

# Correr resfriado: ¿Bueno o malo?

Por [BC](#) el 20 octubre, 2015 [@BolsaCorredor](#)



A la hora de debatir entre corredores sobre distintas temáticas que afectan al **running** siempre aparece uno de los temas más controvertidos que traen diversidad de opiniones. Hablamos del hecho de **correr resfriado** o **correr enfermo de gripe**.

En este artículo trataremos de desvelar los verdaderos motivos por los que es bueno correr resfriado o es malo correr resfriado, además de una serie de consejos que te resultarán muy útiles para esos días en los que sales a correr bajo temperaturas tan bajas. No quieres enfermarte o empeorar tu estado de salud, ¿verdad? Pues sigue leyendo y entérate de cómo hacerlo.

## ¿Se puede correr con resfriado?

Existen múltiples opiniones acerca de si se puede o si se debe correr con un resfriado. Como primer dato nos gustaría mencionar el [estudio](#) que realizó el **Doctor David Nieman** en el año 1989. Y es que a través de este estudio él pudo demostrar que **la capacidad inmunológica disminuye cuando se da una carga de entrenamiento alta**. Así, los corredores de la Maratón de Los Ángeles tenían una tasa de enfermedad muy superior a la de las personas que no corrían y su tiempo de recuperación inmunológica llegaba hasta las 21 horas.

Bueno, pues según esta información podríamos concluir que las personas que no se encuentren resfriadas o padezcan gripe tienen más posibilidades de enfermarse si realizan un entrenamiento intensivo regular puesto que **su sistema inmunológico se debilita** y resulta más costoso recuperar la energía y el buen estado de salud que si se está descansando en casita.

Si además nos basamos en las opiniones de expertos médicos podemos concluir lo siguiente acerca de correr resfriados:

- Salir a correr con los primeros síntomas de un pequeño resfriado **puede llegar a ser recomendable para abrir las vías respiratorias y expulsar la mucosidad**. Eso junto a la generación de endorfinas puede resultar positivo para la evolución de nuestro resfriado.
- Salir a correr en el caso de que exista estado febril o resulte difícil respirar normalmente es una verdadera locura. En estos casos, **olvida el running por unos días**, reposa y recupérate. Si sales a correr en este estado puedes desarrollar una infección pulmonar y mantenerte lejos de los caminos todavía más tiempo así que mejor no hacer tonterías, ¿no?

En definitiva, tú y tu estado de salud sois los únicos que podéis concluir si tu cuerpo está en calidad de salir a correr y, en caso de hacerlo, si será una consecuencia negativa para el resfriado o la gripe. Por eso, en el caso de que tengas que quedarte un par de días en casa sin correr lo mejor es que lo

asumas, no te estreses y ya habrá tiempo de recuperar el tiempo perdido.

## Prueba del cuello

Si con lo anterior no consigues saber si deberías salir a correr resfriado o quedarte en casa lo mejor que puedes hacer es aplicar la **prueba del cuello**.

Esta prueba es muy sencilla porque se basa en un contenido teórico que dicta que, en el caso de poseer síntomas del cuello para abajo, resulta necesario guardar reposo unos días hasta que estemos 100% recuperados.

Según esta prueba, **una congestión, dolor de garganta o pequeña mucosidad no es motivo aparente para dejar de correr**. Sin embargo, si posees dolor muscular, fiebre y te cuesta respirar puedes ir olvidando salir a correr durante unos días.

Entonces, ¿correr enfermo de gripe es recomendable?, ¿correr resfriado es bueno o es malo? Según lo expuesto anteriormente deberíamos basarnos en el tipo de síntomas que tengamos el día que queremos salir a correr y, sobre todo, atender al estado corporal.

En cualquiera de los casos, ¿tanto cuesta pasar sin correr uno o dos días que estemos realmente enfermos? No hace falta ser un corredor tan extremista dado que **descansar un par de días no viene mal** a ningún deportista.

## Correr resfriado maratón

Para saber si deberíamos correr una maratón estando resfriados lo más lógico sería atender a la prueba del cuello mencionada anteriormente pero también a nuestra propia psicología. **¿Te encuentras bien como para correr tantos kilómetros?**

En el caso de un pequeño resfriado que no derive en fiebres o dolores musculares probablemente podrás correr un maratón resfriado sin ningún problema. Sin embargo, **ante problemas respiratorios, dolores musculares o estados febriles lo mejor es olvidar ese maratón** y guardar nuestra energía para la siguiente. ¡Será por maratones!

## Consejos para correr resfriado

En el caso de que decidas salir a correr resfriado no está de más que tomes una serie de precauciones que dejamos expuestas a continuación:

1. **Utiliza un equipamiento adecuado.** Si estás enfermo/a de la garganta no conviene coger frío así que olvida eso de salir a correr en pantalón corto o en camiseta de tirantes. Sustituye ese tipo de ropa por **ropa térmica** para corredores que mantendrán tu cuerpo caliente y no retendrán el sudor.
2. **Viste varias prendas.** ¿No te gusta llevar capas cuando sales a correr? Pues sentimos decirte que si te encuentras resfriado tendrás que tirar de la famosa ley de capas y **evitar llevar una única prenda aislante**. Así, además, podrás adaptarte a la temperatura y quitar y poner ropa sin problema.
3. **Cúbrete del frío.** No solo la ropa de entrenar es importante. En el caso de los resfriados lo mejor es cubrir nuestros orificios más delicados para evitar que el frío penetre por ellos. Por ejemplo, una braga de las típicas para evitar el frío en el cuello puede también servirnos para cubrir nariz y boca, en su justa medida claro. ¡Qué tenemos que respirar! Además, no olvides **cubrir tus manos**, utilizar calcetines térmicos y cubrir tu cabeza con un gorro cuando las temperaturas sean demasiado bajas. Todo lo que sea **evitar el frío** a la vez que nuestro cuerpo transpira es ideal para correr con un resfriado.
4. **Calentamiento y estiramientos.** Imprescindible realizarlos siempre pero en el caso de estar

enfermos mucho más porque nuestros músculos pueden estar más debilitados y nuestras energías algo más inferiores.

5. **Hidratación y alimentación adecuadas.** Todo el mundo sabe que un resfriado deshidrata y la recomendación médica general es **beber más cantidad de agua** de lo normal. Y es que ingerir líquidos es la mejor idea para superar una infección respiratoria, además de comer más frutas y verduras que nos aporten vitaminas y minerales. Junta todo eso y ponlo en práctica antes de salir a correr enfermo.
6. **Descansa y duerme bien.** Está bien que salgas a correr con un pequeño catarro pero no está de más que después descanses un poco más de lo normal. De hecho, deberías dormir bien para mantener las pocas energías que se tienen cuando uno está resfriado.

Pues hasta aquí llega nuestra lista de recomendaciones para **salir a correr resfriado**. Ya sabes que cada caso particular es un mundo así que tú y solo tú sabes cuál es tu estado de salud y lo que es mejor para ti y para tu cuerpo. Entonces, **¿salimos a correr resfriados o podemos descansar un par de días para recuperarnos y darlo todo después?, ¿opiniones?**