

EXCLUSIVO PARA RUNNERS Y DEPORTISTAS

E-BOOK TU VIDA VALE MÁS QUE UNA CARRERA

CORREMITIERRA



**TU VIDA VALE MÁS
QUE UNA CARRERA**

@

CORREMITIERRA

CONTENIDO

1	CORRER ESTÁ DEMODA... PERO, ¿A QUÉ COSTO?	CAPÍTULO 1
2	TU VIDA VALE MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA	CAPÍTULO 2
3	SEÑALES DE ALERTA QUE NO DEBES IGNORAR	CAPÍTULO 3
4	¿QUÉ PASA EN TU CUERPO CUANDO TE EXIGES DE MÁS?	CAPÍTULO 4
5	CONOCE TUS ZONAS DE ESFUERZO Y FRECUENCIA CARDÍACA SIN COMPLICACIONES	CAPÍTULO 5
6	EL EGO NO CRUZA LA META, TUS PIERNAS SÍ... Y TU CORAZÓN TAMBIÉN	CAPÍTULO 6
7	RECOMENDACIONES MÉDICAS: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE CORRER	CAPÍTULO 7
8	CASOS REALES, LECCIONES DE VIDA	CAPÍTULO 8
9	HIDRATARTE Y ALIMENTARTE TAMBIÉN SALVA VIDAS	CAPÍTULO 8
10	CONSEJOS FINALES: CORRER CON CABEZA Y CON CORAZÓN	CAPÍTULO 8

CORRER ESTÁ DE MODA, PERO, ¿A QUÉ COSTO?

Hoy en día, correr se ha convertido en algo más que un deporte. Es una tendencia, una pasión, un reto personal. Lo ves en redes sociales, en las calles, en los parques. Cada fin de semana hay una nueva carrera, un nuevo desafío, una nueva meta por alcanzar.

Y sí, correr tiene muchos beneficios: mejora la salud, reduce el estrés, te conecta con la comunidad y te llena de energía. Pero también tiene un lado del que poco se habla: **el riesgo de correr sin estar preparado.** Porque correr no es solo ponerse unos tenis y salir a la calle. Correr exige respeto por tu cuerpo, por tus límites, y sobre todo, por tu vida.

Cada año vemos historias de personas que se desmayan en medio de una carrera, que se lesionan gravemente, o peor aún, que sufren paros cardíacos por haberse exigido más de la cuenta.



No se trata de generar miedo. Se trata de abrir los ojos. La mayoría de estos casos se pudieron evitar con una simple decisión: escuchar el cuerpo y prepararse adecuadamente.

Desde **CorreMiTierra y Carrera de las Rosas**, lo hemos visto todo. Nosotros, **Jorge y Cristy**, llevamos más de 15 años recibiendo participantes en la meta.

Hemos tenido el privilegio de ver llegar a cientos de miles de corredores, y con el tiempo, nos hemos convertido en algo así como especialistas en leer las caras

Sabemos distinguir la expresión de alegría y plenitud de quien llega con el corazón lleno, pero también hemos visto la tensión, el sobreesfuerzo, y el peligro reflejado en los rostros, en el color de la piel, en la forma en que corren los últimos metros.

Hay quienes llegan con un tono saludable, y otros con un matiz grisáceo o pálido.

Hemos aprendido a leer el lenguaje del cuerpo en cada paso, cada respiración forzada, cada mirada perdida.

Y eso es lo que más nos mueve, lo que más nos obliga a repetir, una y otra vez, el mensaje más importante de todos:

Cuídate. No te sobre exijas. Aprende a parar a tiempo. Escucha a tu cuerpo.

No pongas tu vida en riesgo por bajar un minuto de tu récord personal.

No hay marca que valga tu salud. No hay trofeo que valga tu corazón.

Este libro nace de esa convicción profunda. Queremos que sigas corriendo, pero con inteligencia, con conciencia y con amor propio. Porque al final, **TU VIDA VALE MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA.**

TU VIDA VALE MUCHO MÁS

Esta frase no es solo un eslogan. Es una verdad que defendemos con el corazón. **TU VIDA VALE MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA** es un mensaje que repetimos una y otra vez, porque lo creemos profundamente. Porque lo hemos vivido. Porque hemos visto lo que pasa cuando se ignora.

Muchos corredores, especialmente en los momentos previos a una carrera, se llenan de nervios, de presión interna, de expectativas. Quieren mejorar su tiempo, cumplir una promesa, demostrar algo. Y eso está bien... **hasta que esa presión los lleva a sobrepasar sus propios límites de forma peligrosa**

“Solo un kilómetro más a este ritmo.”

“No puedo parar ahora, ¿qué van a pensar?”

