

EL BOTIQUÍN DEL CORREDOR

Texto: Volker Scheer, Médico deportivo y cofundador de la Ultra Science Sport Foundation
Fotografía: Quim Farrero



A más de uno el botiquín le puede representar un engorro prescindible que viene a engrosar la lista de material obligatorio, dado que las carreras poseen sus propios servicios médicos. Lejos de esta percepción, un botiquín bien diseñado nos hace más autosuficientes durante la marcha y nos asegura poder llegar, al menos, hasta el siguiente punto de asistencia médica. Apunta estas recomendaciones y los productos que todos deberíamos llevar en la mochila.

El trail ha ganado popularidad y este fenómeno ha conllevado un incremento de los problemas médicos, incluso lesiones graves con víctimas mortales. Atletas de edad avanzada, así como atletas con algún tipo de patología, participan regularmente en carreras y eventos de trail. Por ello, es importante disponer de un botiquín del corredor.

Desde mi perspectiva, el botiquín del corredor no es tanto una colección de medicamentos y vendajes, como una herramienta para que el corredor sea capaz

de prevenir y afrontar los problemas médicos surgidos durante el entrenamiento o la competición, sino que a su vez mantenga o mejore el rendimiento. El botiquín debe incluir todo el material obligatorio dictado por la organización, evitando un exceso de volumen y de peso que afectarían al rendimiento del propio corredor. También habrá que modificarlo en función del tipo de carrera, distancia y factores ambientales, e individualizarlo para cada atleta. Se tendrán en cuenta los problemas médicos preexistentes.



Tampoco será lo mismo si participamos en una carrera trail de 30 kilómetros o en una carrera como la Petite Trotte à Léon (PTL) del UTMB, con una distancia de 300 kilómetros. Está claro que las exigencias fisiológicas serán muy distintas y, por lo tanto, el contenido del botiquín tendrá que estar adecuadamente adaptado a dichas condiciones.

Recomendaciones generales

Algunas carreras requieren determinados ítems en el botiquín personal de forma obligatoria, de modo que es importante informarse y en caso necesario adquirirlos antes de la prueba. También deberías informarte sobre la provisión de servicios médicos, ya que estos serán mayores o menores dependiendo de la organización de la carrera.

Las condiciones ambientales juegan un papel importante: los ambientes calurosos son más exigentes para el cuerpo. El rendimiento generalmente disminuye, en especial en ambientes húmedos y calurosos. Estar bien aclimatado puede ayudar, y esto se puede

conseguir en general tras siete días, aunque una aclimatación completa precisa aproximadamente de dos semanas.

En la carrera en altitud, la aclimatación previa es importante para reducir el riesgo de padecer el mal agudo de montaña, que puede acontecer a altitudes por encima de los 2.000 o 2.500 metros. Cuando aparecen ciertos síntomas, como dolor de cabeza y náuseas, es importante descender a una altitud menor. La acetazolamida (Diamox®) se puede utilizar para la prevención del mal de altura, pero se trata de una sustancia prohibida por la WADA (código mundial antidopaje) y por eso no debería usarse en competiciones y entrenamientos.

Otros aspectos a tener en cuenta, especialmente cuando se viaja al extranjero, son: seguro de asistencia médica con cobertura internacional, rescate en montaña y en zonas remotas, así como repatriación —la evacuación médica en montaña puede costar fácilmente más de 20.000 euros—, estar al día de las vacunas y llevar datos del contacto de emergen-



Un botiquín mínimo nos puede ahorrar esos kilómetros de sufrimiento hasta la asistencia en el avituallamiento.

cia, y el teléfono móvil cargado.

Lo idóneo es realizar un reconocimiento médico previo a la participación para ayudar a minimizar riesgos y además brindar la oportunidad de comentar con el médico problemas y riesgos específicos. Hay que llevar consigo la medicación habitual en cantidad suficiente teniendo en cuenta el rango de temperaturas para su correcta conservación. Para información más específica, se debe consultar al fabricante o al médico deportivo.

Problemas médicos menores

Ampollas. Las ampollas son las lesiones más comunes del corredor de montaña. Les dedicaremos un artículo en un futuro. Existen múltiples métodos para intentar prevenir la aparición de ampollas, y cada uno de estos servirá más a unas personas que a otras —hasta la fecha no existe evidencia científica concluyente sobre qué método es mejor. Algunas de estas medidas incluyen el *taping*, diferentes tipos de calcetines y tejidos, antitranspirantes, lubricantes, calzado cómodo, evitar entrenamientos excesivos,

no llevar mucho peso en la mochila, llevar una adecuada nutrición. No obstante, hay muchos factores individuales que hacen difícil prevenirlas. Una vez aparecen, lo mejor es perforarlas por un extremo con una aguja estéril, drenar el fluido y dejar la piel del techo de la ampolla intacta. A veces, es necesario perforarlas más de una vez para vaciar el contenido interior. A continuación, se las debe cubrir con esparadrapo para poder continuar con la competición.

