclo menstrual y, 184  
cuentos de comadres sobre, 183  
embarazo y, 188  
preocupaciones de seguridad y, 187  
fractura por tensión y, 191  
problemas para orinar y, 189

Músculo  
grasa corporal contra, 258-259  
dolor, 141-142

## N

Natación, 89  
Náusea posterior a las carreras, 252  
Náusea, nutrición y, 252  
Nerviosismo, competición en carreras y,  
91-92-253-227  
Nicotina, 284  
Niños. *Ver* Corredores jóvenes  
NordicTrack, 24  
Nutrición  
amenorrea y, 185  
respirar amoníaco y, 252  
anorexia atlética y, 267  
anorexia nerviosa y, 267-268  
bulimia y, 268  
cafeína y, 246  
quema de calorías y, 254  
carga de hidratos de carbono y, 243-245  
creatina y, 249  
encuentros de campo a traves y, 238-  
252  
trastornos alimentarios y, 266-269  
para energía, 239-245  
dietas de moda pasajera y, 269  
fitness y, 237  
gelatinas y, 241-252  
para correr por las mañanas, 242  
náusea y, 252  
para el rendimiento, 237  
previa a las carreras, 126-238-252  
vegetarianismo y, 250  
vitaminas y, 246

## P

Pérdida de peso

amenorrea y, 185  
 anorexia atlética y, 267  
 anorexia nerviosa y, 267-268  
 pérdida de grasa corporal y, 263  
 mediciones de la grasa corporal y, 265  
 grasa muscular contra músculo y, 259  
 bulimia y, 268  
 quema de calorías y, 251-260  
 trastornos alimentarios y, 267-268  
 dietas de moda pasajera, 269  
 establecimiento de objetivos en, 261-262  
 gradual, 262  
 estancamiento en, 261  
 preocupación por, 257  
 programa para, 265-266  
**Perros**  
 como compañeros para mujeres  
 corredoras, 192  
 como amenazas para los corredores, 80  
**Piel**  
 cáncer, 283  
 roces, 139-186  
 seca, 171  
 arrugas, 283  
**Pistas**  
 cortesía en, 79  
 distancia de, 78  
 calles de, 79  
 al aire libre, 78  
 entrenamiento y, 78-80  
**Posición de la cabeza, técnica para**  
 correr y, 49  
**Preocupaciones de seguridad para**  
 mujeres corredoras, 187  
**Preparador elíptico precor, 27**  
**Problemas con la vejiga, mujeres**  
 corredoras y, 189  
**Problemas de salud. Ver también Lesiones**  
 consejos sobre, 271  
 alergia, 276  
 artritis, 275  
 asma, 273  
 bursitis, 277  
 resfriado común, 281  
 resfriado, relacionado con la  
 meteorología  
   ropa y, 230  
   deshidratación, 232  
   hora del día para correr y, 234  
   entrenamiento y, 234  
   viento y, 233  
 diabetes, 278  
 trastornos alimentarios, 267-268  
 gripe, 281  
 dolores de cabeza, 229-279  
 relacioandos con el tiempo caluroso  
   deshidratación, 229  
   fatiga, 224  
   dolores de cabeza, 229  
   sobrecalentamiento, 227  
   transpiración, 225  
 náusea, 252  
 pies entumecidos, 280  
 asociados con el fumar, 284  
 arrugas, 283  
**Problemas en los pies**  
 correr descalzo y, 176  
 dedos negros de los pies, 167  
 ampollas, 166  
 juanetes, 170  
 pies secos, 171  
 sacudidas contra el suelo y, 165-166  
 dedos de los pies de Morton, 168  
 pies y dedos de los pies entumecidos,  
 52-280  
   prevención, 165-166  
   pronación, 169  
   supinación, 169  
**Problemas para orinar, mujeres**  
 corredoras  
   y, 189  
**Programa de tres días para corredores**  
 ancianos, 204  
**Progreso, comprobación de, 22**  
**Pronación, 169**  
**Protección contra el sol, 283**  
**Prs, 124**