“Aguanto un poco más”

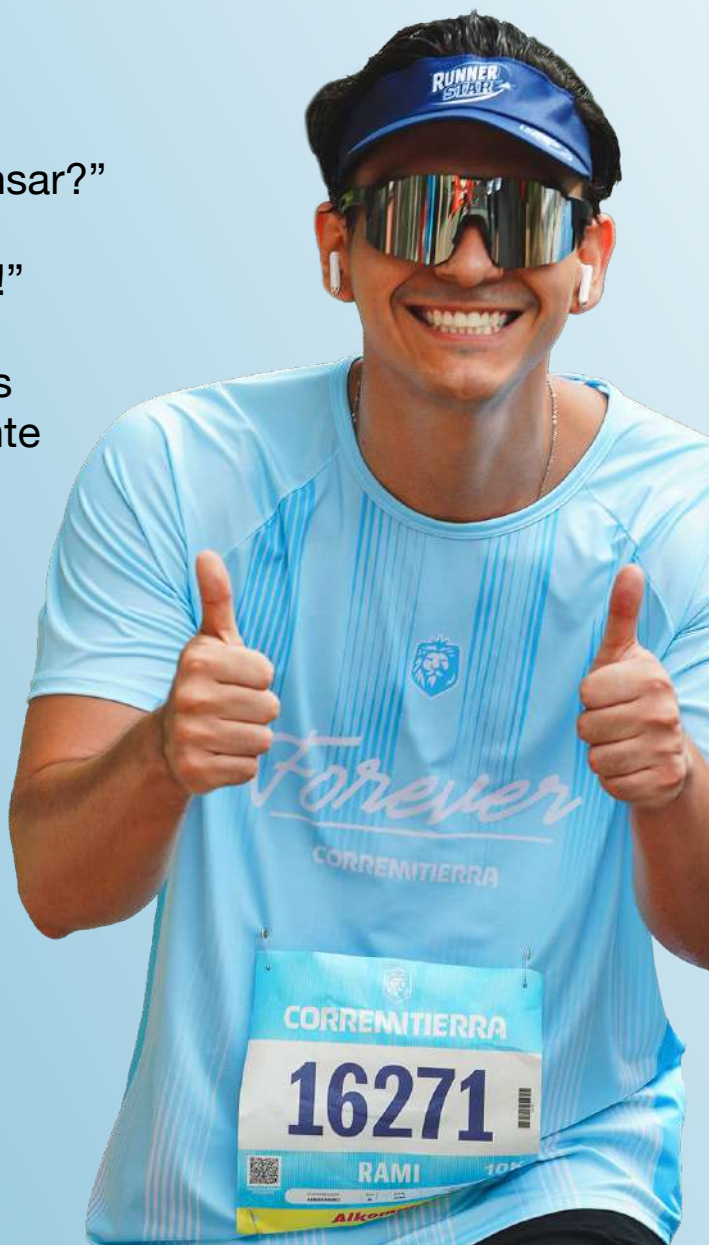
“¡Tanto entrenamiento para no terminar!”

Y sabemos que detrás de ellas, muchas veces, hay miedo, orgullo, o simplemente desconocimiento de lo que realmente está pasando dentro del cuerpo.

Por eso te lo decimos con toda la claridad del mundo:

SI TIENES QUE ELEGIR ENTRE TU TIEMPO O TU VIDA, ELIGE TU VIDA.

Si tienes que parar, para. Si tienes que caminar, camina. Si tienes que retirarte, hazlo.



NINGUNA MEDALLA VALE TANTO COMO VOLVER SANO A CASA.

¿Qué estamos tratando de evitar?

Que corras sin haberte hecho un chequeo médico.
Que no conozcas tus límites y tus zonas de esfuerzo.
Que ignores síntomas claros de peligro como dolor en el pecho, mareos, dificultad para respirar o visión borrosa.
Que te exijas “por orgullo” o para no sentir que fracasaste.

¿Qué queremos lograr contigo?

Que aprendas a reconocer las señales de tu cuerpo.
Que entiendas que la verdadera victoria es correr de forma segura.
Que llegues a la meta con una sonrisa, no en una camilla.
Que sigas corriendo muchos años más, no que todo se termine por una decisión mal tomada.

Correr debe ser un acto de amor propio, no una prueba de sufrimiento. Debe ser una celebración de tu salud, no una ruleta rusa con tu corazón. Y sí, sabemos que cuesta. Que a veces la cabeza quiere más de lo que el cuerpo puede. Que uno no quiere “quedar mal”. Pero escucha esto:

Las personas que realmente te quieren, no te aplauden por tu tiempo, sino porque regresaste sano. Tu familia, tus hijos, tu pareja, tus amigos, te esperan al final... no con una medalla, sino con los brazos abiertos. Ellos te quieren entero, no desgastado. Vivo, no al límite.

Si estás pensando: “*Pero yo quería mi medalla*”, te lo decimos de corazón: **¡Pídela! Escríbenos. Te la daremos con más gusto si supiste parar a tiempo.**

Porque en **CorreMiTierra, TODOS SOMOS GANADORES.** Y en la **Carrera de las Rosas, CORREMOS POR LA VIDA.**

Así que antes de salir a correr, respira profundo y repítelo con nosotros: **Correr con inteligencia es el acto más valiente que puedo hacer.**

SEÑALES DE ALERTA QUE NO DEBES IGNORAR

Tu cuerpo te habla. Todos los días. Lo que pasa es que muchas veces no lo escuchamos... o no queremos escucharlo.

