

# CONSEJOS PARA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA MARCHA

## Antes:

- Utiliza un calzado adecuado para correr y ropa cómoda. Ten en cuenta la estación del año en la que se realice y no estrenes calzado en la marcha.
- En cuanto a la alimentación, se recomienda no hacer una cena copiosa la noche anterior a la marcha y hacer un desayuno rico en líquidos y carbohidratos (pan, cereales, fruta, zumo natural, lácteos...) dos horas antes —como mínimo— del esfuerzo físico.
- La noche anterior a la marcha debes descansar adecuadamente.
- Debes hidratarte antes de la marcha y mantenerte también hidratado durante el esfuerzo físico.
- Si no estás habituado a la práctica de ejercicio físico, empieza de forma progresiva y con moderación días antes de la marcha para conocer tu capacidad física, alternando los días de entrenamiento y descanso.
- Antes de iniciar la marcha, debes realizar un calentamiento previo de unos 10 minutos para evitar lesiones musculares.

## Durante:

- Mantén un ritmo constante durante la prueba y, según tu capacidad física, puedes ir incrementando o disminuyendo la intensidad durante la marcha.
- Si te da flato (dolor abdominal) baja el ritmo de la marcha. No pares, sigue andando y respirando hondo por la boca varias veces hasta que te desaparezca el dolor; de esta forma, podrás recuperar tu ritmo progresivamente.
- Si aparece algún calambre o contractura muscular, date un pequeño masaje en la zona dolorida y realiza estiramientos; si se alivia, reanuda la actividad y, de lo contrario, solicita ayuda sanitaria.

- Solicita ayuda en caso de caída, torcedura de tobillo, dolor en el pecho, dificultad respiratoria, fuerte dolor de cabeza, mareo, vómitos o cualquier molestia que te impida continuar con tu ritmo de carrera.

### Después:

- Realiza ejercicios de estiramiento para evitar lesiones musculares.
- Hidrátate.
- Ingesta de algún alimento en los primeros 15 minutos.
- No tomes la marcha como un desafío difícil de superar; es una experiencia en tu vida que debes disfrutar.