

**sanofi**

# *Guía + Rendimiento mientras corres*



# Índice de *Contenidos*

<b>Introducción</b>	_____	<b>03</b>
<b>Antes de correr</b>	_____	<b>04</b>
Consulta médica	_____	<b>04</b>
Proteger tu salud también es parte del entrenamiento	_____	<b>04</b>
<b>Cómo respirar bien para mejorar tu desempeño</b>	_____	<b>04</b>
¿Qué pasa con tu respiración cuando haces ejercicio?	_____	<b>05</b>
Tips para respirar mejor mientras corres	_____	<b>06</b>
Correr con asma es posible	_____	<b>07</b>
<b>Carbohidratos como fuente principal de energía</b>	_____	<b>08</b>
Hidratación para recuperar lo que tu cuerpo gasta al correr	_____	<b>09</b>
<b>Primeros pasos para disfrutar del running</b>	_____	<b>11</b>
Lleva el running a otro nivel (intermedio)	_____	<b>12</b>
Corredores avanzados	_____	<b>14</b>
<b>Post corrida: De vuelta a la calma</b>	_____	<b>14</b>



## Introducción

Correr es mucho más que una forma de ejercitarse: es una herramienta poderosa para cuidar tu cuerpo, tu mente y tu bienestar a largo plazo. Además de mejorar la condición física general, está ampliamente demostrado que el running tiene beneficios significativos para la salud cardiovascular. Ayuda a reducir la presión arterial, mejora la circulación, regula los niveles de colesterol, fortalece el corazón y disminuye el riesgo de enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares<sup>1</sup>.

Practicar running de forma regular también contribuye a mantener un peso saludable, mejora la sensibilidad a la insulina y favorece el control de la glucosa en sangre<sup>2</sup>, lo que lo convierte en una excelente opción incluso para personas que viven con enfermedades crónicas como la diabetes. Asimismo, quienes padecen asma —con el acompañamiento médico adecuado— pueden beneficiarse del ejercicio aeróbico como una forma de mejorar la capacidad pulmonar, reducir síntomas y fortalecer su salud general<sup>3</sup>.

Esta guía está pensada para acompañarte paso a paso, sin importar tu nivel de experiencia. Incluye recomendaciones basadas en evidencia científica para ayudarte a correr de forma segura, eficiente y sostenida. Aquí encontrarás consejos sobre respiración, alimentación, hidratación, técnica, prevención de lesiones y recuperación.

Con preparación adecuada y constancia, correr puede convertirse en una parte fundamental de tu estilo de vida.



## Antes de correr<sup>4</sup>

### • *Consulta médica*

Antes de iniciar un programa de running, especialmente si llevas tiempo sin hacer ejercicio o tienes factores de riesgo cardiovascular, es fundamental realizar una valoración médica.

Un chequeo clínico ayuda a detectar posibles afecciones ocultas como hipertensión, arritmias o enfermedad coronaria, y permite adaptar el entrenamiento a tus necesidades.

### • *Proteger tu salud también es parte del entrenamiento:*

Tener al día tu esquema de inmunización no solo reduce el riesgo de infecciones, ¡también es un aliado clave para cuidar tu corazón!

En personas que corren, se ha demostrado que medidas como la inmunización contra la influenza disminuyen significativamente los eventos cardiovasculares graves, especialmente en quienes ya tienen enfermedad coronaria o factores de riesgo.

Prevenir es ganar tiempo, salud y kilómetros<sup>5</sup>.

## Cómo respirar bien para mejorar tu desempeño<sup>6</sup>

Cuando corres, no solo se activan tus piernas: mientras los cuádriceps, isquiotibiales y gemelos hacen su parte para impulsarte hacia adelante, hay un músculo silencioso que también trabaja intensamente en cada zancada: el diafragma. Este músculo es esencial para que puedas inhalar oxígeno —el combustible que tus músculos necesitan para producir energía— y exhalar el dióxido de carbono que se acumula y puede generar fatiga, ansiedad o falta de aire.

Respirar de forma eficiente no es solo una técnica, sino una herramienta poderosa para mejorar tu rendimiento, sostener el ritmo y mantener la calma incluso en carreras exigentes. Respirar bien puede marcar la diferencia entre un trote forzado y una carrera más fluida, potente y consciente.



## ¿Qué pasa con tu respiración cuando haces ejercicio?<sup>7</sup>

### 1. Aumenta la frecuencia y profundidad de tu respiración

Cuando corres o haces ejercicio intenso, tu cuerpo necesita más oxígeno. Por eso, tu respiración se acelera y se vuelve más profunda. Esto es completamente normal: tu sistema respiratorio se acelera para llevar más oxígeno a los músculos y eliminar el dióxido de carbono que se produce al moverte.

### 2. Mejora la eficiencia pulmonar

Con el tiempo, si entrenas con constancia, tus pulmones se vuelven más eficientes. El intercambio de gases (oxígeno y CO<sub>2</sub>) mejora, lo que significa que aprovechas mejor cada inhalación. Esto se traduce en mayor resistencia y menor fatiga.

