

## **CARRERA SOLIDARIA XXV ANIVERSARIO CAMPUS DE PONFERRADA**

### **CONSIDERACIONES MÉDICO – SANITARIAS PARA EL CORREDOR POPULAR**

- A pesar de la multitud de efectos beneficiosos que produce la práctica de actividad física y deporte, pueden darse ciertos casos en los que la salud puede resultar perjudicada, apareciendo síntomas durante la realización de este tipo de pruebas, entre las que se pueden incluir una presión sanguínea anormal, mareos, síncope y desmayos, desórdenes de la frecuencia cardíaca, y en muy raras ocasiones infarto cardíaco e incluso muerte súbita por fallo cardíaco, que es especialmente frecuente si existe una patología cardíaca previa, conocida o no.
- Cada esfuerzo debe ser realizado minimizando los posibles riesgos mediante un examen previo así como con el control directo durante la realización de la prueba, si fuese necesario.
- Participar en una competición, especialmente en las carreras populares, sólo debe de hacerse tras un entrenamiento adecuado y bajo la supervisión de un técnico deportivo. La falta de entrenamiento previo suficiente, supone un aumento evidente del riesgo.
- Cada participante es responsable de controlar su propio estado de salud durante todo el proceso, manifestando inmediatamente cualquier síntoma inusual a los servicios sanitarios de la carrera, pudiendo cesar su participación en cualquier momento.
- Ante cualquier síntoma, signo o sensación de salud no habitual el corredor debe abandonar la carrera y acudir con urgencia a los servicios médicos, especialmente si hay dolor en el pecho, sensación de arritmia, agotamiento, fatiga no habitual o anormal, mareos, confusión, desorientación u otras alteraciones neurológicas, deshidratación, calambres musculares, sed intensa y sequedad de boca, piel seca, indisposición intestinal o desfallecimiento. Otros síntomas inusuales que pueden citarse, si bien pueden aparecer otros distintos, malestar en el pecho o tórax, náuseas, dificultad respiratoria y lesiones articulares o musculares.
- Todo desvanecimiento o síncope en carrera debe considerarse como una situación grave y se debe avisar cuanto antes al dispositivo médico más cercano. Tras un desvanecimiento o síncope el corredor debe retirarse y dejar de hacer deporte, aunque se recupere, hasta que no sea estudiado por un servicio de cardiología.
- Los corredores deben considerar como potencialmente grave participar en una carrera popular si existe, cualquier alteración de la salud en general. Ante cualquier enfermedad se debe acudir a un médico para que le informe y/o le autorice a participar en cualquier deporte.



- Se recomienda a todos los inscritos en carreras populares que lleven a cabo antes de la carrera un reconocimiento de aptitud médico deportivo que descarte patología que haga peligrosa o resulte incompatible con la realización de esta carrera. Este reconocimiento médico de aptitud deportiva es especialmente importante en mayores de 45 años o menores de esta edad con presencia de factores de riesgo cardiovascular.
- Los principales factores de riesgo cardiovascular son la hipertensión arterial, la hipercolesterolemia y dislipemias, la diabetes, la obesidad y el tabaquismo, sin olvidar las existencias de alteraciones cardiovasculares previas.
- Todos aquellos participantes que tengan o hayan tenido antecedentes personales o familiares de enfermedades del corazón o presenten cualquier patología cardíaca deberán realizar reconocimiento médico por un cardiólogo que autorice su participación especialmente en el caso de cardiopatía isquémica en cualquier fase o grado (infarto de miocardio, angina de pecho...), Síndrome de Brugada, Displasia arritmogénica de ventrículo derecho, prolapsos mitrales, enfermedades valvulares, hipertrofia de ventrículo izquierdo, arritmias, síncope anteriores, presencia de factores de riesgo cardiovascular (diabetes, hipertensión arterial, hiperlipemias, dislipemias, tabaquismo y obesidad), enfermedades respiratorias crónicas o agudas, antecedentes familiares de cardiopatías y antecedentes familiares de muerte súbita o cualquier otro síntoma relacionado especialmente con el aparato cardiovascular, respiratorio, aneurismas en cualquier localización, varices o problemas tromboembólicos, fatiga anormal, etc.
- Ningún procedimiento de este tipo está exento de manifestar este tipo de sintomatologías y usted exime a la organización de la prueba de cualquier responsabilidad derivada de los mismos.
- La participación en esta carrera es de carácter voluntario, y existe posibilidad de retirarse de la misma en cualquier momento a petición expresa del interesado.
- En ningún caso y bajo ningún concepto se deberán consumir sustancias o realizar prácticas dopantes.
- Se recuerda a todos los participantes la necesidad de una alimentación e hidratación adecuadas.
- Tanto la organización como los recursos médico-sanitarios responsables de la prueba, se comprometen a informar y contestar a todas las dudas y preguntas del interesado.
- La organización de la carrera publicará en la página web oficial la situación de los equipos de asistencia sanitaria para los corredores, así como los hospitales y clínicas de referencia y los puntos de hidratación dispuestos a lo largo del recorrido.

