



# ¡ANÍMATE Y CORRE!

BENEFICIOS DE CONVERTIRSE EN  
CORREDORA DISFRUTANDO DEL CAMINO

ESTE LIBRO QUE TIENES EN TUS MANOS SOLO PERSIGUE UN **OBJETIVO**, EL DE ANIMARTE A SALIR DE TU ZONA DE CONFORT Y **DESCUBRIR LA MEJOR VERSIÓN DE TI MISMA**. PARA ELLO, TE INVITAMOS A CONOCER LOS **BENEFICIOS** QUE EL DEPORTE EN GENERAL, Y EL **RUNNING EN PARTICULAR**, PUEDEN APORTAR A TU DÍA A DÍA.

Silvia Comeche.  
Periodista y corredora aficionada.  
Responsable de comunicación de eventos deportivos.

**Colaboradores:**  
Maravillas Aparicio, Yolanda Vázquez, Oriol Mercadé y José Antonio Ferrero.



Saborea lentamente el recorrido que te proponemos a través de todos los factores que influyen en tu bienestar físico y emocional. Tómallo como lo que es, una presentación motivadora que pretende despertar tu curiosidad, reforzar la confianza en ti misma y demostrarte que no hay excusa insalvable si tu fuerza de voluntad es firme.

Si decides adentrarte en este nuevo camino o ya hace tiempo que comenzaste a recorrerlo, no olvides contar con el asesoramiento de los profesionales. Te ayudarán a llegar a tu meta.

---

## ÍNDICE

### 1. INTRODUCCIÓN

- La salud nos une
- Manifiesto por la igualdad y la participación
- Ellas lo consiguieron
- Correr no es una moda

### 2. POR QUÉ CORRER

- Un deporte, mil formas de entenderlo

### 3. VIDA ACTIVA

- Apuesta por la vida activa

### 4. SATISFACCIÓN PERSONAL

- Tú eliges tu meta

### 5. BIENESTAR EMOCIONAL

- El camino de la felicidad

### 6. ALIMENTACIÓN

- La clave está en la alimentación

### 7. BIENESTAR FÍSICO

- Cuídate por dentro y por fuera

### 8. FALSOS MITOS ALIMENTACIÓN Y RUNNING

### 9. HOJA DE RUTA

- Si has decidido iniciarte en el running
- Si ya sales a correr de forma habitual
- Si compites y buscas nuevas metas



# 1 INTRODUCCIÓN

## LA SALUD NOS UNE

No hay dos mujeres iguales. La complexión física, la edad, los hábitos..., pero, sobre todo, los valores y aspiraciones nos hacen únicas. Sin embargo, hay algo que nos une: la salud. Todas queremos alcanzar ese estado óptimo que nos dé la fuerza, energía e ilusión necesarias para exprimir cada segundo.

Para ello, no debes olvidar que, como recuerda la Organización Mundial de la Salud (OMS) en una definición vigente desde 1948, la salud no “es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Tu objetivo debe ser mucho más ambicioso y ha de ir enfocado a lograr una existencia plena.

NO HAY DOS MUJERES IGUALES, PERO TODAS  
DESEAMOS GOZAR DE BUENA SALUD PARA  
EXPRIMIR CADA SEGUNDO

Como punto de partida, recuerda que una mala alimentación combinada con el sedentarismo y los hábitos nocivos son los culpables del 80% de las cardiopatías coronarias prematuras. A partir de ahí, pon en orden todas las piezas: higiene adecuada, actividad física, salud mental, relaciones sociales sanas, medicina preventiva, optimismo...

Aquí tienes las piezas del puzle de una vida feliz.  
¿A qué esperas para ponerte en marcha?

"AQUÍ TIENES LAS  
PIEZAS DEL PUZLE DE  
UNA VIDA FELIZ.  
¿A QUÉ ESPERAS PARA  
PONERTE EN MARCHA?"

## MANIFIESTO POR LA IGUALDAD Y LA PARTICIPACIÓN DE LA MUJER EN EL DEPORTE

El 29 de enero de 2009 el Consejo Superior de Deportes (CSD) presentó el **Manifiesto por la igualdad y la participación de la mujer en el deporte** en el que afirma que “el deporte y la actividad física, por su potencialidad educativa y mediática, constituyen un motor de cambio social y contribuyen a promover la igualdad entre mujeres y hombres”.