### 3. Fortalece tu motor invisible

El diafragma y los músculos intercostales, que ayudan a expandir el tórax, también se fortalecen con el ejercicio. Respirar profundo será más fácil y natural, incluso en subidas o ritmos exigentes.

### 4. Usa mejor el oxígeno

Tus músculos aprenden a extraer más oxígeno de la sangre y a usarlo de forma más eficiente. Esto te permite correr más tiempo sin agotarte tan rápido. ¡Cada respiración rinde más!

### 5. Gana capacidad funcional

Aunque tu capacidad pulmonar total no cambie mucho, tu cuerpo aprende a usar más de ese volumen durante el ejercicio. Eso te da más aire disponible cuando más lo necesitas.

## *Tips para respirar mejor mientras corres<sup>8</sup>*

### *1. Respiración nasal: oxígeno con eficiencia*

- Usa tu nariz como filtro natural: Respirar por la nariz filtra, calienta y humedece el aire, protegiendo tus pulmones, especialmente si tienes asma o corres en climas fríos.
- Crea un ritmo respiratorio estable: inhala en dos pasos y exhala en dos pasos. Esto mejora la oxigenación y reduce el esfuerzo.
- Mejor absorción de oxígeno: La respiración nasal favorece la liberación de óxido nítrico, que dilata los vasos sanguíneos y mejora el intercambio de gases.
- Ideal para ritmos constantes: Ideal para entrenamientos aeróbicos suaves o carreras largas con ritmo constante.

### *2. Respiración bucal: volumen y velocidad*

- Respira por la boca en esfuerzos intensos: Usa la boca cuando el esfuerzo es alto. En sprints o subidas, permite un mayor ingreso de aire rápidamente.
- Evita la respiración superficial: Aunque uses la boca, enfócate en respiraciones profundas que lleguen al diafragma para evitar la hiperventilación.
- Buena alternativa si tienes congestión nasal: Si tienes congestión nasal, respirar por la boca puede ser útil para mantener el ritmo sin comprometer la oxigenación.

### *3. Respiración combinada y diafragmática: control y recuperación*

- Respira de forma combinada: inhala por la nariz y exhala por la boca para activar el diafragma y estabilizar el ritmo.
- Haz respiraciones abdominales: Focalízate en llevar el aire al abdomen, no solo al pecho. Esto optimiza la capacidad pulmonar y ayuda a relajarte.
- Usa el método 4-7-8 para recuperarte: El método 4-7-8 (inhala en 4, retén en 7, exhala en 8) ayuda a calmar el sistema nervioso tras la actividad y favorece la recuperación.
- Prepara tu cuerpo antes de correr: Antes de correr, realiza respiraciones profundas (7 segundos de inhalación y exhalación lenta) para activar el core y mejorar la oxigenación inicial.

## *Correr con asma es posible<sup>9</sup>*

Correr con asma no solo es posible: también puede ser una forma poderosa de mejorar tu salud y calidad de vida. Muchas personas con esta condición disfrutan del running como parte de su rutina, y con los cuidados adecuados, tú también puedes hacerlo.

Con planificación y acompañamiento médico, el ejercicio ayuda a mejorar la capacidad pulmonar, aumentar la resistencia y mantener el asma controlada. Escuchar a tu cuerpo, seguir el tratamiento, calentar bien y evitar condiciones extremas son claves para correr con seguridad. Respirar por la nariz ayuda a filtrar y humedecer el aire, lo que reduce el esfuerzo que hacen tus pulmones.

Tener asma no te define ni te detiene: con preparación, constancia y confianza, cada zancada es un logro. Tu respiración puede ser tu aliada, y correr, una oportunidad para superarte. Porque con asma... también se corre, se sueña y se avanza.

### *Aumenta tu rendimiento con una buena alimentación e hidratación*

Empecemos por la alimentación, clave para tener más energía durante la carrera y recuperarte mejor después.



## *Carbohidratos como fuente principal de energía<sup>10</sup>*

Los carbohidratos son la principal fuente de energía durante el ejercicio aeróbico. Consumirlos junto a electrolitos antes y durante la actividad mejora la resistencia y reduce la fatiga.

Consume entre 30 y 60 g de carbohidratos por hora en actividades prolongadas (más de una hora). Puedes hacerlo con geles, bebidas deportivas o alimentos fáciles de digerir.

