****

**El ‘running’ está de moda, pero debe afrontarse con todas las garantías**

**HM HOSPITALES RECOMIENDA SOMETERSE A UN CHEQUEO MÉDICO DEPORTIVO PREVIO ANTES DE INSTAURAR EL CORRER COMO HÁBITO SALUDABLE**

* Correr aporta muchos beneficios en el plano cardiovascular, respiratorio y muscular, además de mejorar la autoestima y la sociabilidad
* Existen riesgos vinculados al sistema locomotor, metabólico, endocrino y cardiorrespiratorios que hay que vigilar por medio de un especialista
* En países como Estados Unidos recomiendan hacer una prueba de esfuerzo a toda persona mayor de 35 años que quiera empezar a practicar algún deporte

**Madrid, 22 de agosto de 2017.** Correr siempre ha estado de moda. Hace años se llamaba *jogging* o *footing* a correr sin prisas y ahora al ejercicio con mayor intensidad se le denomina *running.* Lo que es evidente es que en los últimos tiempos hay un verdadero *boom* con esta actividad deportiva y la única manera de afrontar este reto con garantías y sin riesgos es someterse a un chequeo médico deportivo previo.

De hecho, HM Hospitales cuenta en sus centros médicos con este servicio que ofrece un panorama sobre los riesgos cardiovasculares del corredor, analiza la situación de su sistema locomotor y muestra una detallada evaluación sobre sí se está preparado para correr con regularidad y seguridad. “Sí no se hacen unas pruebas mínimas, pueden aparecer problemas ocultos de tipo cardiaco, metabólico o endocrino”, señala el Dr. Miguel Santiago, especialista en Medicina Deportiva del Policlínico HM Matogrande de A Coruña.

En este sentido, para saber si se está en condiciones de correr con regularidad o no, la única manera es someterse a una evaluación médica. A veces, los problemas que se detectan se pueden arreglar, pero otras es mejor cambiar el tipo de actividad, por la seguridad del deportista. Lo recomendable es empezar con una intensidad baja e ir incrementándola poco a poco. Eso sí, manteniendo una regularidad. “También es bueno alternar la carrera con un trabajo de tonificación, necesario para preparar los músculos, y, si es posible, buscar el consejo de un profesional que te ayude a planificar el entrenamiento, establecer los ritmos de carrera…”, destaca el Dr. Santiago.

**Beneficios y riesgos para la salud**

El Dr. Santiago insiste en que correr aporta muchos beneficios para la salud: “Por un lado, en los planos cardiovascular, respiratorio y muscular, estar activo permite que el organismo funcione mejor. Además, mejora la autoestima, las relaciones sociales y facilita la integración en un grupo”. Pero no hay que perder de vista que también tiene aparejada una serie de riesgos como los vinculados al sistema locomotor. “Es un hecho que correr favorece el riesgo de lesiones. El corredor asume que unos días le dolerá la rodilla y otros el tobillo. Pero lo importante es minimizar al máximo esos riesgos”, explica el Dr. Santiago. Por ejemplo, después de un período de sedentarismo prolongado, es mejor empezar poco a poco, con unos objetivos mínimos, hasta que el organismo se vaya habituando de nuevo al ejercicio.

También hay riesgos cardiorrespiratorios. Aunque no son muchos, sí existen casos de muerte súbita en el transcurso de una carrera. En algunos países como Estados Unidos recomiendan hacer una prueba de esfuerzo a toda persona mayor de 35 años que quiera empezar a hacer un deporte. Además, es muy importante valorar el momento en el que se sale a correr, escoger una indumentaria y equipación adecuadas o incluso modificar la planificación de la actividad si las condiciones ambientales así lo requieren, como por ejemplo los días de alerta amarilla o roja por el intenso calor.

**Ajustarse a cada condición**

Pese a que correr sea considerado tendencia, quizás no sea la actividad deportiva que mejor se ajusta a todas las personas. “Todos nacemos preparadas para caminar, lo que no quiere decir que todos estemos en condiciones de correr”, afirma el Dr. Santiago. Si existe un sobrepeso muy acusado, es preferible caminar, ir al gimnasio, nadar o hacer otra actividad mientras se pierde ese exceso de peso, antes de empezar a correr. Cuando el organismo es joven, responde mejor, pero con más edad y un período de desadaptación de la estructura muscular, requiere más tiempo. No se puede ir de la nada al todo, es imprescindible un período de adaptación del organismo, tanto a nivel muscular como cardiorrespiratorio.

Todos los expertos coinciden en que está muy bien plantearse retos que uno pueda llegar a hacer, pero asumir retos imposibles es una osadía. “Hay quien dice que es una cuestión de cabeza, de mentalidad... Y es verdad, pero siempre y cuando se haya hecho una planificación correcta y un trabajo adecuado. No se trata solo de querer, sino de poder. Si quieres, puedes y entrenas, el resultado será muy satisfactorio; pero si el reto está por encima de nuestras posibilidades, además de la frustración, puede traer aparejado un problema de salud serio”, asegura el Dr. Santiago. Está de moda correr maratones o *ironmans*, “pero no podemos plantearnos correr un maratón dentro de tres meses si acabamos de empezar a correr después de quince años de sedentarismo”, agrega.

El especialista concluye que, desde un punto de vista institucional, sería necesaria una política seria para velar por la seguridad del deportista y, desde el ámbito individual, es importante informarse bien. Si se lleva tiempo sin hacer ejercicio, es recomendable someterse a un reconocimiento médico para valorar el estado físico. “No hay que olvidar que correr es para disfrutar y encontrarse mejor”, asevera.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.000 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](file:///C:\Users\marcosgarcia\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\TYI8O9AY\www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Marcos García Rodríguez**

**Tel.: 914 444 244 Ext 167 / Móvil 667 184 600**

**E-mail:** [mgarciarodriguez@hmhospitales.com](mailto:mgarciarodriguez@hmhospitales.com)