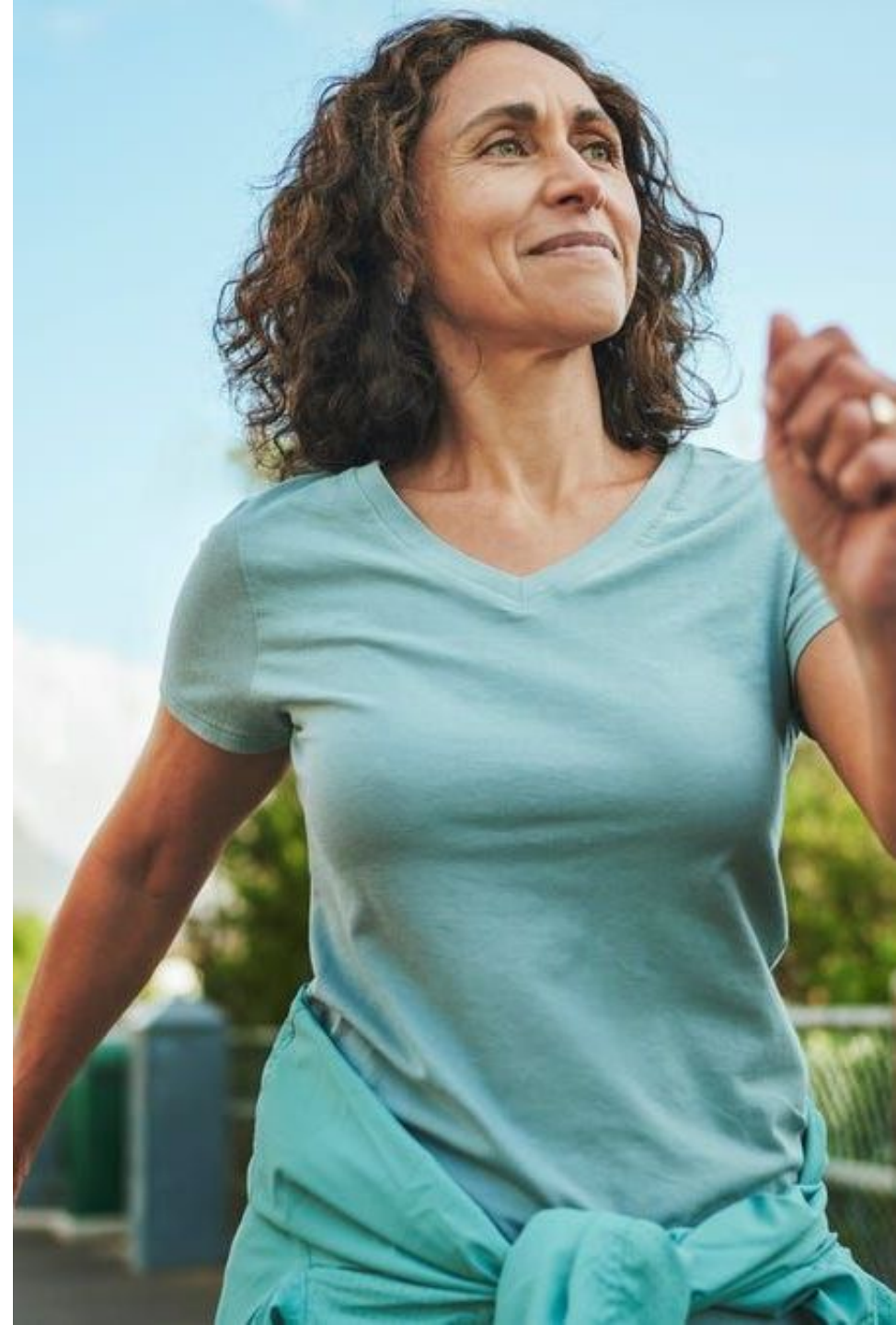


# Correr en verano: entrenar más no siempre significa entrenar mejor

Correr es accesible, sencillo y útil para la salud. Pero en verano cambian el calor, el descanso, la hidratación y la carga. No hay que tener miedo a correr: hay que ajustar mejor la dosis.

- ❏ **El objetivo no es correr más fuerte. Es poder repetir buenos estímulos sin lesionarte.**



# ¿Por qué aparecen molestias en corredores populares?

Muchas molestias no aparecen por un único mal paso, sino por acumulación de factores:



## **Poca adaptación previa**

Al volumen o la superficie de entrenamiento.

