



Consells Mèdics

Recomanacions mèdiques per les Marxes de Llarga Durada

CAMINADA “REUS – PRADES – REUS”

Francesc Alavedra Papell

**Metge. Institut d'Estudis de Medicina de Muntanya Dr. August Castelló Roca.
CMSM. SEMAM. FEEC. FEDME. ACCA.**

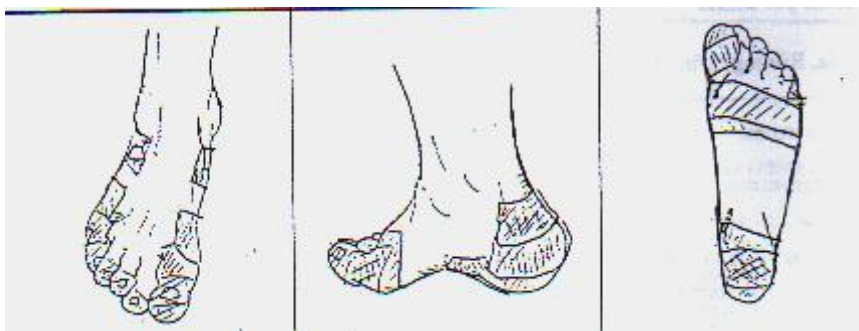
Les Marxes de Llarga Durada (MLLD) o de Resistència o de Llarg Recorregut, com la Reus – Prades - Reus en menys de 24 hores, son probes molt dures. Això ho sap tothom qui hi ha participat al menys una vegada: el cansament.., el sofriment.., el què hi faig jo aquí..., les ampolles..., les lesions...

Participar en la Reus – Prades – Reus, o en qualsevol de les moltes que s'organitzen, és una experiència fascinant: conèixer nova gent, nous llocs, sentir i compartir un gran esforç durant moltes hores; conèixer el nostre cos, la nostra energia, les nostres possibilitats... i, és una oportunitat per passar-s'ho bé.

Per gaudir de la Reus – Prades - Reus sense problemes de salut i evitar lesions i sofriments, cal tenir en compte que no hi han fórmules màgiques, però poden ser útils les següents recomanacions i idees:

- * És necessari un nivell adequat d'entrenament previ (molts participants o bé no s'entrenen o bé ho fan de manera insuficient).
- * Durant la marxa poden haver-hi canvis climàtics: calor, fred, pluja, vent... Cal portar vestimenta adequada (pot fer molt fred el juliol, i calor el gener...), protecció solar, barret, capelina, etc.
- * Els peus aguanten un gran esforç mecànic i freqüentment sofreixen lesions, especialment a la pell. És per tant, important protegir-los. Això es pot fer, per exemple, amb esparadrap o altres materials similars (si no os produeixen al·lèrgies) per evitar el frec i la formació d'ampolles, nafres, etc. Emprar calçat i mitjons adequats i provats. Portar mitjons de recanvi. Tallar-se correctament les ungles.

Un exemple de protecció amb esparadrap podria ser:



(Les zones ratllades del dibuix corresponen als llocs on s'ha aplicat l'esparadrap)



Recordar que protegir-se bé els peus amb esparadrap també requereix aprenentatge.

Provar-ho moltes vegades en els entrenaments previs a la Reus – Prades - Reus.

Comprovar que l'esparadrap que comprem, enganxi bé. Es a dir, que el seu adhesiu estigui en bones condicions.

Aplicar l'esparadrap sobre la pell neta i seca. El peu té que estar en posició neutre: ni en flexió ni en extensió. Les arrugues que es formin, tallar-les amb unes tisores.

* **Alimentació.** Una alimentació correcta és sempre necessària per a la salut i el rendiment físic. Durant la Reus – Prades - Reus s'ha d'augmentar l'ingesta de calories, especialment en forma d'hidrats de carboni (cereals, galetes, fruita, fruits secs, suc de fruita, entrepans, sucres, mel...) però, sense oblidar els altres nutrients.

També s'ha d'augmentar, especialment, la ingesta d'aigua, és a dir, hidratar-se bé. Degut a l'exercici el nostre organisme requereix molta més aigua que en condicions de repòs o baixa activitat física. Cal beure'n petites quantitats freqüentment. Com a referència, es podria dir que s'hauria de beure aigua en quantitat suficient per no tenir set. Recordar, però, que la set és un mal índex del grau d'hidratació: es pot no tenir set i estar deshidratat. Una altra indicació de bona hidratació seria observar que se segueix produint orina clara, sense observar una disminució significativa de la seva quantitat.

* **Descansos.** Programar-los a fi de recuperar-se un xic, tant física com psíquicament.

* **Assistència.** Es important recordar que en cas de necessitat us podeu dirigir als controls on us poden donar indicacions de com trobar ajut, abandonar. També als membres de Protecció Civil i radioaficionats. O al servei sanitari, un servei

d'ambulàncies contractat per l'organització de la Caminada, els quals els trobareu en els punts indicats en el perfil de la travessa. És important tenir coneixements de socorrisme, portar farmaciola (i saber-la emprar!!!), etc. Per seguretat és millor anar amb algú que en solitari.

* **Consideracions (geològiques) finals.** Els terrenys, les zones muntanyoses, per on passa la Reus – Prades - Reus, es van formar fa milions d'anys. Per experiència sabem que les muntanyes i camins no solen desaparèixer. Per tant, si durant la travessa es nota fatiga intensa, malestar general, dolors articulars... valorar si no val més abandonar. Si no ens veiem capaços d'acabar una d'aquestes travesses en bones condicions físiques i mentals, millor deixar-la, ja hi podrem tornar una altre vegada més preparats.

Res més. BONA CAMINADA!!!

Bibliografia

* Vives, N.; Alavedra, F.; Lanzaco, F.; Garrido, E.; Coll, M.; López, J.; Fort, J. {Assessoria Mèdica de la ECAM (FEEC)}. Perfil médico y deportivo de los participantes en una marcha de largo recorrido. Poster presentat a les X Jornades Internacionals de Medicina i Socors en Muntanya. 31.10 - 03.11 de 1991. Barcelona.

* Lanzaco, F.; Alavedra, F.; Fort, J.; Garrido, E.; López, J.; Vives, N.; Raí±é, A.; Vila, M. {Assessoria Mèdica de la ECAM (FEEC)}. Influencia del calzado en la aparición de lesiones en los participantes en una marcha de largo recorrido. Comunicació presentada a les XII Jornades de Medicina y Socorro en Montaña de la F.E.D.M.E. 28.04 - 01.05 de 1995. Barbastro - Alquézar - Benasque.

* Garaikoetxea, M.; Etxebeste, J.C.; Gírate, R. Análisis de los h́bitos deportivos de los marchadores participantes en la Marcha de las XIV horas. Mayo 1996. Tolosa.

* Araolaza, J.J.; Elozegi, A.; Etxebeste, J.K.; Garaikoetxea, M.; Gírate, R. y col. IBILTARI. Cómo disfrutar de las marchas de larga duración. Aralarko Adiskideak. Tolosa. 1995.