## Q

Quema de calorías  
ejercicio y, 254-263  
nutrición y, 254  
correr despacio contra correr deprisa y,  
263  
pérdida de peso y, 250-251-259-260  
Quemarse, superación, 42  
Quilometraje. *Ver* Distancia

## R

Raquetas de nieve, 94  
Récords personales (Prs), 124  
Recorridos de ritmo, 70  
Recorridos pintorescos, 34  
Remolinos, 236  
Rendimiento, optimización para los  
corredores  
ancianos, 199  
Resfriado, común, 282  
Respirar amoníaco, 253  
Respirar mientras se corre  
altitud y, 75  
corredores principiantes y, 14  
calambres del estómago y, 147  
Respuesta de "huida o lucha", 128  
Ritmo cardíaco, 73-200  
Ritmos circadianos, 39-66  
Roces, 139-186  
controlador del ritmo cardíaco y, 186  
de las piernas, 139  
Rodilla de corredor, 156  
Ropas. *Ver también* Calzado  
transpirables, 231  
gorras y sombreros, 232  
roces y, 139  
para correr con tiempo frío,  
230  
capas de ropa, 25-231  
manoplas, 232  
vestirse en exceso, 232

calcetines, 172-232  
Ruido con los pies al correr, 50  
Running Wild, 30  
Rutina, carreras, 128

## S

Sacudida contra el suelo, 165-166  
Saunas, 235  
Sesiones de entrenamiento. *Ver también*  
Ejercicios;  
Entrenamiento  
equipo para todo el cuerpo, 26  
dentro contra fuera, 28  
para la motivación, 41  
descanso entre, 68  
Síndrome de atracón/purga, 268  
Síndrome de compartimento, 155  
Síndrome de injusticia, 217  
Síndrome post-maratón (PMS), 117  
Síndrome posterior a las carreras, 117  
Sistema inmune, entrenamiento y,  
182  
Sobrecalentamiento, correr con tiempo  
caluroso y, 227  
Sobrentrenamiento  
amenorrea y, 185  
anorexia atlética, 267  
evitación, 77  
lesiones, 201-202  
para el maratón, 109  
corredores jóvenes y, 217  
Sombreros, 232  
Spinning, 93  
Sudar, 25-226-227  
Superficie para correr, inestable, 150  
Supinación, 169

## T

Tabla de equilibrio, ejercicio con, 150  
Tabletas de energía, 243  
Técnica para beber en una carrera, 129  
  *Ver también* Hidratación  
Técnica para correr (*continuación*)  
Técnica para correr, 48-49  
  brazos y, 49-55  
  cuesta abajo, 58  
  golpes de los pies contra el suelo y, 50  
  golpes con los pies y, 49-502  
  posición de la cabeza y, 49  
  entrenamiento en terreno montañoso y, 58-59  
  lesiones y, 136-191  
  aprender, 35  
  dedos entumecidos de los pies y, 52  
  ritmo y, 56  
  velocidad y, 57  
  rutinas de estiramiento y, 54  
  longitud de la zancada y, 49-51  
  correr cuesta arriba y, 58-59  
  corredores jóvenes y, 50  
Techo de cristal en atletismo, 217  
Tendinitis de Aquiles, 147  
Tiempo, carreras personales, 88, 195-197-207  
Torcedura de tobillo, 150  
Torsión, tobillo, 150  
Trans-Indiana Run, 136  
Transpiración, 225  
Transtornos alimentarios, 267  
Tratamiento de reposo, hielo, compresión, elevación (RICE), 150-277  
Tratamientos contra el calor, 143  
Triatlón, 96-98

## V

Vegetarianismo, 250  
Velocidad  
  fartlek, 71  
  incremento, 57-63-103  
  maratón y, 103

técnica para correr y, 63-64  
  entrenamiento para, 63-64  
Vestirse en exceso para correr, 232  
Viaje, como motivación, 35  
Viento, correr con tiempo frío y, 233  
Vitaminas, 246

## W

World Veterans' Athletics  
  Campeonatos, 196-208