El CSD, conocedor de la importancia de que la actividad física forme parte del estilo de vida desde la infancia, defiende la necesidad de fomentar las “estrategias coeducativas en el ámbito escolar y deportivo, así como contextos de participación y práctica que faciliten la incorporación de chicas y de chicos a todo tipo de actividades como hábito permanente”.

Y es que el deporte es por fin reconocido como un medio de valor incalculable en la formación de las personas. Por eso, y con el objetivo de facilitar a las deportistas, aficionadas o profesionales, la oportunidad de tener un espejo en el que mirarse, el manifiesto hace un llamamiento a los medios de comunicación para que reflejen “una imagen positiva de las mujeres en el deporte, diversificada, exenta de estereotipos de género y como modelos de éxito personal, profesional y social”.

## ELLAS LO CONSIGUIERON

Hubo un tiempo en que las portadas de los periódicos estaban monopolizadas por los éxitos de los hombres deportistas y rara vez se colaba una mujer. De forma inconsciente, no teníamos referencias en ellas y, en ocasiones, echábamos de menos ver como el esfuerzo tiene su recompensa sin excepción. Sin distinción de sexo, de disciplina, de ilusión.

Querer es poder y así lo han demostrado gigantes del deporte como **Mireia Belmonte**. Con más de 30 medallas

en competiciones internacionales, está considerada la mejor nadadora española de todos los tiempos. Récords mundiales, medallas olímpicas, mundiales y europeas son las credenciales de una joven que, desde muy niña, apostó por el deporte como parte de su vida.

La piloto **Laia Sanz** acaba de entrar a formar parte de la historia por la puerta grande al lograr la novena posición en el Rally Dakar. Su gran fortaleza física y mental le han empujado a ser la mujer con mejor clasificación en esta prestigiosa competición.

En una disciplina bien distinta, **Carolina Marín** nos sorprendía a todos al convertirse, en verano de 2014, en la primera española campeona del mundo de bádminton.

Como ellas, muchos son los ejemplos de mujeres, conocidas u anónimas, que demuestran que, como decía Einstein, **“hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”**.

## CORRER NO ES UNA MODA

Dicen que el running está de moda. Que las calles se han llenado de corredores de toda clase y condición que apuestan por este deporte porque se puede practicar a cualquier hora y en cualquier lugar con poca inversión económica.

Están equivocados. El running no es una más de las tendencias que se instalan en nuestra sociedad a la velocidad del rayo para luego pasar a un discreto segundo plano y acabar formando parte del cajón de los recuerdos.

Correr no está de moda. Correr es practicar ejercicio físico. Es apostar por un modo de vida saludable. Es ponerte a prueba. Es aprender a conocer los límites. Es buscar la felicidad. Es un desafío físico. Es la búsqueda del bienestar. Es un claro ejemplo de superación personal.

Correr no está de moda. Correr es salud.



2

## POR QUÉ CORRER

### UN DEPORTE, MIL FORMAS DE ENTENDERLO

Está demostrado que practicar deporte de forma habitual es beneficioso para la salud física y mental. Por si esta rotunda afirmación no fuera suficiente, está ligado a valores positivos que entran a formar parte de la personalidad y enriquecen enormemente a la persona.

1. AUTOCONOCIMIENTO
2. PASIÓN
3. COMPAÑERISMO
4. ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS
5. ESFUERZO / SACRIFICIO
6. AUTOCONFIANZA
7. GESTIÓN DEL FRACASO
8. ORIENTACIÓN AL LOGRO
9. FOCO/CONCENTRACIÓN
10. SUPERACIÓN DEL MIEDO
11. DISEÑO DE ESTRATEGIA

El running asume como propios estos valores y, además, sirve en bandeja un sinfín de bondades a las que es difícil ignorar y que desgranaremos a lo largo de estas páginas.

"EL DEPORTE  
REFUERZA LA SALUD,  
INCULCA VALORES  
Y ENRIQUECE A LA  
PERSONA"

## Tu forma de correr

Hoy por hoy, el running ha entrado a formar parte de la vida de muchas personas y está en boca de todos. Sin embargo, no existe una única forma de practicarlo. Se trata de un deporte con múltiples versiones.

"ADAPTA EL RUNNING A TUS NECESIDADES Y CONDICIONES"

En la fina línea que divide al deporte del ejercicio físico, la diferencia fundamental radica en si eres tú quien se adecua al deporte o es el deporte quien se adapta a ti. En este sentido, si eres tú quien programa y adapta las sesiones a tus características, objetivos y disponibilidad horaria se dice que estás practicando ejercicio físico. Mientras que si es al revés y te debes acoplar a una normativa, horario y condiciones específicas, se habla de deporte, entendido como competición basada en el rendimiento o divertimento.