Y sí, lo sabemos: no es fácil hacerse un chequeo médico completo.

Hay que sacar el tiempo, agendar la cita, vencer la pereza o el miedo a que nos encuentren “algo”.

Pero también es cierto que hay enfermedades silenciosas: afecciones del corazón, problemas respiratorios, desbalances metabólicos, entre otros, que no avisan... hasta que ya es muy tarde.

Por eso siempre diremos:

Si puedes hacerte un chequeo médico antes de una carrera, hazlo.

No lo veas como una obligación, sino como un acto de amor propio.

Pero incluso si no puedes hacerlo de inmediato, hay algo que siempre puedes hacer: aprender a escuchar a tu cuerpo.



ESTAS SON LAS SEÑALES QUE NUNCA DEBERÍAS IGNORAR, DURANTE UN ENTRENAMIENTO O UNA CARRERA, SI SIENTES ALGUNO DE ESTOS SÍNTOMAS, DETENTE DE INMEDIATO:

- Dolor en el pecho (aunque sea leve o intermitente)
- Mareos o sensación de desmayo
- Palpitaciones muy fuertes o ritmo cardíaco acelerado.
- Náuseas o vómito durante el esfuerzo
- Dificultad para respirar o sensación de ahogo
- Escalofríos o sudor frío
- Visión borrosa o sensación de “ver nublado”
- Pérdida de coordinación o debilidad extrema
- Color de piel pálido o grisáceo
- Sed intensa y resequedad en la boca
- Dolor agudo en espalda, cuello o mandíbula (síntomas poco conocidos de infarto)

Estos no son “detalles” ni cosas que “ya se pasan”.

Son alertas. **Y tu cuerpo te las da por una razón.**

El cuerpo siempre sabe antes que la mente

A veces la mente quiere seguir, quiere terminar, quiere “no perder”.

Pero el cuerpo ya está gritando: ¡Basta!

Tu trabajo como corredor o corredora es aprender a reconocer ese grito, incluso cuando es suave.

Y para eso no necesitas ser médico, solo estar conectado contigo.

Correr no es ir en piloto automático. Es estar presente en cada paso.

IMPORTANTE

- 1. Hacerse un chequeo médico salva vidas.**
- 2. Escuchar el cuerpo todos los días también.**
- 3. Y saber cuándo parar puede ser la decisión más valiente y más sabia que tomes como corredor.**

Porque en **CorreMiTierra, TODOS SOMOS GANADORES**. Y en la **Carrera de las Rosas, CORREMOS POR LA VIDA**.

Así que antes de salir a correr, respira profundo y repítelo con nosotros:

Mi vida vale mucho más que una carrera.

Y correr con inteligencia es el acto más valiente que puedo hacer.



¿QUÉ PASA EN TU CUERPO CUANDO TE EXIGES DE MÁS?

Empujarte un poco más durante una carrera o entrenamiento es normal. El cuerpo puede adaptarse, crecer, fortalecerse. Pero hay una línea delgada entre un esfuerzo sano... y una exigencia peligrosa. Cruzar esa línea puede tener consecuencias graves. Y lo peor es que muchas veces no se notan de inmediato. Por eso queremos explicarte, de forma fácil, **qué pasa en tu cuerpo cuando te sobreexiges:**

1 El corazón entra en modo “alarma”

Cuando te esfuerzas más allá de lo que estás preparado para soportar:

- Tu frecuencia cardíaca puede subir a niveles peligrosos.
- El corazón comienza a bombear más rápido de lo que puede manejar con seguridad.
- Esto puede provocar arritmias, descompensaciones o, en el peor de los casos, **un paro cardíaco.**

Y no, esto no solo le pasa a personas mayores. Hay personas jóvenes, aparentemente “sanas”, que han sufrido episodios graves por exigirse de más.

2 Tu respiración se descontrola

El cuerpo necesita oxígeno, y cuando no lo puede obtener al ritmo que lo exige el esfuerzo:

- Aparece el ahogo, la hiperventilación.
- El oxígeno no llega bien a los músculos ni al cerebro.
- Esto puede provocar mareo, visión borrosa, e incluso desmayos.

3 El cerebro se ve afectado

Al no recibir suficiente oxígeno ni glucosa:

- Puedes sentirte confundido, desorientado o con dificultad para pensar.
- Puedes tomar malas decisiones sin darte cuenta: ignorar señales, no parar, seguir corriendo “por inercia”.
- En casos extremos, puede ocurrir pérdida de la conciencia.

