



Centro de Medicina del Deporte

Ayuntamiento de San Javier

Calle Maestre, frente al nº 60. 30730 San Javier. Tel. 968573700 ext. 5154

DECÁLOGO PARA UNA MARCHA SALUDABLE

1. **Aliméntate** de forma correcta. Aumenta la ingestión total de calorías y la proporción de hidratos de carbono que te proporcionarán la energía que necesitas (pan, barritas energéticas, bebidas glucosadas, etc.). Utiliza alimentos de fácil digestión y evita aquellos que producen flatulencia como las verduras.
2. Utiliza una **equipación adecuada**, preferiblemente pantalón corto y camiseta de algodón o de cualquier otro material que no impida la transpiración y la evaporación del sudor. Si el sudor no se evapora la temperatura de tu cuerpo se elevará de forma peligrosa. Evita la utilización de materiales plásticos.
3. Protégete de los rayos solares. Usa una **crema protectora** para el sol con un factor de protección mínimo de 40, **gafas de sol** y una **gorra o sombrero** de material ligero que facilite la transpiración.
4. Utiliza un **calzado adecuado** y que hayas **usado anteriormente**, para estar seguro de su comportamiento y de que no te producirá rozaduras, ampollas o lesiones de músculos o tendones. Debe facilitar la transpiración y tener una suela de goma que te proporcione confort e impida los resbalones. Puedes ponerte tiritas de tela transpirable o esparadrapo del mismo material en las zonas en las que preveas rozaduras.
5. **Hidrátate** para compensar la pérdida de agua que se produce por el sudor. Sé especialmente cuidadoso si la temperatura o la humedad son elevadas, bebiendo antes de la marcha, a intervalos regulares durante la misma y también al finalizar. No hay inconveniente alguno en que tomes bebidas frías.
6. **No cometas imprudencias** durante la marcha, sigue atentamente las indicaciones de la Organización.
7. **Si te lesionas**, aplica **frío** en la zona afectada excepto si lo que sufres son calambres. Si no dispones de hielo, puedes introducir la zona lesionada en el agua del mar. Así disminuirás la inflamación y favorecerás la recuperación.
8. **No tomes medicamentos** que no te haya recetado el médico con la pretensión de **aumentar tu resistencia**.
9. **Avisa** a algún miembro de la Organización en caso de que te sientas mareado o tengas algún otro problema físico que pueda poner en peligro tu salud.
10. **Al finalizar** la marcha es conveniente que realices estiramientos, sobre todo de los músculos de las piernas y los muslos, aunque te vendrá bien estirar también los músculos de la espalda. Un baño en las cálidas aguas del Mar Menor te ayudará a relajarte y contribuirá a que disfrutes de un buen sueño.