



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA
E DEPORTE
Dirección Xeral para o Deporte

AREA DE COMUNICACIÓN

Emilio Bosch (Director). Teléfono: 981291683 (17 a 20,30 horas) ou 662261347. emibosgo@yahoo.es

Nota de prensa

Nº 56/2009

I MEDIO MARATÓN DE A CORUÑA

Consejos de los Servicios Médicos de la FGA para minimizar el riesgo de golpe de calor durante el medio maratón:

1. Hidratarse bien, desde la víspera (mínimo 3 litros de líquido, fundamentalmente agua). Evitar la ingesta de bebidas alcohólicas ya que provocan deshidratación.

Si se toman bebidas isotónicas procurar que el contenido de hidratos de carbono (carbohidratos), no supere el 24-28%.

2. Hidratarse bien desde una hora antes de la prueba, mínimo medio litro de agua para que dé tiempo a evacuar lo sobrante previo a tomar la salida y evitar la incómoda sensación de correr con vejiga llena.

3. Usar ropas de color claro, mejor de algodón, y sueltas

4. Proteger la cabeza del sol, con gorra o visera, así como los ojos, con gafas de sol

5. Usar crema de protección solar, mejor si es resistente al agua.

6. En las zonas que sea posible, procurar correr por la sombra.

7. Beber en los avituallamientos aunque no se tenga sensación de sed (la sed es signo de deshidratación)



Federación Galega de Atletismo

Avda. de Glasgow, 13. Complexo Deportivo de Elviña. Teléfono:
981291683 - Fax: 981-292056. Correo: fgatletismo@telefonica.net.
Páxina Web: <http://www.atletismogalego.org> – 15008 – A CORUÑA



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA
E DEPORTE
Dirección Xeral para o Deporte

AREA DE COMUNICACIÓN

Emilio Bosch (Director). Teléfono: 981291683 (17 a 20,30 horas) ou 662261347. emibosgo@yahoo.es

8. Usar las esponjas que se ofrezcan para refrescarte cabeza, cuello y axilas

Síntomas de alerta:

- Calambres musculares en las extremidades.
- Cefalea (dolor de cabeza).
- Confusión o desorientación.
- Cese de la sudoración.
- Piel enrojecida y seca

Si aparece uno de estos síntomas, cesar el ejercicio, buscar un sitio sombreado, mojarse la ropa y solicitar ayuda