4 Tus músculos se saturan y tu cuerpo se bloquea

- Los músculos se llenan de ácido láctico.
- Aparecen calambres, rigidez, dolor intenso.
- Tu cuerpo literalmente te está diciendo: “**¡Detente ya!**”

5 Tu sistema térmico colapsa

Si el sobreesfuerzo se da con calor y deshidratación:

- Puedes sufrir un golpe de calor (una emergencia médica real).
- Tu temperatura corporal sube sin control.
- Comienzas a sudar en exceso, luego dejas de sudar... y eso es peligroso.
- Puedes llegar a tener escalofríos, vómitos y sensación de desmayo.

En Conclusión:

Cuando te sobre exiges, **tu cuerpo entra en modo supervivencia.**

Empieza a apagar funciones para proteger lo esencial.

Pero si insistes en seguir... puede apagarse por completo.

Y eso es justo lo que no queremos que pase.

No se trata de “aguantar” más.

Se trata de **vivir para correr otra vez.**

**ESCUCHAR ESTAS SEÑALES ES DE SABIOS.
PARAR A TIEMPO ES DE VALIENTES.
Y RECORDARLO SIEMPRE ES DE CAMPEONES.**

CONOCE TUS ZONA DE ESFUERZO Y FRECUENCIA CARDÍACA

Vamos a hablar del corazón. Literalmente. Porque **correr bien no solo es correr rápido, es correr al ritmo que tu corazón puede manejar.**

Y para eso, no necesitas fórmulas complejas ni ser deportista de alto rendimiento. Solo necesitas **entender un concepto clave: las zonas de esfuerzo.**

¿Qué son las zonas de esfuerzo? Son como “niveles” que indican cuán fuerte está trabajando tu corazón mientras corres.

Imagina que tu esfuerzo va del 1 al 5:

Nivel 1: Puedes hablar sin dificultad. Estás trotando suave.

Nivel 2: Se siente como un esfuerzo moderado. Puedes hablar con frases cortas.

Nivel 3: Empiezas a jadear un poco. Ya no puedes hablar con comodidad.

Nivel 4: Vas al límite. Respiración agitada. El cuerpo empieza a protestar.

Nivel 5: Riesgo. Sientes que no das más. Corazón y respiración sin control.

Correr siempre en niveles 4 o 5 es peligroso. El sobreesfuerzo aquí puede llevarte a una lesión, descompensación o algo peor.

¿Qué es la frecuencia cardíaca y por qué importa?

La frecuencia cardíaca es la cantidad de veces que tu corazón late por minuto.

Cada persona tiene una **frecuencia máxima estimada**, que puedes calcular de forma sencilla así:

220 menos tu edad = tu frecuencia máxima estimada (Fmax)

Ejemplo: Si tienes 40 años: $220 - 40 = 180$

Esa es tu Fmax.

Ahora, los entrenamientos se deben hacer en porcentajes de esa Fmax. Mira esta tabla simplificada:

Zona	% de Fmax	Sensación ¿Para qué sirve?
Zona 1	50-60%	Muy suave Calentamiento, recuperación
Zona 2	60-70%	Suave Mejorar resistencia básica
Zona 3	70-80%	Moderado Entrenamiento aeróbico sostenido
Zona 4	80-90%	Duro Entrenamiento fuerte, intervalos
Zona 5	90-100%	Muy duro Solo para atletas avanzados (con monitoreo médico)

No deberías mantenerte en Zonas 4 o 5 durante mucho tiempo, a menos que estés entrenado, monitoreado y sepas muy bien lo que haces.

¿Y si no tengo reloj o monitor cardíaco?

¡No hay problema! Puedes guiarte por **cómo te sientes**.

Esta técnica se llama "**escala de esfuerzo percibido**" y funciona muy bien:

- Si puedes mantener una conversación: estás en zona segura.
- Si solo puedes decir palabras sueltas: estás al límite.
- Si ni hablar puedes: ¡para, ahora!

Lo importante es correr con cabeza

No necesitas un laboratorio, solo necesitas conocerte. Saber cuándo estás forzando de más, cuándo puedes empujar un poquito... y cuándo debes parar.

Porque correr bien, es correr a tu ritmo. Al ritmo de tu corazón.

Recuerda:

- En CorreMiTierra **no ganan los que llegan primero, sino los que saben llegar bien.**
- En la Carrera de las Rosas, **corremos por la vida, no por el reloj.**

SÍNTOMAS DE SOBRESFUERZO QUE NO DEBES IGNORAR

Dolor en el pecho. Puede ser punzante, presión o molestia leve... pero nunca es normal si estás corriendo.

Mareos o sensación de desmayo. Una señal clara de que tu cuerpo no está recibiendo suficiente oxígeno o energía.

Dificultad para respirar o respiración muy agitada. Más allá del esfuerzo normal. Si sientes que te ahogas, para de inmediato.

Náuseas o vómito durante el ejercicio. El cuerpo está en alerta máxima. Escúchalo.

Escalofríos o sudor frío. Síntoma de descompensación o golpe de calor. Requiere atención urgente.

Visión borrosa o sensación de “ver nublado”. Señal de falta de oxigenación. Alto riesgo si persiste.

