



## MENTE RUNNER

Por LAURA GARCÍA AGUSTÍN  
Psicóloga clínica, divulgadora y coach de runners

# Capeando el temporal...



**N**o siempre las condiciones climáticas son adecuadas para correr. En ocasiones, los corredores tenemos que lidiar con las inclemencias del tiempo porque llueve, hace frío, calor o demasiado viento. Son circunstancias que todo corredor antes o después tiene que aceptar si quiere tener una continuidad en su entrenamiento, pues esperar al clima perfecto puede dejarnos sin plan. Eso nos impele a tomar la decisión de capear el temporal o quedarnos en el dique seco.

Hay runners que disfrutan enormemente corriendo bajo la lluvia, pero otros lo detestan. Yo soy de estos últimos. Me disgusta llegar empapada a casa, especialmente que se mojen las zapatillas. Sin embargo, el frío me motiva enormemente para salir a correr.

Por mucho que nos incomoden las inclemencias del tiempo, tenemos que adaptarnos porque las habrá. Cuanto más respeto tengas al calor abrasador, al frío extremo y a las precipitaciones, menor probabilidad tendrás de pagarlo con un desbarajuste de tus planes de entrenamiento, con una lesión o con un problema grave de salud. Los golpes de calor son comunes en runners que desoyen las indicaciones sobre altas temperaturas, y puede ser mortal.

Ahora bien, el tiempo no tiene por qué ser tu enemigo si sabes qué hacer en cada ocasión, adoptas una actitud positiva y te preparas convenientemente. Es decir, tienes que ocuparte de lo que depende de ti.

### ESTRATEGIAS REFRESCANTES

El calor es uno de los elementos disuasorios más importantes para muchos runners. A Kathrine Switzer, mítica atleta, le espanta correr cuando hace calor, y es una razón más que suficiente para cambiar su entrenamiento. Puede parecerle un poco exagerado, pero no es así. Muchos corredores en carreras populares llegan a los servicios médicos con un comportamiento errático, confundidos y delirando por haber estado demasiado tiempo al sol. La deshidratación es siempre motivo de preocupación porque puede producir alteraciones físicas y mentales muy serias. Igual que la hiponatremia, que es justo lo contrario. Te propongo tres estrategias para afrontar el calor.

**1. Rebaja tus expectativas.** En los días cálidos baja el listón. No pretendas batir las marcas que haces cuando el día es fresco. Recalibra tu mente para ajustar objetivos sin ponerte en riesgo.

### ¿SABES QUE...?

La hiponatremia suele producirse con mayor frecuencia en corredores novatos que hacen un maratón en un tiempo superior a 4 horas y que por miedo a deshidratarse consumen agua de forma compulsiva, como les suelen recomendar.

Ese exceso de líquido provoca literalmente una inundación dentro del organismo, que diluye la concentración de sodio en sangre, por lo que las células se ven obligadas a absorber el exceso de agua, lo que causa la inflamación del cerebro y puede resultar, incluso, fatal.

Los primeros síntomas suelen incluir sal en la piel, aumento del peso corporal por ausencia de transpiración y micción, pérdida de visión, comportamiento errático, debilidad en las piernas, dificultad para mantenerse en pie, confusión mental, delirios... Y si no se atiende de forma eficiente, la muerte.

**2. Organiza un circuito para refrescarte.** Si fijas distintas paradas para avituallarte, psicológicamente la distancia y el esfuerzo parecen menores, y, además, tu cabeza tendrá un objetivo al que dirigirse. Puede ser una fuente o un lugar sombreado donde parar.

**3. Conoce tus límites.** Atiende a los síntomas físicos y mentales, como sequedad de boca, sed, dolor de cabeza, desorientación o confusión. Si experimentas alguno de ellos, llama al 112. Para e intenta llegar a un lugar a cubierto hasta que llegue la ayuda.

### CORRIENDO BAJO LA LLUVIA

Otros elementos son el frío y la lluvia. Muchos corredores piensan que salir a correr con frío entraña menos peligros que el calor, pero no es exactamente así. La hipotermia entumece las extremidades, dificulta la respiración y puede ser mortal. Y el viento y la lluvia pueden propiciar resbalones y caídas, además de un esfuerzo mayor para el corredor. Algunas estrategias contra el calor pueden servirte también para el frío, pero, además, te propongo estas:

**1. Respeta tu zona de peligro.** Si la temperatura corporal desciende hasta hacerte tiritar para conservar el calor, estás en zona de peligro. La cantidad de sangre que llega al cerebro disminuye y puedes sentir confusión y debilidad. Es el momento de irse a casa.

**2. Controla el momento.** Si las inclemencias del tiempo te desmotivan, asóciate con tus sensaciones y disóciate del clima. Puedes concentrarte en el vaho que sale de tu boca, en el frío de tus mejillas o en la lluvia en tu cara.

**3. Desmonta pensamientos negativos.** Utiliza expresiones positivas para describir tu experiencia y crear nuevas sensaciones. Sustituye expresiones como “qué asco de lluvia” por “qué experiencia tan maravillosa” y “qué bien huele a tierra mojada”. 🌧️

FOTO: GETTY IMAGES.