Son muchas las interpretaciones de esta cuestión, si bien lo realmente importante es que encuentres la forma de correr que dé respuesta a tus necesidades y condiciones.



## CORRER SOLA

### VENTAJAS

- \* No tienes que adaptarte al ritmo de nadie
- \* Eliges el mejor horario según tus necesidades
- \* Marcas tus propios objetivos
- \* Escoges el recorrido
- \* Te concentras en ti y en tu evolución
- \* Disfrutas de la tranquilidad y de la libertad
- \* Corres sin presión
- \* Fomentas la autodisciplina
- \* Es un tiempo dedicado, en exclusiva, a ti

### INCONVENIENTES

- \* Falta de motivación
- \* Ausencia de referencias



## CORRER EN GRUPO

### VENTAJAS

- \* El tiempo pasa volando
- \* Aprendes del grupo y compartes experiencias
- \* Formas parte de un grupo
- \* El compromiso con los demás neutraliza la pereza
- \* La motivación es mayor
- \* La competitividad te sirve de estímulo
- \* Es más ameno ir acompañado
- \* Puedes consultar tus dudas
- \* Conoces nuevos amigos
- \* Cuentas con el apoyo de otras personas

### INCONVENIENTES

- \* Sesiones programadas en cuanto a intensidad y recorrido
- \* Sientes la presión por estar a la altura del grupo
- \* Falta de libertad para planificar horarios

### Maravillas Aparicio

Fundadora de Nosotras Deportistas y directora de la Carrera 10KFem. Primera carrera de 10km de categoría femenina en España.

## UN DEPORTE PARA CADA MUJER

Nosotras Deportistas es una plataforma para el fomento, promoción y difusión del deporte femenino que nació para acercar el deporte a las mujeres y más mujeres al deporte.

Desde 2011 llevamos trabajando para que cada vez más mujeres saquen la deportista que llevan dentro y pongan en práctica todas sus capacidades para conseguir los retos que se propongan. Organizamos entrenamientos, carreras, charlas, competiciones donde las deportistas son las auténticas protagonistas y donde dar valor a sus méritos deportivos. Organizamos actividades específicas para nosotras, para las mujeres, porque sabemos todo lo que el deporte puede enseñarnos y vemos con tristeza como muchas mujeres piensan que el deporte no es para ellas. Sin embargo, el deporte es una potentísima herramienta de formación de las personas: sirve para descubrir las propias capacidades, ponerlas en práctica y mejorarlas a través del esfuerzo. Y esto es algo que las niñas y las mujeres no nos podemos perder.

Como persona y como deportista, el deporte me ha enseñado las mejores cosas que he aprendido en la vida: el valor del compañerismo, el trabajo en equipo, la competencia sana, el esforzarse para conseguir tus metas... Me ha enseñado a ganar y me ha enseñado a perder. Pero lo más importante que me ha enseñado es que todas las metas son posibles con ilusión, constancia, esfuerzo y con una buena preparación.

Nosotras Deportistas es una filosofía de entender la vida a través del deporte y de transmitir a la sociedad en general y a las mujeres en particular todos los valores que representa.

Os invitamos a hacer deporte y a transmitir este mensaje: "Hay un deporte para cada persona y, por tanto, para cada mujer".



**"¡HAZ DEPORTE!  
HAY UN DEPORTE PARA  
CADA PERSONA Y,  
POR TANTO,  
PARA CADA MUJER"**



3

## VIDA ACTIVA

### APUESTA POR LA VIDA ACTIVA

No existe la fórmula mágica para alcanzar “un estado de completo bienestar físico, mental y social”. Este estado anhelado por todos, no es sino la definición de salud que acuña la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Yendo mucho más allá de la ausencia de enfermedades, lo cierto es que nos encontramos ante una descripción subjetiva en buena parte de su contenido. La sensación de satisfacción plena con la vida es muy personal y se logra a través de diferentes caminos en función de la edad, sexo, condición física, hábitos y objetivos de cada uno. Sin embargo, aunque los caminos sean diferentes, las opciones están determinadas por factores comunes como la alimentación, el ejercicio físico, la higiene, el consumo de sustancias tóxicas o las relaciones sociales, entre otros.

