

Cómo practicar 'running' en invierno sin pillar una pulmonía

Salir a correr una mañana de frío da pereza, pero siguiendo unas sencillas normas evitaremos problemas y rentabilizaremos la sesión aún más que si fuera verano

Te estás musculando mal (pero tenemos la alternativa)

MIGUEL ÁNGEL BARGUEÑO 4 DICIEMBRE 2015



Cuando Sylvester Stallone hace de Rocky Balboa también se abriga. / CORDON

Cuando pensamos en sobrevivir al invierno nos vienen a la mente el abrigo, la bufanda y los calcetines de montaña. Lástima que no podamos ponernos todo eso para salir a correr. Como todos los deportes, el *running* tiene su propia indumentaria, que a simple vista choca con la idea de una mañana invernal de cero grados, viento y escarcha. Una cosa es hacer ejercicio y otra es cometer una osadía más propia de esos nadadores de los países nórdicos que chapotean en lagos helados ataviados con un *slip* de competición. Sin embargo, la práctica del *running* no debe estar supeditada a la sección del tiempo del telediario. Debemos hacer ejercicio todo el año, y el frío no puede pararnos los pies.

No obstante, los ambientes gélidos influyen en nuestro cuerpo, y, por consiguiente, también en nuestra carrera. Lo confirma el doctor Pedro Manonelles Marqueta, presidente de la **Sociedad Española de Medicina del Deporte** y director de la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte de la UCAM (Murcia). “En lo que respecta al *running*, que se practica en entorno urbano, se produce una ligera afectación. La temperatura muscular superficial, que no la central, disminuye y, posiblemente también la elasticidad pulmonar. Favorece la fatiga muscular y la producción de fuerza. Por otra parte, la inhalación de aire a baja temperatura dificulta la respiración y puede desencadenar cierto grado de bronco-constricción en sujetos susceptibles o asmáticos”.

Calentamiento: más largo e intenso

En otras palabras, el frío nos deja las piernas como Calippos, nos chupa la fuerza y encima se nos puede agarrar al pecho. Todo esto puede ocurrir, en efecto, si no tomamos las precauciones necesarias. Que empiezan en el calentamiento. “El calentamiento debe ser más prolongado e intenso”, indica el doctor Manonelles, a fin de incrementar la temperatura corporal con respecto a un calentamiento normal.

El entrenador personal Juan Ruiz, director del **centro** que lleva su nombre en Madrid, añade que debe ser progresivo. “Con frío los vasos sanguíneos se estrechan y con el ejercicio, se dilatan. Cuando el músculo está trabajando necesita que le llegue oxígeno, nutrientes y demás, y para ello el vaso sanguíneo se dilata y la sangre puede llegar más rápido al músculo. Con un calentamiento progresivo evitaremos lesiones”. Y si ha quedado con amigos para ir a correr, no los espere parado: muévase.

El correr a baja temperatura hace que quememos más calorías que cuando no hace frío, porque el cuerpo gasta energía extra para mantenerse caliente”

La carrera: más lenta, pero más eficaz

“El correr a baja temperatura hace que quememos más calorías que cuando no hace frío, porque el cuerpo gasta energía extra para mantenerse caliente”, afirma el entrenador personal Juan Ruiz. Sin embargo, en esas condiciones meteorológicas corremos más despacio. Según el doctor Manonelles, “se ha indicado que los ambientes extremos, como el frío, empeoran el rendimiento, aunque para que se produzca una disminución significativa del rendimiento el tiempo de práctica debe ser superior a una hora”. ¿Por qué? “Esto es debido a que el cuerpo está más ocupado en mantener la temperatura adecuada y a que, con frío, la frecuencia cardíaca no sube tanto. Por ejemplo, si normalmente haces un kilómetro cada seis minutos, con frío a lo mejor el kilómetro lo haces cada seis minutos y medio. Vas a ir más lento, pero vas a quemar más calorías”, explica Juan Ruiz.