Pérdida de coordinación, calambres o debilidad extrema. El cuerpo ya no responde como debería. Estás en zona de peligro.

Confusión, desorientación o dificultad para pensar con claridad. El cerebro está siendo afectado. Detente y pide ayuda.

Color de piel muy pálido o grisáceo. Síntoma visible de una descompensación cardiovascular. No lo ignores.

Sed extrema o resequedad en la boca. Signo de deshidratación severa. Hidrátate y reduce el esfuerzo.

SI SIENTES UNO O MÁS DE ESTOS SÍNTOMAS... DETENTE. Busca ayuda médica si no desaparecen rápido.

Recuerda: no estás en una prueba de sacrificio. Estás en un camino de vida.



**TU VIDA VALE MUCHO MÁS
QUE UNA CARRERA**

EL EGO NO CRUZA LA META TUS PIERNAS SÍ... Y TU CORAZÓN TAMBIÉN



Hay algo que nadie te dice cuando comienzas a correr:

El mayor enemigo no es el cronómetro... es el ego.

Ese ego que te dice “no pares, demuestra de lo que estás hecho”.

Ese que te susurra “vas perdiendo tiempo, aprieta más”.

Ese que te empuja a seguir, **aunque el cuerpo ya te esté pidiendo parar.** Y ojo, el ego no es malo.

Muchas veces es el que te hace ponerte los tenis y salir a entrenar cuando no tienes ganas.

Pero cuando tomas decisiones con el ego en lugar de con la cabeza o el corazón, puedes ponerte en peligro.

¿Qué hace el ego durante una carrera?

- Te compara con otros corredores.
- Te hace pensar que "caminar es fracasar".
- Te convence de seguir, aun con dolor o síntomas claros.
- Te pone en “modo demostración” en lugar de “modo bienestar”.

- Y lo peor: **te desconecta de ti. De tu cuerpo, de tu seguridad, de tu salud.**

¿Qué cruza la meta?

- Cruzan tus piernas, que necesitan estar fuertes, no desgarradas.
- Cruza tu corazón, que necesita estar latiendo con estabilidad.
- Cruza tu mente, si tomaste decisiones conscientes.
- Cruza tu alma, si lo hiciste con alegría y no con sufrimiento.
- Por eso decimos, sin miedo a repetirnos:

Correr no es una competencia con los demás, es enfrentar tus miedos y temores con responsabilidad, No tienes que probarle nada a nadie. Ya estás aquí. Ya ganaste.

El objetivo prioritario y real es volver sano a casa

Sabemos que quieres superarte. Que te entrenaste. Que te preparaste.

Pero **una carrera no vale tu salud, ni tu vida. Nunca.**

Tu familia no quiere ver tu tiempo en Strava.

Quiere verte volver. Sonreír. Caminar por tu cuenta. Respirar tranquilo.

Entonces, si un día decides parar, caminar, bajarle al ritmo... **hazlo con la frente en alto. Porque eso también es parte de ser corredor.**

En **CorreMiTierra** lo decimos siempre: **Tu valor no se mide en minutos. Se mide en conciencia.** Y en la **Carrera de las Rosas**, cada paso es por la vida... **no por el ego.**

RECOMENDACIONES MÉDICAS: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

Una buena carrera no empieza en la línea de salida...
Empieza mucho antes, **con decisiones que salvan vidas.**

Desde **CorreMiTierra** y la **Carrera de las Rosas** hemos visto cómo los corredores que más disfrutan y menos sufren son los que se preparan **con responsabilidad y conciencia.**

Aquí te compartimos una guía simple, pero muy poderosa:

ANTES DE CORRER

1 Hazte un chequeo médico, si puedes

2 No necesitas ir cada semana al médico, pero sí es recomendable hacerse un chequeo general antes de participar en una carrera:

- Electrocardiograma
- Examen de esfuerzo
- Revisión de presión, glucosa y colesterol
- Valoración del sistema respiratorio

Hay enfermedades silenciosas que solo un examen puede detectar. No esperes a tener un susto para hacerlo.

3 Conoce tus límites personales

4 Tu ritmo, tu frecuencia cardíaca, tu historia médica... Compararte con otros no sirve si no conoces **tus propios números y señales.**

5 Descansa bien los días previos. Dormir mal o llegar fatigado a una carrera aumenta el riesgo de lesiones y descompensaciones.

6 Hidrátate y aliméntate correctamente. No es comer más, es comer bien. Consulta a un nutricionista si es posible.

7 Y nunca estrenes suplementos el día de la carrera.

DURANTE LA CARRERA

1 Corre en tus zonas seguras de esfuerzo

Ya lo dijimos: si no puedes hablar, vas demasiado fuerte.

Respetar tus límites y **ajusta tu ritmo si sientes algo inusual.**

2 Escucha tu cuerpo cada kilómetro. Chequea constantemente:

¿Cómo voy respirando? ¿Siento mareo? ¿Me duele el pecho? Un pequeño síntoma puede ser un gran aviso.