#### *Disfruta de la vida*

Sentir que eres una mujer con una vida sana y feliz está en tus manos. Solo tú tienes la capacidad de decidir que ha llegado el momento de cuidarte por dentro y por fuera. Atrévete, sal de tu zona de confort y sé consciente de que la mejor versión de ti es la que proyectas al mundo cuando tu estado de salud físico y mental es óptimo.

### EL PRIMER PASO ES APOSTAR POR UNA VIDA ACTIVA. PERO, ¿QUÉ SIGNIFICA?

SIGUE UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA QUE TE PERMITA DISFRUTAR DE LA BUENA MESA

HAZ DEPORTE DE FORMA REGULAR

ALÉJATE DE LAS SUSTANCIAS TÓXICAS Y ADICTIVAS

CUIDA TU SALUD DE FORMA PREVENTIVA Y RESPONSABLE

CULTIVA RELACIONES SOCIALES SALUDABLES

DALE AL DESCANSO LA IMPORTANCIA QUE SE MERECE

CANALIZA TUS EMOCIONES Y TRABAJA PARA REFORZAR TU AUTOESTIMA

MÁRCATE PEQUEÑOS OBJETIVOS QUE SE TRANSFORMEN EN SÍMBÓLICOS LOGROS

Marca tu camino y sé consciente de los beneficios que te reportará. No se trata de cambiar tus rutinas por unos hábitos rígidos donde reina el sacrificio. La realidad es bien distinta. La vida activa te permitirá disfrutar de las pequeñas cosas y paladear cada segundo con intensidad. Decídetelo y da el primer paso.

SEGÚN EL *ESTUDIO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y BIENESTAR EN LA MUJER*, ELABORADO POR LA UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS I Y EL GRUPO DKV, SOLO 1 DE CADA 3 ESPAÑOLAS MANTIENE BUENOS HÁBITOS DE VIDA (29%).



## 4 SATISFACCIÓN PERSONAL

### TÚ ELIGES LA META

No hay reglas, tú escoges tus objetivos y tus metas. El running es tan flexible como necesites para estar a disposición de tus circunstancias.

#### A / *Correr sin competir*

Las sesiones de running tienen un fin en sí mismo, el de disfrutar de forma consciente y sabiendo que cada zancada es por el bien de tu salud.

No necesitas cruzar la línea de meta, porque compites contra ti misma. Cada día intentas superar tu límite y mejorar de forma progresiva, en busca de la satisfacción personal. Te diviertes con lo que haces, disfrutando de cada instante en soledad o en compañía.

No tienes prisa, ya llegará tu momento de compartir una competición con tu grupo de entrenamiento o ponerte a prueba contra el crono entre miles de participantes. Que sea algo esporádico o el salto a concebir el deporte desde otro punto de vista es cuestión de tiempo.

#### B / *Correr para competir*

Necesitas marcar una fecha en el calendario. Sentir la motivación de un objetivo para cumplir con tus entrenamientos de forma programada. ▶



- ▶ Eres competitiva y quieres bajar tus tiempos, superar a tus compañeras, afrontar distancias mayores... Aprovecha tu ambición y compite en el amplio calendario de eventos con el que contamos en la actualidad. Seguro que encuentras la distancia y modalidad más adecuada para ti.

Llegado el día, vive la prueba con deportividad y gozando del extraordinario ambiente que se respira antes, durante y después de la carrera. Da lo mejor de ti, gestiona tus fuerzas, visualiza la meta y saborea los metros finales.

### ¡HAS LOGRADO SUPERARTE!

#### PRESTA ATENCIÓN Y EVITA RIESGOS

PRACTICA DESDE ABAJO. POCO A POCO

ESTIRA ANTES Y DESPUÉS DE CORRER

EJERCITA LA PARTE SUPERIOR DE TU CUERPO PARA FORTALECERLA AL SON DE LA PARTE INFERIOR

AJUSTA LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO A TU EDAD

VIGILA TUS NIVELES DE CALCIO Y HIERRO

HAZTE UN CHEQUEO MÉDICO



5

## BIENESTAR EMOCIONAL

### EL CAMINO DE LA FELICIDAD

Está científicamente demostrado que practicar deporte genera endorfinas. Las conocidas como hormonas de la felicidad son unos neurotransmisores que produce el organismo de forma natural y provocan en el cerebro gratas sensaciones similares a las de la morfina o la heroína, pero sin sus efectos perniciosos.

La producción de estos químicos naturales también es posible con el descanso, el sexo, los buenos recuerdos o la risa, entre otras posibilidades.

