

¡A correr toca!



Muchas personas y niños practican deporte habitualmente porque mejora la salud, ayuda a disminuir la obesidad y, además, permite disfrutar del juego social o del paisaje. Correr es uno de los deportes más sencillos y al alcance de todos, aunque practicar la carrera tiene algunos riesgos y problemas que deben tenerse en cuenta y prevenirse. El riesgo más usual cuando se corren distancias largas es la deshidratación, debido a que la temperatura corporal aumenta durante el tiempo de la carrera y el cuerpo elimina muchísima agua en forma de sudor. Si la temperatura corporal se mantiene muy alta o supera los 40 grados centígrados, los corredores pueden sufrir un trastorno denominado “golpe de calor” que se puede manifestar en la pérdida de la orientación, desvanecimientos y, en casos extremos, puede necesitar atención hospitalaria.

13. La lectura anterior permite deducir con mayor probabilidad lo siguiente:

- A. Practicar el deporte de correr perjudica la salud, y debe evitarse.
- B. Es mejor practicar otros deportes diferentes a la carrera por los riesgos que tiene.
- C. Correr es bueno para la salud, pero debe practicarse previniendo los riesgos.
- D. De ninguna manera debemos correr, porque nos arriesgamos a deshidratarnos.

14. La conducta más apropiada para evitar la deshidratación es:

- A. Eliminar continuamente el sudor de nuestro cuerpo usando una toallita.
- B. Hacer ejercicio siempre con un pañuelo muy húmedo atado al cuello.
- C. Utilizar gorra, prendas y material deportivo muy ajustadas al cuerpo.
- D. Beber agua o líquidos regularmente a lo largo del ejercicio físico.

15. ¿Cuáles de los siguientes conjuntos de sistemas del cuerpo humano tienen una intervención más directa para poder practicar saludablemente la carrera?

- A. Circulatorio, muscular, respiratorio
- B. Reproductor, muscular, endocrino
- C. Endocrino, respiratorio, excretor
- D. Muscular, reproductor, circulatorio

16. Otros riesgos de practicar la carrera son las posibles lesiones o daños derivados del ejercicio, especialmente cuando se hace con mucha intensidad. De los siguientes daños para la salud, ¿cuál de las siguientes opciones puede ocurrir con más probabilidad cuando se corre?

- A. Un ahogamiento
- B. Una torcedura de tobillo
- C. Un dolor de oído
- D. Una pérdida de cabello

17. Para evitar daños o lesiones, ¿cuál de los siguientes inventos resulta más eficaz para practicar la carrera con mayor seguridad y calidad?

- A. La ropa deportiva que no se moja con el sudor
- B. Las zapatillas deportivas de calidad
- C. El cronómetro que mide centésimas de segundo
- D. Las gafas de sol muy oscuras