

Boletín de salud y seguridad

Si entrenas de manera regular durante al menos un mes antes de J.P. Morgan Corporate Challenge, deberías estar lo suficientemente en forma para participar en la carrera de forma satisfactoria.

COVID-19 Y RESTRICCIONES RELACIONADAS

Los participantes deberán seguir todas las pautas y regulaciones locales, estatales y nacionales aplicables con respecto a la actividad física y el distanciamiento social. El Dueño de la Serie seguirá las recomendaciones de los CDC y los departamentos de salud locales respecto a los hisopados y vacunas de COVID-19, así como también los procedimientos y pautas de salud y seguridad más recientes. Los detalles de dichas recomendaciones y un documento completo de los protocolos COVID-19 se compartirán con los participantes antes del día de la carrera.

De acuerdo con la ley local, los participantes podrían llegar a tener que presentar una prueba de COVID-19 negativa o un comprobante de vacunación antes del inicio de la carrera, para mitigar la propagación de COVID-19 y cepas relacionadas a otros participantes, miembros de la comunidad y personal del evento.

Los participantes que se sientan enfermos y / o experimenten síntomas de COVID-19 o cepas relacionadas el día de la carrera (por ejemplo, tos, fiebre, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, pérdida del gusto u olfato), hayan dado positivo para COVID-19 o cepas relacionadas dentro de las 120 horas previas a la carrera, o hayan tenido contacto estrecho con una persona que recientemente dio positivo a COVID-19 o cepas relacionadas dentro de las dos (2) semanas antes del día de la carrera tienen prohibido participar en La Serie.

Los participantes deben usar remera o musculosa durante la carrera. Está prohibido correr sin camiseta y/o correr con el torso desnudo durante la carrera o evento relacionado.

¿QUÉ ES UN GOLPE DE CALOR?

Un golpe de calor sucede cuando el cuerpo pierde la capacidad de controlar su propia temperatura. Ocurre con mayor frecuencia en carreras cortas cuando corredores no aptos, atraídos por la distancia corta aparentemente fácil, corren a un ritmo que está más allá de sus capacidades. Pero incluso los atletas de talla mundial han sufrido un golpe de calor. Este estado puede ser fatal; las víctimas de un golpe de calor, incluyendo las personas jóvenes y en buen estado físico, sufren una tasa de mortalidad del 80%.

¿QUIÉN ES PROPENSO A SUFRIR UN GOLPE DE CALOR?

Cualquiera de las siguientes condiciones puede ponerte en riesgo de un golpe de calor. Si uno o más de estos factores de riesgo te es aplicable, no corras en climas calurosos (por encima de 21 ° C). Revisá la siguiente lista el día de la carrera. Si estás en riesgo, no compitas en La Serie J.P. Morgan Corporate Challenge.

- Consumo de alcohol dentro de las 24hs previas a la carrera
- Deshidratación
- Antecedentes de golpes de calor
- Falta de entrenamiento reciente y/o regular
- Falta de sueño
- Más de 20% de sobrepeso
- No estar aclimatado al calor. Se tarda tres semanas para aclimatarse a un aumento de la temperatura.
- Vacunas recientes
- Quemaduras de sol o sarpullido
- Tomar medicamentos, ya sea sin o con receta, especialmente aquellos que disminuyen la capacidad para sudar, incluyendo:
 - Medicamentos antidiarreicos
 - Antihistamínicos
 - Atropina
 - Medicamentos para la gripe
 - Diuréticos
 - Ephedrine, ephedra, ma huang
 - Escopolamina
 - Tranquilizantes

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE UN GOLPE DE CALOR?

Las etapas iniciales del golpe de calor a menudo están caracterizadas por un dolor de cabeza punzante, una sensación general de malestar o exceso de calor, confusión, dificultad para concentrarse, desorientación, torpeza, tropiezos y sudor excesivo o falta de sudor. Los síntomas de agotamiento por calor, un estado que puede preceder al golpe de calor, son fatiga extrema, náuseas, vómitos, vértigo, calambres musculares, respiración rápida y desmayos.

Si vos o un compañero de equipo presentan alguno de estos síntomas, dejen de correr, póngase en un lugar fresco (por ejemplo, a la sombra) y busque atención médica de inmediato.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UN GOLPE DE CALOR?

Si tenés uno de los factores de riesgo mencionados anteriormente, no corras en climas calurosos (arriba de 21° C). Incluso los corredores a los que no se aplican ninguno de los factores de riesgo mencionados anteriormente deben tomar las siguientes precauciones:

- No corras durante el momento más caluroso del día.
- Si no está acostumbrado al calor, reducí la duración de la carrera y la velocidad a un minuto por km hasta que estés aclimatado. Se tarda hasta tres semanas en aclimatarse por completo a una temperatura y humedad más altas.
- Tomá agua durante todo el día, antes, durante y después de las carreras.

¿DEBO CONOCER OTROS FACTORES DE RIESGO?

Si alguna de las condiciones indicadas más abajo te aplican, tenés que consultar con tu médico acerca de tus planes para entrenar y competir.

- Asma
- Artropatía coronaria
- Diabetes
- Uso de drogas
- Epilepsia
- Stress Excesivo en el trabajo o en tu casa
- Presión sanguínea alta
- Colesterol Alto
- Falta de experiencia previa en running
- Estilo de vida sedentario
- Fumar