Las endorfinas provocan sensación de bienestar, reducen el estrés y conducen a un estado de felicidad muy gratificante. Esta euforia no es irrepetible, si no que se reproduce, una y otra vez, cada vez que se finaliza la actividad física. Además de la inyección anímica, las endorfinas tienen efecto analgésico que calma el dolor físico.

### BENEFICIOS MENTALES/PSICOLÓGICOS

GENERA BIENESTAR GRACIAS A LA SEGREGACIÓN DE ENDORFINAS

MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

LIBERA EL ESTRÉS

ATENÚA LA ANSIEDAD

ALIVIA LA FATIGA MENTAL

AMINORA LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

CALMA LOS NERVIOS



"PRACTICAR DEPORTE TE LLEVA A UN GRATO ESTADO DE FELICIDAD GRACIAS A LAS ENDORFINAS"

**Oriol Mercadé Canals**

Psicólogo especializado en rendimiento  
y atleta de pruebas de Resistencia.  
[www.altrendiment.com](http://www.altrendiment.com)

## ¿DE DÓNDE SALE LA GASOLINA DE LAS RUNNERS?

Seguramente al principio los beneficios y la recompensa de correr eran muy inferiores al esfuerzo y los costes, pero con el paso de las semanas los Pros han aumentado y los Contras se han reducido. Ya no te genera tanta pereza y problemas de horarios salir a correr y el grado de satisfacción al terminar es enorme... bienvenida a un nuevo estilo de vida saludable.

Una parte de la energía que nos empujará a afrontar tal reto, emergerá de la llamada motivación extrínseca, que puede venir de la satisfacción de sumar likes en las redes sociales, poder contarlo en las tertulias familiares, hacerlo para contentar a nuestras parejas, ser más valorada socialmente...

Pero si la energía que nos empuja a hacerlo sale de dentro estamos hablando de motivación intrínseca. Seremos más fuertes, constantes, iremos más determinadas y disfrutaremos más de la experiencia. Esa fuente de energía es la autosatisfacción del esfuerzo y la autodisciplina, la lucha por unos ideales de superación.

Solo así podrá superar los múltiples obstáculos en forma de cansancio, sobrecarga, lesión, falta de tiempo, esfuerzo, sufrimiento, dolor, disciplina, compromisos sociales y laborales y sacrificios personales y familiares.

## 6 ALIMENTACIÓN

### LA CLAVE ESTÁ EN COMER BIEN Y DISFRUTAR DE LA BUENA MESA

Que la alimentación es uno de los pilares fundamentales para disfrutar de una vida sana y placentera es una verdad no discutible. Sin embargo, hoy por hoy parece una contradicción hablar de las virtudes de la dieta equilibrada y del disfrute de la buena mesa. Nada más lejos de la realidad y más cerca del desconocimiento de un tema muy recurrente, pero del que falta información.

Aunque parezca mentira, los españoles ingieren actualmente un 39,5% menos de calorías que en 1964, estando por debajo de la media recomendada, según el estudio de *Antropometría ingesta y balance energético en España*. Frente a este dato, lo sorprendente es que el número de obesos en nuestro país ha experimentado una tendencia alcista que le ha llevado a un dato preocupante: el 53,7% de los mayores de 18 años padecen obesidad o sobrepeso, tal como aseguran las Encuestas Nacionales de Salud (última edición publicada en marzo de 2013).

"LOS ESPAÑOLES INGIEREN UN 39,5% MENOS DE CALORÍAS QUE EN 1964, PERO HAY UN MAYOR ÍNDICE DE OBESIDAD"

## El equilibrio es un placer

No existe una definición universal para el concepto de alimentación sana y equilibrada. Por norma general, se dice que es aquella que contiene la cantidad justa de alimentos que son necesarios para que el organismo se encuentre en plena forma física y mental. No es tan sencillo, pues está determinada, en cada caso, por variables como la edad, sexo, complejión física, hábitos y profesión, entre otros factores.

## ¿QUIERES RENOVAR TU RELACIÓN CON LA COMIDA? ¡CAMBIA LAS REGLAS!

ACABA CON LAS PROHIBICIONES Y SUSTITÚYELAS POR LA MODERACIÓN

DEDICA A CADA COMIDA EL TIEMPO QUE SE MERECE, SIÉNTATE EN LA MESA Y VÍSTELA DE FORMA SENCILLA PERO ADECUADA

MASTICA DESPACIO Y DISFRUTA DE CADA BOCADO

LOS CAPRICHOS, DE FORMA OCASIONAL, SON UN REGALO PARA LOS SENTIDOS. ¡NO TE SIENTAS CULPABLE!

