MARATÓN PUEBLA · 29 NOV

Checklist del corazón antes de tu *carrera*

Dr. Nicolás Reyes Reyes · cardiólogo electrofisiólogo

1 · ANTES DE CORRER

- [ ] ¿Algún familiar murió de forma súbita antes de los 50 años o tiene una enfermedad del corazón?
- [ ] ¿Al entrenar te has desmayado, o sentido dolor de pecho, palpitaciones o falta de aire fuera de lo normal?
- [ ] ¿Tienes presión alta, diabetes o colesterol alto?
- [ ] ¿Retomas el ejercicio después de mucho tiempo sin entrenar?

Si marcaste **alguna**, haz una valoración cardiológica antes de correr: un electro y, según tu caso, ecocardiograma o prueba de esfuerzo.

2 · LA SEMANA DE LA CARRERA

- [ ] Baja la carga: no hagas tu entrenamiento más largo ni más intenso en los últimos días.
- [ ] No corras con fiebre, gripa o alguna infección.
- [ ] Duerme bien e hidrátate desde los días previos.

3 · DURANTE LA CARRERA, PARA SI SIENTES

- Dolor u opresión en el pecho
- Mareo o sensación de desmayo
- Palpitaciones raras o el corazón muy acelerado
- Falta de aire fuera de proporción

Después de correr, ve a urgencias si tienes dolor muscular muy intenso, debilidad u orina muy oscura.

4 · SI ALGUIEN SE DESPLOMA

- **Llama al 911**, presiona fuerte y rápido el centro del pecho y pide el **desfibrilador (DEA)**.

CARDIAC & VASCULAR DIAGNOSTICS CENTER

Citas por WhatsApp: 221 915 2570
Urgencias cardiológicas C&V: 222 708 8866
cardiovascularcenter.com.mx

Información educativa. No sustituye una valoración médica.