Problemas dermatológicos y heridas

Hematoma subungueal. Es una acumulación de sangre debajo de la uña causada generalmente por el traumatismo repetitivo sobre esta, principalmente como consecuencia de calzado apretado. Suele ser muy doloroso. Perforar la uña con una aguja y drenar el contenido de sangre es el tratamiento recomendado, suele ser indoloro y proporciona un significativo alivio.

Rozaduras. Se producen por la fricción repetitiva del tejido sobre la piel y se pueden prevenir y tratar con la aplicación de esparadrapo o vaselina deportiva.

Exposición prolongada al sol. Durante la carrera puede aumentar el riesgo de quemaduras solares y tumores cutáneos. Se recomienda el uso de protectores solares y ropa adecuada. Las gafas son también importantes, especialmente en la nieve dado el riesgo de quemaduras oculares por la reflexión de la luz.

Alergias. Los atletas con alergias a determinados alimentos u otros alérgenos deben llevar consigo antihistamínicos, como la cetirizina, spray nasal y gotas oculares. Para alergias más severas, pueden ser necesarios corticoides en pastillas y EpiPen (adrenalina autoinyectable). El antihistamínico tópico puede ayudar en caso de picaduras de insectos.

Molestias gastrointestinales

Son problemas frecuentes que se manifiestan con náuseas, vómitos, distensión abdominal o diarrea. Son de causa generalmente benigna, asociada a la dieta durante la carrera. La ingesta de diferentes tipos de geles y alimentos durante el entrenamiento puede ayudar a prevenirlos.

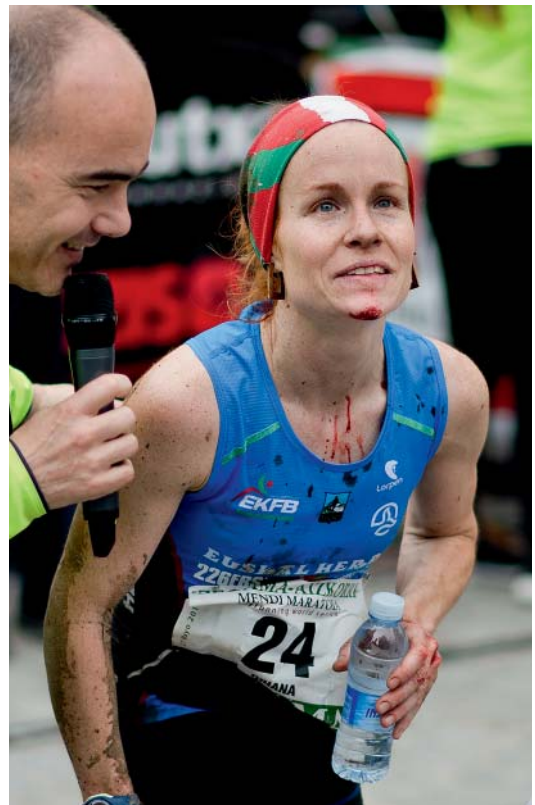
A veces, la higiene de manos puede ser deficiente durante la carrera y esto puede provocar molestias e incluso infecciones gastrointestinales. La desinfección frecuente de manos mediante un gel desinfectante, especialmente tras ir al baño o manipular alimentos puede ayudar a prevenirlas. Medicamentos como la metoclopramida (Primperan®) para tratar los vómitos, la loperamida (Fortasec®) para el tratamiento sintomático de la diarrea y la ranitidina para la acidez estomacal son recomendados. Si los síntomas persisten, aconsejamos consultar al médico de la carrera.

Tratamiento de heridas. Para el tratamiento de heridas superficiales, habrá que incluir en el botiquín una solución antiséptica, gasas, apósitos y vendas.

Lo que debe contener el botiquín

A continuación, os dejo la lista de artículos que os recomendaría incluir en vuestro botiquín. No obstante, debe adaptarse, como he dicho anteriormente, a las características de la carrera, a las condiciones ambientales y a las posibles patologías y problemas de salud de cada individuo.

- Medicación habitual
- Aguja, jeringa, imperdible o clip para tratar las ampollas y hematomas subungueales
- Venda



En carreras más cortas todo se vive de otra forma...

- Esparadrapo y apósitos para ampollas
- Analgésicos: paracetamol 500mg (máximo 8 pastillas/4g en 24 horas)
- Antihistamínico (cetirizina 10mg)
- Gel desinfectante de manos
- Solución antiséptica
- Botiquín obligatorio que dicte el reglamento de cada carrera
- Otros medicamentos específicos según las necesidades individuales.

En caso de duda, consulta a tu médico.

ultrasportsscience.us



ULTRA SPORTS SCIENCE
STIMULATE ULTRA HEALTH