PASAR HAMBRE NO ES LA SOLUCIÓN PARA PERDER PESO. HAY QUE COMER CADA 3-4 HORAS PARA EVITAR LOS PICOS DE GLUCOSA. NO TE SALTES NINGUNA COMIDA

SI HACES DEPORTE COMERÁS MÁS, PUES AL AUMENTAR EL CONSUMO ENERGÉTICO TAMBIÉN AUMENTA LA DEMANDA

UNA CARENCIA NUTRICIONAL PROVOCA TRISTEZA, APATÍA, IRRITABILIDAD Y BAJO RENDIMIENTO. ¡NO DESCUIDES TUS NECESIDADES, JUGARÁ EN TU CONTRA!

- ▶ Más allá de definiciones académicas, el acto de comer entra en el plano de lo sensorial. Como decía el gastrónomo Brillat-Savarin, **“el placer de comer dura toda la vida, desde que nacemos hasta que morimos, cuando otros placeres ya no son asequibles”**. ¿Por qué renunciar a él?

"UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA ES  
AQUELLA QUE GARANTIZA LA PLENA FORMA  
FÍSICA Y MENTAL"

## El deporte cambia tu forma de comer

El running ha entrado en tu vida y, por supuesto, ha influido en tu relación con la comida. Si has empezado a correr para bajar de peso, no esperes un milagro en la báscula. Por una parte, tu cuerpo necesita un tiempo para adaptarse a la actividad y, por otra, el músculo pesa más que la grasa, lo que repercutirá en tu peso, aunque no en tu volumen. Sé constante y paciente, ¡no te arrepentirás!

Ser una mujer deportista hará que te olvides de contar calorías, de alimentos prohibidos y de sentimientos de culpa. Lejos de estar atada a los sacrificios de una dieta, tu vida activa te permitirá disfrutar de la buena mesa.

Con un mayor gasto energético, tu necesidad real de calorías y nutrientes es superior. Dar respuesta a esa necesidad debe ser una prioridad, de lo contrario, estarás perjudicando seriamente a tu estado de salud físico y mental.



### Yolanda Vázquez Mazariego

Responsable de Nutrición y Salud en revista Sport Life y Carrera de la Mujer. Blog Blog Mujer y deporte, y twitter Yola\_VMazariego

## ALIMENTACIÓN EN FEMENINO

Una carrera siempre impone un poco, más si es tu primera carrera. Necesitas entrenar las semanas anteriores, adaptar la ropa y las zapatillas para no estrenar nada ese día, organizarte para buscar un medio de transporte para ir y volver después a casa, quedar con tus compañeras para la salida, etc. Y a pesar de todos los preparativos siempre surgen algunas preguntas como: "¿Estaré preparada? ¿Tendré calor con la ropa que llevo? ¿Dónde llevo las llaves de casa?".

"SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA LA CARRERA ES SENCILLO, BASTAN UNOS SIMPLES CONSEJOS"

Hay muchas cosas a tener en cuenta y la mayoría se solucionan rápidamente y sin problemas. De todas tus preocupaciones, la más importante después de la preparación física es seguir una alimentación adecuada para la carrera, y afortunadamente, es algo tan sencillo que bastan unos simples consejos para que llegues a la mañana del domingo llena de energía para disfrutar de cada kilómetro en una carrera pensada para mujeres.

### Las reglas de oro

#### 1. NO PRUEBES NADA NUEVO LOS DÍAS ANTES DE LA CARRERA.

Si no estás acostumbrada a desayunar por las mañanas, no te va a sentar nada bien el desayuno del domingo. Debes acostumbrarte a desayunar con tiempo, empezando un mes antes de la carrera. Al principio notarás digestiones pesadas, por lo que comienza despacio con alimentos ligeros, como un yogur o una fruta, y ve introduciendo los cereales o el pan, cuando notes como tu estómago asimila los alimentos con más rapidez.

**2. BEBE ADECUADAMENTE.** Ni mucho ni poco, hay que hidratarse bien para la carrera, pero eso no significa que tengas que levantarte por la noche a beber, para después volver a despertarte para ir al baño.

**3. NO TE EXCEDAS CON LA COMIDA.** Una carrera de 10 km no es una excusa para comer sin control, seguir la dieta del helado de chocolate o comerse tranquilamente la caja de galletas con el pretexto de que lo vas a consumir al día siguiente. Así solo conseguirás ganar unos kilos y llevar un lastre durante la carrera.

