

26/06/2012 14:00:00

10 consejos para correr con calor

La revista Runner's World nos aconseja como poder practicar nuestro deporte favorito sin que las altas temperaturas supongan un problema. Si sigues estas recomendaciones no tendrás excusas para quedarte en casa este verano.

Fuente: Runner's World

El calor es una de las peores losas que puede haber en nuestro entrenamiento. Pero no tenemos por qué ver cómo la rutina de nuestra carrera se trunca con las altas temperaturas. Te enseñamos cómo esquivar el calor y no dejar de correr.

Con la llegada del verano, cada vez son más los corredores que prefieren quedarse en casa. El calor es una de las razones más potentes por las que un runner puede rechazar la idea de salir a correr, pero lo cierto es que - si eres de los que piensan así - ya se te han acabado las excusas para correr en verano.

Desde Runner's World hemos querido que no pares de disfrutar en cada zancada durante este verano. Toma buena nota de los consejos que te proponemos a continuación:

1. BEBE, BEBE, BEBE

Cuando hace calor, hay que beber al menos dos vasos de agua más de lo habitual. Si vas a salir a correr pronto por la mañana, hidrátate bien durante todo el día anterior. La regla básica es que hay que ingerir entre medio litro y un litro de líquido por hora de ejercicio, o 90-180 cc de líquido cada 15-20 minutos. Hay que asegurarse una correcta hidratación con líquidos que contengan electrolitos, puesto que se va a perder sudor con una gran cantidad de sales. Se debe elegir una bebida que contenga 25-50 gramos de carbohidratos, 230-345 miligramos de sodio y 40-100 miligramos de potasio.

2. CORRE MUY PRONTO (O MUY TARDE)

Algunos corredores quedan para entrenar cerca de las 5 de la mañana, para haber acabado justo cuando comienza a amanecer, sobre todo en zonas donde la temperatura normal en julio/agosto es de 38 °C. Si no puedes (o no te gusta) madrugar, puedes ir lo más tarde posible. Aunque el sol alcanza su punto más alto en el cielo a mediodía, la temperatura de la superficie terrestre llega a su valor máximo entre las 3 y las 5 de la tarde. Algunos corredores prefieren salir a medianoche y correr sólo con pantalón corto y zapatillas.

3. PLANIFICA LOS ENTRENAMIENTOS

Corre en un parque que tenga fuentes de agua o en un recorrido que cuente con tiendas de alimentación. Una posibilidad es programar tu circuito incluyendo sitios donde poder rellenar las botellas de agua, o dejar alguna escondida en el recorrido. Otra alternativa es realizar una ruta circular y pasar varias veces por delante de tu casa, dejando agua o bebidas deportivas en el buzón. Un truco que nos manda un corredor de Egipto es hacer el recorrido con la bicicleta e ir repartiendo botellas con agua a lo largo del mismo. Jesse Mack, de Boston, deja una nevera de camping al final de su calle con agua, bebida isotónica y una gorra. Cada vez que pasa por ella, bebe un poco y se cambia las gorras para refrescarse en cada vuelta.

4. COMPRUEBA EL ÍNDICE TÉRMICO

No es el calor, sino la humedad lo que más afecta a los corredores. Por ejemplo, en julio puede haber una temperatura de 37 °C a las 8 de la mañana en zonas de la costa, pero si la humedad llega al 100%, sufrirás mucho más. El aire húmedo reduce la capacidad del cuerpo para refrigerarse mediante el sudor. El índice térmico combina la temperatura con la humedad relativa para ofrecer el valor de la temperatura aparente, que es la verdadera sensación de calor. Los institutos de meteorología emiten avisos de alerta por calor cuando se alcanzan valores de 40,5. Conviene comprobar el pronóstico del tiempo antes de una tirada larga para decidir a qué hora del día ir a correr. En algunas zonas la temperatura no baja mucho por la noche y la humedad es más elevada a primera hora del día.

