

Ciudad de México, a 15 de agosto de 2024

PRESENTA SEDESA RECOMENDACIONES PARA CORREDORES RUMBO AL MARATÓN INTERNACIONAL DE LA CIUDAD DE MÉXICO 2024

- *Se recomienda tener una preparación y entrenamiento programado, de acuerdo a la edad, condición física y distancia objetivo a recorrer, así como seguir un plan de alimentación balanceada y descanso indicado por un médico especialista*
- *A lo largo del recorrido, los servicios de Urgencias y Atención Pre-hospitalaria de la Secretaría de Salud capitalina, se encontrarán presentes cada 2.5 kilómetros para brindar asistencia médica en caso de ser necesario.*

En el marco del Maratón Internacional de la Ciudad de México 2024, que tendrá lugar el próximo domingo 25 de agosto, la Secretaría de Salud capitalina (SEDESA) presenta las siguientes recomendaciones para las personas interesadas en participar en el evento, con el objetivo de evitar lesiones y otros riesgos a la salud.

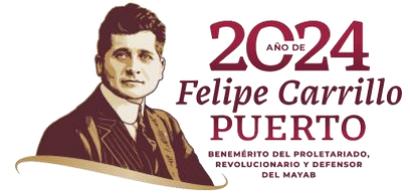
“Un maratón es una competencia que implica un alto esfuerzo físico; las y los participantes deben prepararse con bastante tiempo de antelación y considerar las condiciones particulares de la Ciudad de México”, expresó el director ejecutivo de Urgencias y Atención Pre-hospitalaria de la SEDESA, doctor José Carlos Guerrero Ascencio.

Previo al evento deportivo, se recomienda tener una preparación y entrenamiento programado, de acuerdo a la edad, condición física y distancia objetivo a recorrer. Para ello, se debe seguir un plan de alimentación balanceada y descanso indicado por un médico especialista.

A lo largo del recorrido, los servicios de Urgencias y Atención Pre-hospitalaria de la Secretaría de Salud capitalina, se encontrarán presentes cada 2.5 kilómetros para brindar asistencia médica en caso de ser necesario.

Sin embargo, se sugiere visitar al médico tratante con antelación y solicitar una historia clínica completa con antecedentes familiares, pruebas de laboratorio básico, examen clínico cardiológico, electrocardiograma y, en personas mayores de 35 años, prueba de esfuerzo (ergometría).

En caso de presentar algún factor de riesgo, como hipertensión arterial, diabetes, colesterol alto, tabaquismo u otra enfermedad crónica, la participación en el evento se debe poner a consideración del médico especialista.



En situaciones de enfermedad o infección reciente, la recomendación es no competir; asimismo, se aconseja no correr si se presentan lesiones previas no tratadas, expresó el doctor Carlos Guerrero.

En el caso de competidores que no residan en la Ciudad de México, se debe tomar en cuenta un tiempo de adaptación a la altitud de la región, la presión atmosférica y las diversas condiciones climáticas.

Para el día del evento, se invita a asistir con ropa y calzado adecuado, no usar tenis nuevos, ya que se reduce el rango de movimiento al ser menos flexibles, así también se evita la aparición de ampollas y diversas lesiones; realizar ejercicio de calentamiento previo; acudir hidratado y haber consumido alimentos dos horas antes.

Durante la competencia, se debe mantener un buen nivel de hidratación; beber agua en pequeños tragos y, de ser posible, complementar con geles con carbohidratos cada determinado tiempo. Además, no se deben hacer cambios bruscos de ritmo durante la carrera.

Si a lo largo del recorrido se presenta malestar general, lo ideal es abandonar la competencia.

Tras finalizar el evento, es recomendable trotar o caminar de forma suave entre 5 y 10 minutos, con la finalidad de regular el ritmo cardíaco, además de realizar una serie de estiramientos para relajar los músculos. Posteriormente, la indicación es alimentarse de forma adecuada; ingerir alimentos ricos en carbohidratos y relajarse, por lo que es importante establecer los siguientes días un plan de recuperación a base de ejercicio y descansos.

Finalmente, la SEDESA invita a la población a disfrutar el Maratón Internacional de la Ciudad de México 2024.

—o0o—