**4. TAMPOCO PASES HAMBRE.** No hay que ser extremista, comer poco no te va a hacer correr más deprisa. Al contrario, si tu cuerpo no dispone de energía en forma de glucosa para quemar, te sentirás cansada y tu rendimiento será peor. Nada como una alimentación equilibrada para conseguir correr a buen ritmo.

**5. PROHIBIDO ALTERARSE.** Un poquito de ansiedad viene bien para correr una carrera, pero sin pasarse. Si te encuentras nerviosa porque es la primera vez que corres, nada mejor que una infusión de tila y azahar para dormir, o un vaso de leche caliente, y a practicar la respiración de relajación. Olvídate de tomar estimulantes como el café, y a soñar toda la noche.



7

## BIENESTAR FÍSICO

### CUÍDATE POR DENTRO Y POR FUERA

Te gusta cuidarte, aunque en ocasiones no dispones del tiempo ni de la información que necesitas para hacerlo correctamente. El running será un aliado en tu objetivo que repercutirá de forma muy positiva en tu estado físico.

No obstante, no te dejes llevar por la euforia de los beneficios y practica deporte de forma responsable, siendo consciente de tus límites y de tu capacidad de progresión. Presta atención al descanso, es tan importante como la propia actividad, pues el cuerpo lo necesita para asimilar la carga de entrenamiento y recuperarse.

Si hablamos de sueño, la calidad del mismo define tu rendimiento e influye en el peso, la salud y el estado de ánimo.

#### **Como mujer presta atención a ...**

Es evidente que hombres y mujeres son distintos a nivel físico, psíquico y hormonal. Estas diferencias matizan su relación con el deporte, pero no lo condicionan de forma drástica.

No obstante, como mujer, es aconsejable que tengas en cuenta algunos detalles:

**SUJETADOR DEPORTIVO.** La elección de una prenda cómoda, transpirable y que te proporcione la sujeción adecuada disminuirá el impacto. De este modo, evitarás molestias, lesiones o problemas estéticos como la caída del pecho.

**CICLO MENSTRUAL.** Los estrógenos y la progesterona afectan a tu rendimiento. No debes renunciar a correr por la menstruación, pero sí ser consciente de hasta qué punto te afecta y suavizar el ejercicio ante el dolor o la intensidad del sangrado.

**HIERRO.** Los bajos niveles de hierro son más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Esto se intensifica durante el ciclo menstrual y la consecuente pérdida de sangre. Revisa la situación de tus nutrientes con unas analíticas de forma periódica.

### BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

---

QUEMA CALORÍAS

---

AFINA LAS PIERNAS

---

TONIFICA LOS MÚSCULOS

---

ACTÚA CONTRA LA CELULITIS

---

AYUDA A ELEVAR EL COLESTEROL BUENO

---

MEJORA EL SISTEMA INMUNE

---

AUMENTA LA CAPACIDAD PULMONAR

---

MANTIENE EL CORAZÓN EN UN ESTADO ÓPTIMO

---

ACELERA EL METABOLISMO

---

REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES COMO LA HIPERTENSIÓN O LA OSTEOPOROSIS

---

OPTIMIZA EL RENDIMIENTO SEXUAL

---



### Dr. José Antonio Ferrero Cabedo

Responsable de la Unidad de Cardiología Clínica y Cardiología del Deporte.  
Centro Médico Quirúrgico ERESA  
www.eresacom

## EJERCICIO FÍSICO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

El sedentarismo y la obesidad son un problema de salud pública en las sociedades avanzadas. El efecto beneficioso del ejercicio físico sobre la salud es incuestionable en la actualidad. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y Sociedades Científicas Médicas de todo el mundo recomiendan que la población sea activa.

Está demostrado que el ejercicio previene o ayuda a corregir múltiples enfermedades como la obesidad, la diabetes, hipertensión arterial, insomnio, ansiedad, depresión, problemas de colesterol y triglicéridos, etc. Adicionalmente el sujeto activo tiene mejor flexibilidad, coordinación, velocidad de reacción y postura corporal y, en suma, mayor sensación de bienestar y seguridad para los posibles problemas diarios como la deambulación por calles con tráfico, posibilidad de caídas accidentales o levantamiento de pesos en el trabajo, entre otros.