5. LLEVA EL MATERIAL ADECUADO

Cuando corras en verano, prueba a utilizar prendas muy ligeras de manga larga muy transpirable. La temperatura de la piel se mantendrá más fresca y tu entrenamiento será más agradable. La ropa de color claro refleja el calor y si te está un poco holgada, el aire podrá circular mejor. Las gorras son muy útiles para algo más que para protegerte del sol. Prueba a poner un poco de hielo debajo de la gorra. Su efecto refrigerante dura hasta 40 minutos. Además, al derretirse, el agua sigue refrigerándote al ir escurriendo. Notarás la diferencia.

6. ACLIMÁTATE AL CALOR

Las buenas noticias son que el cuerpo comienza a adaptarse a las altas temperaturas en 3-4 días, aunque puede que tarde hasta dos semanas en aclimatarse. Según Alberto Aguirre, un corredor de Guadalajara, México, "correr en mi ciudad supone hacerlo con calor la mayoría de las veces, por lo que mi 'secreto' es enfrentarme a ello a diario. Las tiradas largas de 30 km a mediodía son duras, pero si lo haces dos veces a la semana, estarás preparado para completarlas incluso cuando haga mucho calor".

7. PERO SÉ SENSATO

Según Rik van der Vaart, que sufrió un golpe de calor cuando se trasladó a la zona tropical de Aruba hace 10 años, "si alguna vez tienes náuseas o pesadez de cabeza, ve por la sombra y bebe algo frío". Hay otros signos de alerta, como sentirte peor de lo normal, notar malestar, o dejar de sudar, que deben hacerte parar y buscar un lugar frío. Por encima de todo debes escuchar a tu cuerpo y hacer caso a las señales que te envía, porque sabe mejor que tú lo que te conviene".

8. VE POR LA SOMBRA

Si tienes la posibilidad en verano, busca zonas de cañones o montañas donde las temperaturas son más frescas. Cualquier momento que puedas pasar a la sombra será un alivio, por ejemplo, al estirar, al calentar o incluso cuando paras para beber. Diseña tus rutas por zonas residenciales, que disponen de más áreas de sombra y además puede que pases por algún aspersor de riego para mojarte un poco y refrescarte. Otra posibilidad es correr cerca de algún curso de agua, como ríos o pantanos, que siempre son zonas más frescas, sobre todo en las regiones más cálidas en verano.

9. CORRE A RITMO LENTO

Deja el maratón para el otoño, pues la temperatura óptima para esta prueba es de 12 °C, según el Dr. David Martín de la Universidad de Georgia (Estados Unidos). Cada 4 °C por encima de esa cifra tu marca empeora un minuto o más. Una marca en una carrera de 10 km a una temperatura de 27 °C es alrededor de un 10% peor que a 15 °C. Cuando hace calor, en algunas carreras tienen preparados aspersores en la meta

para refrigerar a los corredores, e incluso nebulizadores en varios puntos del recorrido. Hasta en las distancias más cortas hay que olvidarse de batir la marca personal cuando el calor aprieta. En pleno verano no se puede pretender ir a tope como cuando la temperatura es ideal.

10. ¡DISFRUTA!

Es verano... seguro que tienes vacaciones, así que ponte unas zapatillas de correr ligeras, tus gafas de sol, unos pantalones cortos y a correr. Intenta hacer distancias más cortas. La ventaja es que con menos ropa irás más ligero. Prueba a refrigerarte corriendo entre los aspersores de los jardines, dándote una ducha fría o bañándote en una piscina al acabar... o al empezar. Una buena forma de evitar un calentón es refrigerar el cuerpo antes de empezar el entrenamiento. Otro truco es hacer polos de bebidas isotónicas, para disfrutar de ellos al acabar de correr. Así repones sales y te refrigeras al mismo tiempo. Si corres al amanecer, disfruta de la luz que hay a esa hora. Si vives en zonas de montaña, aprovecha que los caminos están sin nieve. Recuerda, dentro de no mucho tiempo volverá el frío.