



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

*20 años*  
de educación,  
amor, y servicio



## **PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA RUTA DE LAS FORTALEZAS**

**Autor: Prof. Dr. Francisco Esparza Ros**

**Facultad de Deporte UCAM**

Basándonos en el **DECÁLOGO PARA REALIZAR DEPORTE EN SALUD**, seguiremos sus indicaciones para dar unas recomendaciones importantes para prevenir lesiones en la importante prueba de la **RUTA DE LAS FORTALEZAS**.

### **1. Conócete a ti mismo.**

Es necesario, deberíamos decir imprescindible, realizarse una reconocimiento médico en un centro especializado previamente a la prueba y especialmente en personas que tengan familiares con patologías cardiacas, en personas que hayan sufrido alguna vez un síncope, un desmayo o una pérdida de conciencia y no sepa la causa de ella

### **2. Selecciona tu deporte.**

Este punto del decálogo se supone que lo cumples, pues imagino que ya estarás muy habituado a este tipo de competiciones, pues al ser esta un aprueba exigente, no es lo más recomendable iniciarse.

### **3. Conoce tu deporte.**

Es necesario que previo a la competición te entrenes sobre este tipo de terrenos, en la medida de lo posible, entrena tramos de los que se utilizaran durante la carrera. Es muy importante conocer el terreno, sus características, los desniveles que presenta para poder dosificar según las exigencias.

### **4. Utiliza tu material idóneo.**

Este punto es muy importante, al tratarse de terrenos muy irregulares, por lo que se precisa un buen material que amortigüe el máximo de los muchos micro impactos que recibiremos durante el recorrido a través de los pies en todo el aparato locomotor. El calzado es fundamental, debe tener la suela en buenas condiciones, debe estar ajustado al pie sin apretar en exceso. La ropa transpirará correctamente, pues por la dureza de la prueba, ésta será muy profusa. Las medidas de protección, hablamos de gorras para la protección solar, de gafas de sol, especialmente si se prevé un día muy soleado son obligatorias para evitar deshidrataciones, insolaciones e incluso un golpe de calor, también se evitaban lesiones oculares por la radiaciones solares. Es necesario utilizar calcetas de tejido transpirable, no es recomendable competir sin calcetas deportivas, pues las lesiones de la piel estarán garantizadas en este tipo de pruebas. Lo



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

20 años  
de educación,  
amor y servicio



más importante sobre los elementos relacionados es que deben ser estrenados en los entrenamientos, cualquier elemento que se estrene el día, con muchas probabilidades será una causa de lesión y posiblemente impida acabar la competición.

#### **5. Conserva tu forma.**

Es necesario que el entrenamiento que realices sea asesorado y controlado por profesionales de las Ciencias del Deporte para que puedas llegar en perfecto estado de forma física, esta es la mejor manera de evitar lesiones, independientemente de que se consiga un buen resultado deportivo. Cada deportista debe llevar un entrenamiento según sus condiciones físicas, sus características antropométricas, sus objetivos marcados. Por tanto los entrenamientos para tener una buena forma física deben ser adaptados de forma individual.

#### **6. Prepara tu actividad.**

Una buena preparación implica una buena alimentación, especialmente una buena hidratación, una buena programación de tus entrenamientos según tus características físicas, un buen asesoramiento profesional en todos los ámbitos que demande esta prueba, incluyendo conocimientos los días previos de la climatología para intentar prevenir situaciones de mayor riesgo térmico. Si tu objetivo está en conseguir un puesto destacada en la clasificación final, podría ser necesario recurrir al psicólogo deportivo para que realice una preparación mental para condiciones duras y adversas para el organismo.

#### **7. Conoce tus limitaciones.**

En el periodo que estás preparando la prueba y especialmente el día que se celebre la prueba es necesario que seas consciente de tus limitaciones y no sobrepases los límites de tu organismo. Es necesario que realices los entrenos si los haces acompañado, con compañeros de tu mismo nivel de preparación. Si intentas seguir un ritmo de entrenamiento para el que no estás preparado, la lesión está asegurada. Hay que olvidarse de que entrenar, es sufrir continuamente. Cuando se entrena y compite, se hace para disfrutar, no para sufrir. Es importante no olvidar esta frase: "hay que escuchar el cuerpo y hacerle caso".

#### **8. Recupérate de tus lesiones.**

Si desafortunadamente has tenido alguna lesión, es importante una buena recuperación, una buena valoración antes de la vuelta al entreno para evitar recaídas, que son tan difíciles de recuperar y en ocasiones pueden convertirse en un proceso crónico con la presencia de secuelas en el futuro. Por tanto es imprescindible una buena recuperación.



**UCAM**  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE MURCIA

*20 años*  
*de educación,*  
*amor, y servicio*



## **9. Mantén tu higiene de vida.**

Cuando hablamos de higiene de vida hacemos referencia a muchos otros factores, en apariencia poco importantes, pero que ante las exigencias que hacemos de nuestro cuerpo, pueden ser decisivos para la aparición de una lesión. Por todo esto, cuando acabes de entrenar debes tener una correcta higiene corporal, sécate muy bien entre los dedos de los pies para evitar infecciones. Las uñas de los pies deben ser cortadas rectas para evitar las “uñas encarnadas”. Evita la presencia de focos infecciones en la boca (caries activas), pues son focos que facilitan las tendinitis y en ocasiones las lesiones musculares.

En cuanto a tus hábitos de vida deben ir acorde con las exigencias deportivas que haces, por tanto deberás dormir un mínimo de 8 horas para hacer buenos entrenamientos y un buena competición, evita el alcohol y por supuesto el tabaco que disminuye el rendimiento deportivo de forma ostensible.

## **10. No admitirás ayudas artificiales.**

No es admisible que te “apuntes al bando de los tramposos”, no adulteres la competición, pero especialmente es preocupante por los riesgos que corres para provocarte una lesión e incluso con riesgo serio para tu vida. Ninguna medalla, ningún buen tiempo merece estos riesgos. No puedes hacer caso a la frase, “si con esto no pasa nada”. Compite limpiamente y siente orgulloso de tus logros personales.

**Prof. Dr. Francisco Esparza Ros**

**Facultad de Deporte UCAM**

**Investigador del GRUPO PREVENCIÓN DE LESIONES DEPORTIVAS de la UCAM**

**Director del Máster en Traumatología del Deporte (UCAM)**

**Catedrático Extraordinario de Cineantropometría (UCAM)**

**@DrEsparzaRos**