

Consejos de seguridad: correr

Revisado por: [Amy W. Anzilotti, MD](#)



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY](#)

Independientemente de que formes parte de un programa de entrenamiento de secundaria o de un equipo de campo a través o de que solo sea un modo de mantenerte en forma, correr es un deporte estupendo. Es un magnífico ejercicio que puede practicar casi todo el mundo, y lo único que necesitas para empezar es un buen par de zapatillas deportivas.

Los siguientes consejos te pueden ayudar a correr de una forma segura.

Un equipo seguro para correr

Calzado

Es mejor dejarse aconsejar por un profesional con experiencia a la hora de comprarse unas buenas zapatillas deportivas para correr. Estos profesionales pueden ayudar a los corredores a adquirir unas zapatillas:

- que sean de su número y les vayan bien
- que sujeten bien los pies y que dispongan de una suela gruesa que absorba bien los impactos.

Las zapatillas deportivas minimalistas están ganando popularidad, pero no hay pruebas de que vayan mejor que las zapatillas para correr ordinarias.

Calcetines

Los calcetines para correr vienen en una variedad de materiales, grosuras y tamaños. Evita los calcetines que sean de algodón al 100%. Cuando el algodón se humedece, se queda mojado, pudiendo conducir a la formación de ampollas en verano y a los pies fríos en invierno. En lugar de ello, cómprate unos calcetines fabricados con lana u otros materiales sintéticos, como el poliéster y el acrílico.



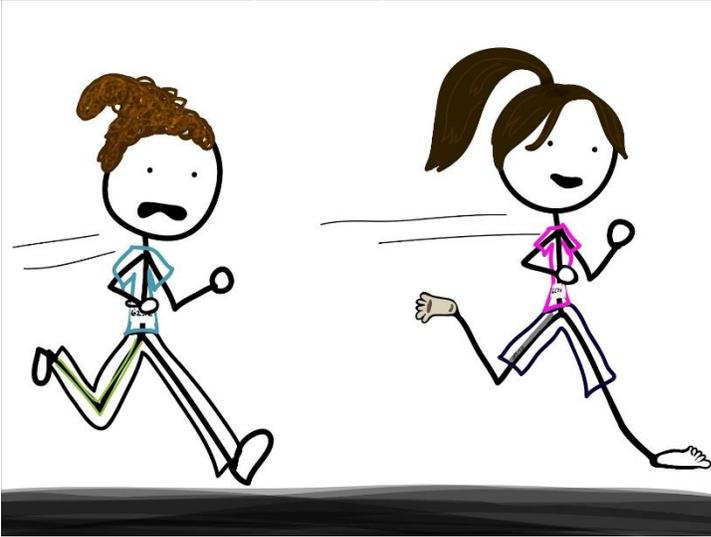
[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA](#)

Correr y entrenar con seguridad

Para prevenir posibles lesiones al correr, debes:

- Hacerte una [revisión médico-deportiva](#) antes de empezar a practicar este deporte.
- Entrenarte con sentido común, aumentando el recorrido y la velocidad lentamente y de forma progresiva.
- Precalentar y estirar siempre antes de empezar a correr. Los estiramientos dinámicos son el mejor tipo de estiramiento a hacer antes de empezar a correr o a entrenar.

- Deja de entrenar si te lesionas o sientes dolor. En tal caso, te deberá evaluar un entrenador, monitor, médico o enfermero antes de volver a correr.



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Seguridad mientras corres en exteriores

Es importante que te mantengas alerta mientras corres en exteriores. No lleves auriculares internos ni externos o cualquier otra cosa que pueda hacer que no percibas bien tus alrededores. Mantenerse seguro mientras corres supone seguir el mismo sentido común necesario para mantenerte seguro en cualquier lugar o actividad, evitando los aparcamientos y las zonas oscuras y fijándote bien en quién está delante y detrás de ti.

Los corredores deben llevar encima unos pocos artículos fundamentales, como los siguientes:

- una tarjeta de identificación
- un teléfono celular
- un silbato a hacer sonar para llamar la atención si te hicieras daño o te encontraras en una situación en que no te sintieras seguro.
-

Otros consejos de seguridad:

- Corre siempre en las horas de luz. Para correr por la noche, evita las áreas oscuras o en penumbra y lleva puesta ropa de colores vivos y/o reflectante.
- Mantente en las aceras o los arcenes, a ser posible.
- Corre en la dirección contraria a la de los coches.

- Cede siempre el paso a los vehículos en los cruces. No des por sentado que los coches se pararán cuando pases.
- Respeta las normas de tráfico y obedece las señales de tráfico.
- Corre solo por tu vecindario, o por parques y recorridos que sepas que son seguros. Siempre es mejor correr con un amigo, a ser posible.
- Vístete según el tiempo que haga. Cuando haga frío, lleva capas de un tejido que absorba el sudor, gorro y guantes. Cuando haga calor, lleva más agua encima y ponte ropa ligera y de colores claros, así como una gorra. Deja de correr si te mareas o te encuentras mal.

Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® es únicamente para uso educativo. Para obtener consejos médicos, diagnósticos y tratamientos específicos, consulte con su médico.

© 1995-2021 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.

Imágenes proporcionadas por The Nemours Foundation, iStock, Getty Images, Veer, Shutterstock y Clipart.com.