## **Aumento brusco de carga**

Kilómetros, ritmo o desnivel subidos de golpe.

## **Calor y mala recuperación**

Entre sesiones, sin respetar el descanso necesario.

## **Falta de fuerza de base**

Musculatura insuficiente para sostener la carga.

 **El cuerpo se adapta a lo que repite, pero necesita tiempo.**



# Antes de correr: prepara el cuerpo y el contexto



## Elige bien el momento

Evita las horas centrales del día en verano. Sal temprano o al atardecer.



## Revisa ruta y recursos

Comprueba sombra, puntos de agua y que el calzado sea adecuado antes de salir.



## Calienta 8-10 minutos

Caminar o trote suave, movilidad de tobillo, cadera y columna, y progresiones suaves.



**Sube la intensidad por fases, no de cero a cien.**

# Durante la carrera: controla el esfuerzo con RPE

El RPE (esfuerzo percibido) mide cuánto te cuesta correr en ese momento. Úsalo como guía, especialmente cuando el calor distorsiona el ritmo habitual.

1

## RPE 3–4

Puedes hablar cómodo — zona de base aeróbica.

2

## RPE 5–6

Frases cortas — ritmo moderado sostenible.

3

## RPE 7–8

Cuesta hablar — esfuerzo alto.

4

## RPE 9–10

No sostenible — sprint o límite máximo.

 Con calor, el mismo ritmo puede costar más. No persigas siempre el reloj.

# Hidratación y calor



📌 **Sudar más no significa perder más grasa ni entrenar mejor.**

## Antes

Llega hidratado a la sesión. No esperes a tener sed para beber.

## Durante

Agua en sesiones cortas. En sesiones largas o con mucho calor, valora electrolitos.

## Después

Repón líquidos y observa cómo te encuentras al día siguiente.

# Correr no es solo correr: fuerza semanal

La fuerza mejora la tolerancia a la carga y reduce el riesgo de molestias. Dos sesiones cortas por semana son suficientes.



**No suele fallar una estructura aislada: suele fallar la progresión de la carga.**



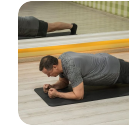
## Gemelo y sóleo

Clave para absorber el impacto de cada zancada.



## Glúteo y cuádriceps

Estabilizan la cadera y protegen la rodilla en carrera.



## Pie, tobillo y core

Base de control postural y apoyo eficiente en cada paso.



# Juega con la dosis: plan sencillo para verano

01

## No aumentes todo a la vez

No subas de golpe días, kilómetros, ritmo y desnivel. Cambia solo una variable cada vez.

02

## Alterna la intensidad

Combina días suaves y días más exigentes. El descanso también es entrenamiento.

03

## Ajusta según el contexto

Si hace más calor o duermes peor, baja la carga sin culpa.

04

## Escucha el dolor

Si el dolor cambia tu forma de correr, no lo ignores. Es información, no debilidad.



**Más no siempre es mejor. Mejor es lo que puedes repetir.**

# Cuándo parar o consultar

## **Durante la carrera — para de inmediato si notas:**

- Mareo, confusión o sensación de desmayo
- Dolor torácico o falta de aire no habitual
- Dolor intenso súbito en cualquier zona

## **Después — consulta si aparece:**

- Dolor que cambia la pisada, cojera o inflamación
- Pérdida de fuerza o sensibilidad
- Dolor que dura más de 24–48 h o va a más



**El dolor no siempre significa daño, pero sí aporta información para ajustar.**

# Referencias bibliográficas

World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 2020.

Garber CE et al. Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness. *Med Sci Sports Exerc*. 2011;43(7):1334–1359.

Sawka MN et al. Exercise and fluid replacement. *Med Sci Sports Exerc*. 2007;39(2):377–390.

Casa DJ et al. Exertional Heat Illnesses. *J Athl Train*. 2015;50(9):986–1000.

Borg G. *Borg's Perceived Exertion and Pain Scales*. Human Kinetics; 1998.

American College of Sports Medicine. *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th ed. 2018.

---

*Esta guía tiene un fin divulgativo y no sustituye la valoración individualizada por un fisioterapeuta o profesional sanitario.*