3 Hidrátate con conciencia, no con exceso. Beber agua es vital, pero hacerlo en exceso también puede causar desequilibrio. Bebe por necesidad, no por ansiedad.

4 Si necesitas parar... ¡hazlo! Caminar no es fracasar. Retirarte a tiempo es una decisión sabia, no una debilidad. Y recuerda: si tienes síntomas de alerta, **dirígete al punto médico más cercano sin dudar.**

DESPUÉS DE LA CARRERA

1 No te detengas de golpe. Camina unos minutos, respira profundo, deja que tu cuerpo se recupere poco a poco.

2 Come algo ligero y sigue hidratándote. Tu cuerpo necesita reponer lo perdido. Prioriza frutas, agua, bebidas con electrolitos y alimentos fáciles de digerir.

3 Escucha a tu cuerpo en las horas siguientes. Si sientes malestar, mareo persistente, presión en el pecho o debilidad, **consulta al médico inmediatamente.**

4 Celebra con inteligencia. La verdadera celebración no está en una foto ni en una medalla... Está en saber que terminaste bien, y que **tu cuerpo y tu corazón están agradecidos.**

Una última palabra

Prevenir es cuidar. Cuidar es amar. Y amar es lo que hacemos cuando decidimos correr con cabeza y corazón.

No corras a ciegas. Corre con consciencia. No pongas tu vida en juego por un número en un reloj.

Corre por ti. Corre por los tuyos. Corre por la vida.

CHECKLIST MÉDICA Y DE AUTOCUIDADO PARA CORREDORES

ANTES DE LA CARRERA

- ¿Me he hecho un chequeo médico básico en los últimos 12 meses?
- ¿Conozco mi frecuencia cardíaca máxima y mis zonas de esfuerzo?
- ¿He descansado bien los últimos días?
- ¿Estoy bien hidratado y alimentado, sin excesos?
- ¿No tengo fiebre, dolor, mareo o síntomas raros hoy?

DURANTE LA CARRERA

- ¿Puedo mantener una conversación breve sin agitarme demasiado?
- ¿Estoy respirando con normalidad y sin dolor?
- ¿Me siento estable y con buena coordinación?
- ¿He tomado agua o electrolitos con medida, sin exceso?
- ¿Estoy atento a cualquier señal de alerta? (dolor en el pecho, mareos, náuseas)

DESPUÉS DE LA CARRERA

- ¿Caminé un poco para enfriar el cuerpo después de llegar a la meta?
- ¿Me hidraté bien y comí algo ligero?
- ¿Me siento bien y sin síntomas extraños en las siguientes horas?
- ¿Sé que si algo me incomoda, debo consultar al médico?

Consejo final: Imprime esta lista o guárdala en tu celular. Úsala antes y después de cada carrera. Es tu guía personal para correr de forma segura, responsable y feliz.

CASOS REALES, LECCIONES DE VIDA

Detrás de cada carrera, hay historias. Historias de esfuerzo, de superación, pero también... de advertencia.

En **CorreMiTierra** y la **Carrera de las Rosas**, hemos visto cientos de miles de personas cruzar la meta. Y aunque la gran mayoría llega con una sonrisa, también hemos vivido momentos difíciles que nos han marcado para siempre.

Cada historia es una lección

No compartimos estos relatos para causar miedo, sino para **abrir los ojos y tocar el corazón**. Queremos que tú también seas una historia que contar... **pero de salud, conciencia y larga vida corriendo**. En cada línea de meta debería escribirse una sola frase: **“Lo logré. Llegué bien. Me cuidé.”**

El militar que casi no lo cuenta. Un corredor en Barranquilla, militar activo, llegó a la meta con el rostro gris, desorientado, y con los ojos perdidos. El equipo médico lo atendió de inmediato. A los pocos minutos, su esposa llegó y dijo: “Mi amor, te dije que no corrieras, llevas días con fiebre y malestar estomacal”. Él respondió: “No me quería perder **CorreMiTierra**”. Casi pierde la vida por no parar a tiempo.

La mujer que escuchó la advertencia. Una participante mayor de 50 años, nos comentó antes del evento que había sentido dolor en el pecho. Tenía cita con su cardiólogo una semana después de la carrera. Quería correr 21k, pero nunca lo había hecho, su máxima distancia había sido 10k. Le recomendamos bajar la distancia de carrera y bajar el nivel de exigencia. Lo hizo, y terminó feliz y sin complicaciones. Luego confirmó con su médico que había tomado la mejor decisión.

El hombre que no se hidrataba. Durante la Carrera de las Rosas, un corredor de alrededor 45 años de edad, fue trasladado por el esquema de salud. Más tarde supimos que “no le gustaba hidratarse ni antes ni durante la carrera”. Esta práctica es altamente peligrosa. La hidratación es fundamental para que el cuerpo funcione correctamente, especialmente bajo esfuerzo físico.