La equipación: de pies a cabeza y a capas

El pantalón corto y la camiseta de tirantes no nos valen; tenemos que adaptar nuestro vestuario al frío. “Hay que abrigarse más, protegiendo todo el cuerpo, no dejando expuesta la piel”, advierte el doctor Manonelles. Pablo Martín Moreno, responsable de la tienda especializada **Running Company** (Madrid), explica cuál sería la equipación perfecta para salir a correr cuando el grajo vuela bajo:



Hay que abrigarse más, protegiendo todo el cuerpo, no dejando expuesta la piel. / ISTOCK

Pies: Empecemos por saber qué es lo más adecuado para nuestros pies. “El calzado puede ser el mismo tanto para invierno como para verano, porque la gente entrena en parques o en asfalto. Si saliéramos al campo, sería necesario un calzado con membrana Gore-

Tex, que proteja del agua”. En cuanto a los calcetines, recurriremos a aquellos que sean ligeramente más gruesos, “siempre teniendo en cuenta que son calcetines obviamente térmicos, y que lo que buscan es el hecho de que no hagan arrugas, que queden bien ceñidos al pie como una segunda piel. Pero un calcetín de montaña o que dé mucho calor genera mucha temperatura cuando realizamos la actividad y nos acaba sobrando”.

Piernas: Aunque los deportistas que compiten o entrenan fuerte lo hacen en pantalón corto, para el resto de los mortales existen mejores opciones. “Lo ideal en invierno es la malla larga o la malla pirata, que es la que cubre la rodilla pero llega solo hasta la altura media del gemelo. En ambos casos tienen un poco más de grosor que la malla convencional y son de materiales sintéticos, con los que las marcas buscan un poco más de retención térmica. No son prendas de abrigo, sino prendas que te mantienen caliente. Somos nosotros quienes tenemos que generar la temperatura adecuada”, dice el especialista.

Parte superior: “Deberíamos protegernos con varias capas. La primera, pegada al cuerpo, debe ser transpirable —que nos mantenga secos— de modo expulse el sudor al exterior. Las hay específicas de invierno, térmicas, pero no es necesario. Una camiseta típica con la que uno sale a correr en verano podría valer. Una segunda capa que sí sea térmica, de manga larga en un 90% de los casos, que busque además de un equilibrio entre comodidad y transpirabilidad, y aporte algo más de retención de temperatura. Por último, una capa externa nos aislará del medio: nos protege del viento, de la lluvia, y también debe ser transpirable. Es lo que se llama cortavientos, impermeable o chaqueta de invierno”.

Complementos: La cabeza es la zona del cuerpo por donde perdemos más calor, como sostiene un estudio de la **Universidad de Laval** (Canadá). “Es recomendable un gorro fino, que no sea de lana. Lo mismo que los guantes: deben ser finos, nuestro cuerpo ya está generando calor”, dice Pablo Martín. El doctor Pedro Manonelles nos alerta de que no debemos olvidarnos de la garganta: “Es recomendable usar una prenda

Lo ideal en invierno es la malla larga o la malla pirata, que es la que cubre la rodilla pero llega solo hasta la altura media del gemelo”

para favorecer el calentamiento del aire al inspirarlo; una prenda tipo braga o similar, en la boca”, aconseja.

Estiramientos: dinámicos y en casa

Tras la carrera, tocan los obligados estiramientos, los cuales, según el doctor Manonelles, “no parece necesario modificar” por las circunstancias ambientales. En todo caso, y si dispone de espacio suficiente, realícelos en casa, algo de lo que es partidario el entrenador Juan Ruiz: “Así no nos quedaremos fríos. Además, a ser posible, es mejor decantarse por estiramientos dinámicos, en vez de estáticos: en lugar de mantener la posición 10 segundos, la mantendremos tres o cuatro mientras estamos en constante movimiento, para que no descienda rápidamente la temperatura del cuerpo”.

Ya lo ves: no hay razón para no dar unas alegres zancadas en un ambiente invernal. Quemaremos más calorías, y teniendo en cuenta estas consideraciones evitaremos lesiones y resfriados. Por descontado, no olvides hidratarte: aunque no tengas esa sensación de estar encharcado en sudor, la necesidad de reponer líquidos es la misma. Y si pese a todo te surgen dudas, piensa que no vivimos en Suecia...