Específicamente en la mujer a todos estos beneficios se suma la prevención de la osteoporosis, para la que es muy útil la actividad física, especialmente los deportes que impliquen contacto con el suelo como andar o correr; o los juegos sobre superficies (aerobic, tenis, padel, etc.), ya que ello ayuda a fijar el calcio en los huesos.

En cualquier caso, antes de comenzar cualquier actividad deportiva se debe pasar una revisión médica básica, como precaución y protección de la salud del deportista y para detectar los peligros potenciales que el deporte puede agravar en sujetos afectados de una enfermedad no conocida con anterioridad. En deportistas con mayor intensidad de entrenamiento pueden ser convenientes pruebas de esfuerzo para determinar el grado de aptitud física y la presencia de enfermedades asintomáticas.



8

## FALSOS MITOS

### ALIMENTACIÓN Y RUNNING

No te dejes llevar por verdades no contrastadas que, a fuerza de repetirse, gozan de una credibilidad insostenible. Estas son algunas de las leyendas urbanas que se imponen en la alimentación y el running.

**EL AGUA ENGORDA DURANTE LAS COMIDAS.** El agua no tiene calorías, por lo tanto, no incrementa el aporte calórico de los platos.

**LOS PRODUCTOS INTEGRALES TIENEN MENOS CALORÍAS.** La diferencia entre un producto integral y uno que no lo es no radica en las calorías que contiene, que son similares, si no que se encuentra en el contenido en fibra.

**CORRER ENGORDA.** Hacer deporte no engorda, aunque sí verás aumentar tu peso en la báscula. El motivo es que el músculo pesa más que la grasa, con lo que el trabajo físico te hará bajar de talla, pero, al menos al principio, no de peso.

**EL AGUA CON AZÚCAR ES EL MEJOR REMEDIO PARA LAS AGUJETAS.** La efectividad de esta medida preventiva es falsa. Comienza con ejercicios suaves, calienta previamente y estira al final para evitar las molestas agujetas.

**CORRER POR LA MAÑANA ES MEJOR EN AYUNAS.** No es una fórmula quemagrasa, pues el ayuno combinado con el ejercicio provoca una gran sensación de hambre y una mayor acumulación de reservas. Toma un desayuno ligero que favorezca el rendimiento y la recuperación.

**SALTARSE COMIDAS AYUDA A PERDER PESO.** Haz cinco comidas al día. Si pasas muchas horas sin ingerir nada llegarás con un hambre descontrolada a la siguiente comida.

**A MÁS SUDOR, MÁS PÉRDIDA DE PESO.** Al hacer ejercicio físico, el sudor aparece para regular la temperatura corporal y facilitar la refrigeración. Sudar elimina el exceso de calor y te hace perder agua, no grasa.

**EL MEJOR RENDIMIENTO EN CARRERA SE LOGRA ANTES DE LOS 30 AÑOS.** Cada edad tiene unas fortalezas. Si antes de los 30 disfrutas de una mayor velocidad, después aumentas tu capacidad de resistencia.

"ES HABITUAL ASUMIR COMO CIERTOS ALGUNOS CONSEJOS POPULARES, PERO MUCHOS DE ELLOS SON AUTÉNTICAS LEYENDAS URBANAS"



## 9

# HOJA DE RUTA

### *Si has decidido iniciarte en el running*

1. Compra unas zapatillas adecuadas
2. Comienza combinando correr y caminar
3. Corre en llano, por pistas o caminos de tierra
4. Asesórate respecto a la rutina indicada
5. Elige tu método de entrenamiento: sola o en grupo
6. No olvides los estiramientos previos y posteriores



### *Si ya sales a correr de forma habitual*

1. Visita al médico y hazte un chequeo
2. Intensifica tus entrenamientos de forma progresiva
3. Intercala jornadas de descanso
4. Equípate con ropa técnica cómoda y transpirable
5. Cómprate un sujetador deportivo indicado, según tu tipo de pecho
6. Escoge tu meta: carrera corta



### *Si compites y buscas nuevas metas*

1. Hazte un análisis de la pisada
2. Programa los objetivos de la temporada
3. Ponte en manos de un profesional que planifique tus entrenamientos
4. Consulta a un nutricionista para adecuar tus hábitos
5. Trabaja la técnica de carrera
6. ¡Disfruta de tus éxitos!



PÁSATE A SERRANO.COM

IDEARIO PARA UN MODO DE VIDA SALUDABLE. ALIMENTACIÓN Y DEPORTE PARA SER MÁS FELIZ