La joven en dieta extrema. En **CorreMiTierra** Barranquilla, una corredora de unos veinte y tantos años, llegó descompensada a la meta. Jorge y Cristy notaron desde lejos su condición. Su amiga dijo que estaba en una dieta muy estricta y no se hidrató durante la carrera. El resultado fue una emergencia. La lección: correr con responsabilidad, no por moda.

El corredor que decidió parar... y salvó su vida. Juan, 37 años, estaba listo para su primer 21K. Había entrenado fuerte, se sentía bien. En el kilómetro 17 empezó a sentir un mareo extraño, y aunque su ego le decía “sigue, ya casi”, algo dentro de él le dijo: **“mejor paro”**. Se retiró de la carrera y fue al punto médico. Resultado: estaba al borde de una deshidratación severa y con presión arterial bajísima. Hoy nos dice: “Gracias a que paré, hoy estoy aquí. Y sí, tengo la medalla... pero lo más valioso es que tengo salud.”

La mujer que cruzó la meta... pero no volvió igual

María, 55 años, siempre corría con disciplina. Pero ese día quiso “darlo todo” para mejorar su tiempo. Terminó la carrera desorientada, con palpitaciones fuertes. Tuvo que ser atendida por el equipo médico y trasladada al hospital. Los médicos dijeron que tuvo suerte: estuvo cerca de un colapso por sobreesfuerzo. Desde entonces, María es embajadora del mensaje que repetimos: “No vale la pena un récord si me cuesta la salud. Ahora corro por mí, no por impresionar a nadie.”

La joven que entendió que parar también es ganar

Ana, 29 años, llegó emocionada a su primera carrera de 10K. En el kilómetro 6 comenzó a sentir un dolor punzante en el pecho. Dudó, pero recordó las historias que había escuchado en nuestras charlas. Decidió salirse del recorrido y pedir ayuda. Luego supo que había sufrido una pequeña arritmia causada por estrés y ansiedad acumulada. Hoy dice: “No terminé la carrera ese día... pero empecé a cuidarme de verdad. Y eso me hizo ganadora.”

TU CUERPO HABLA. ESCÚCHALO.
LA VERDADERA FELICIDAD ES CRUZAR LA META FELIZ

HIDRATARTE Y ALIMENTARTE SALVA VIDAS

Cuando piensas en prepararte para una carrera, probablemente piensas en entrenar bien, descansar o conocer tu ritmo. Pero hay dos aspectos que muchas veces se pasan por alto... y que son **igual de importantes para tu seguridad y tu rendimiento**:

HIDRATACIÓN Y ALIMENTACIÓN.

Así como tu cuerpo necesita aire para respirar, también necesita **agua y energía para funcionar bien**. No hacerlo correctamente puede llevarte a descompensaciones, calambres, fatiga extrema, deshidratación... o incluso un colapso.

HIDRATACIÓN: MÁS QUE TOMAR AGUA

No es tomar mucha agua. Es tomarla bien.

ANTES DE LA CARRERA

- Comienza a hidratarte desde el día anterior.
- Toma sorbos de agua cada cierto tiempo. No te llenes de golpe.
- Si sudas mucho o el clima es caluroso, incluye bebidas con electrolitos.

DURANTE LA CARRERA

- En carreras de 5K o 10K, con una hidratación previa adecuada puede ser suficiente con un pequeño sorbo a mitad de recorrido.
- En distancias más largas (15K, 21K o maratón), toma entre **100 y 200 ml cada 20-30 minutos**.
- No tomes agua en exceso. Hidratarse de más también puede ser riesgoso (hiponatremia).

DESPUÉS DE LA CARRERA

- Bebe agua o bebidas isotónicas en los primeros 30 minutos.
- No esperes a tener sed intensa. La sed es una señal tardía.
- Observa tu orina: si está muy oscura, aún estás deshidratado.

ALIMENTACIÓN: EL COMBUSTIBLE CORRECTO

Comer bien no es comer mucho. Es comer con estrategia.

24 HORAS ANTES

- Evita comidas pesadas, grasas o fritos.
- Incluye carbohidratos fáciles de digerir (arroz, pasta, avena, frutas).
- Hidrátate con agua o jugos naturales sin azúcar.

EL DÍA DE LA CARRERA

- Desayuna entre 2 a 3 horas antes.
- Incluye algo como: pan integral, fruta, avena, un huevo o yogurt.
- Evita alimentos nuevos, café fuerte o lácteos pesados si no los consumes habitualmente.

DURANTE LA CARRERA (si dura más de 1 hora)

- Puedes consumir un gel energético, bebida deportiva o un bocadillo bajo en grasa y azúcar.
- Asegúrate de haberlos probado antes en entrenamientos.

DESPUÉS DE LA CARRERA

- Come algo ligero y balanceado: frutas, frutos secos, proteína magra, pan integral, agua con limón.
- Lo ideal es alimentarte en los primeros 30 a 60 minutos tras terminar.
- Evita alcohol, bebidas energizantes o refrescos con mucha azúcar.

ERRORES COMUNES QUE DEBES EVITAR

- No desayunar por “nervios” o para “sentirse más ligero”
- Tomar demasiada agua justo antes de correr
- Comer algo nuevo el mismo día del evento
- No llevar hidratación propia en distancias largas
- Tomar suplementos sin haberlos probado antes

Conclusión: Correr también es nutrirte. Hidratarte y alimentarte no es opcional. Es parte de correr con responsabilidad. Si te cuidas por dentro, tendrás energía, claridad y estabilidad para dar lo mejor de ti... sin poner tu salud en juego.

Recuerda: La prevención no solo está en un examen médico. También está en tu botella de agua y en lo que pones en tu plato.

CONSEJOS FINALES: CORRER CON CABEZA Y CON CORAZÓN

Correr es una de las formas más hermosas de conectarte contigo mismo. Te da libertad, te da fuerza, te da paz. Pero **también te exige conciencia**. Porque el running no es solo mover las piernas... es saber usar la cabeza y escuchar el corazón.

Aquí te dejamos algunos consejos finales que resumen todo lo que hemos querido decirte en este libro:

CORRE CON CABEZA

- Entrena con un plan realista, no con impulsos del momento.
- Escucha tu cuerpo todos los días, no solo el día de la carrera.
- Respeta tus zonas de esfuerzo y tus tiempos de recuperación.
- Hazte chequeos médicos cuando puedas, y más aún si tienes antecedentes familiares.
- No te compares con nadie: tu única competencia es tu bienestar.

CORRE CON CORAZÓN

- Disfruta cada paso, incluso los lentos.
- Corre por ti, no por demostrar nada a nadie.
- Celebra cada meta, incluso si no fue como esperabas.
- Recuerda que tus hijos, tu familia y tus seres queridos te quieren vivo, no invencible.
- Si un día tienes que parar, **hazlo con orgullo**.

Una historia que siempre recordamos

Hace unos años, un corredor se nos acercó después de una carrera. Había entrenado para bajar su tiempo personal, pero en el kilómetro 9 (de una 10K), algo no se sintió bien. Tuvo un dolor leve en el pecho y se detuvo. Caminó, respiró... y decidió parar. No cruzó la meta. Pero vino a decirnos algo que nunca olvidaremos: "Hoy no corrí para ganarle al reloj. Corrí para volver a ver a mi hija esta noche." Ese hombre se llama Andrés, y desde entonces **nunca más corrió por presión, sino por gratitud**.

Y sí... **le dimos su medalla.** Porque ese día tomó la mejor decisión de su vida: escucharse.

Nuestro deseo para ti

Desde **CorreMiTierra** y la **Carrera de las Rosas**, te damos las gracias por correr con nosotros. Gracias por permitirnos llevar este mensaje a tu corazón. Gracias por entender que la salud no es un lujo, es el punto de partida.

Cuando corras, hazlo con propósito. Cuando te esfuerces, hazlo con respeto. Y cuando cruces la meta —sea como sea—, hazlo con una sonrisa.

TU VIDA VALE MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA. Y si algún día decides parar... **estaremos ahí para darte tu medalla igual. Con más orgullo aún.**

EPÍLOGO

Gracias por correr con conciencia

Si llegaste hasta aquí, queremos darte las gracias.

Gracias por leer con el corazón abierto.

Gracias por tomarte el tiempo para pensar, para sentir, para cuidarte.

Gracias por entender que correr va más allá de un número, de una meta, de una foto.

Este libro fue escrito para ti, que amas correr...

Pero que también sabes que la vida, tu salud, tu bienestar, siempre van primero.

Cada paso que das con responsabilidad es un paso hacia una comunidad más fuerte, más humana y más saludable.

Y recuerda:

No importa si corriste 5, 10 o 42 kilómetros.

Lo importante es que corriste con cabeza y con corazón.

Y que sigues aquí, listo para seguir corriendo por muchos años más.

AGRADECIMIENTOS

A cada corredor que nos ha regalado una sonrisa al cruzar la meta.

A quienes nos han enseñado con su ejemplo que parar también es ganar.

A los equipos médicos, voluntarios y organizadores que hacen posible cada evento seguro.

Y a ti, lector, por tomarte en serio este mensaje: **TU VIDA VALE MUCHO MÁS QUE UNA CARRERA.**

RECURSOS PARA TI

Explora nuestros otros ebooks en: <https://corremitierra.com/ebooks>

Lee nuestro libro “El arte de disfrutar corriendo”

<https://corremitierra.com/en/ebook-el-arte-de-disfrutar-corriendo>

Síguenos para más contenidos de bienestar, prevención y comunidad:
Instagram: @corremitierra

YouTube: **CorreMiTierra TV**

LA MEDALLA ES TUYA Y DE NADIE MÁS

Si tomaste la decisión sabia de parar durante tu carrera por salud o prevención: **Escríbenos. Con gusto te entregamos tu medalla.**
Porque en **CorreMiTierra**, todos los que corren con inteligencia...
¡SOMOS GANADORES!