Si tienes diabetes, es natural que te preocupe el consumo de carbohidratos. Aquí tienes algunas recomendaciones para consumirlos sin generar picos de glucosa:

- Evita alimentos que elevan rápidamente la glucosa, como panes y arroces blancos, dulces o bebidas azucaradas. En su lugar, cuida las porciones y prioriza opciones ricas en fibra como arroz integral, lentejas, avena o quinoa, que favorecen un control glucémico más estable<sup>11</sup>.
- El orden de los alimentos también influye: empieza por las verduras y proteínas, y deja los carbohidratos para el final<sup>12</sup>.
- Ideas de combinaciones saludables<sup>13</sup>:
  - Avena con frutas de bajo índice glucémico (como arándanos o ciruelas pasas)
  - Legumbres en ensaladas
  - Yogur griego natural sin azúcar con nueces
  - Salmón al horno o a la parrilla con verduras

## *Proteínas para recuperación muscular<sup>14</sup>*

Las proteínas ayudan a reparar y regenerar el tejido muscular tras el entrenamiento. Consume entre 20 y 30 g de proteína de alta calidad (como leche, huevo o legumbres) dentro de los 30 minutos posteriores a correr para favorecer la recuperación.





## *Macronutrientes balanceados<sup>15</sup>*

Una dieta equilibrada en carbohidratos, proteínas, grasas saludables y micronutrientes te da energía, favorece la recuperación y refuerza tu sistema inmune. Incluye frutas, verduras, proteínas magras o vegetales, grasas saludables (como aguacate o frutos secos) y lácteos o sus alternativas fortificadas.

## *Hidratación para recuperar lo que tu cuerpo gasta al correr*

### *Mantener el equilibrio hídrico<sup>16</sup>*

- **Por qué importa:** Perder solo entre el 1% y el 2% del peso corporal por deshidratación puede disminuir el rendimiento, aumentar la frecuencia cardíaca y acelerar la fatiga.
- **Cómo aplicarlo:** Diseña un plan personalizado midiendo tu tasa de sudoración.
  1. Péstate antes y después de un entrenamiento. La diferencia en peso equivale al líquido perdido.
  2. Reemplaza ese volumen durante o después del ejercicio.
  3. En carreras prolongadas o con calor, añade entre 300 y 600 mg de sodio por hora para reponer lo perdido por el sudor.

## *Bebe cuando sientas sed en pruebas largas<sup>17</sup>*

Evita tanto la deshidratación severa como la hiponatremia (por exceso de agua). Durante la carrera, bebe cuando tengas sed. En condiciones de calor extremo, sigue un plan personalizado que evite tanto la falta como el exceso de líquidos.

## *Uso de bebidas deportivas vs. agua<sup>18</sup>*

En carreras largas, las bebidas con electrolitos (especialmente sodio) ayudan a reponer lo perdido por el sudor y previenen calambres. Alterna agua con bebidas deportivas. Tras entrenamientos exigentes, rehidrata con entre 0.45 y 0.7 litros por kilo de peso perdido, idealmente con electrolitos si sudas mucho.



## *Primeros pasos para disfrutar del running*

*Antes de empezar a correr, asegúrate de tener lo esencial: una buena preparación hace toda la diferencia.<sup>19 20</sup>*

Usa zapatos cómodos y adecuados para tu pisada y el terreno. Combínalos con ropa ligera y transpirable. Establece horarios fijos para correr y conviértelos en parte de tu rutina. No olvides calentar antes y estirar después: estos hábitos previenen lesiones y te ayudan a disfrutar más el proceso.

- **1. Comienza caminando**

Antes de empezar a correr, haz caminatas de 20 a 30 minutos varias veces a la semana. Esta base ayuda a que tu cuerpo se adapte progresivamente.

- **2. Alterna caminar y correr**

Cuando ya te sientas cómodo caminando, combina 1 minuto corriendo con 2 minutos caminando a paso ligero, durante 20 a 25 minutos. Esta estrategia gradual mejora tu resistencia sin sobrecargar el cuerpo.

- **3. Extiende tus tiempos de trote**

A medida que progresas, aumenta poco a poco los tiempos de trote. La meta es reducir los descansos caminando hasta poder trotar de forma continua por 10 minutos o más.

- **4. Progresa con sensatez**

Incrementa el tiempo de carrera semanalmente, pero sin exigirte de más. Escucha tu cuerpo y evita excederte para prevenir lesiones y fatiga.

- **5. Cuida tu técnica desde el comienzo**

Desde el inicio, enfócate en una buena técnica: postura erguida, mirada al frente, pasos cortos y ritmo constante. Respira profundo y de forma controlada para rendir mejor.

- **6. Calienta y estira siempre**

No omitas el calentamiento antes de correr ni los estiramientos al terminar. Son fundamentales para evitar lesiones y favorecer la recuperación.

## Lleva el running a otro nivel (intermedio)<sup>21 22</sup>

### 1. No corras todos los días al mismo ritmo

Si corres siempre al mismo ritmo, tu cuerpo se adapta y se estanca. Alterna entre trotes suaves, sesiones de velocidad (como fartlek o intervalos) y entrenamientos largos. La variedad impulsa el progreso.

### 2. Sé intencional con tu descanso

Descansar no es perder el ritmo: es permitirle a tu cuerpo recuperarse y adaptarse. Programa días de descanso activo o total para evitar lesiones y mantenerte fuerte.

### 3. Añade ejercicios de fuerza a tu rutina

Incorpora al menos dos sesiones semanales de ejercicios de fuerza para piernas, brazos y corre. Los músculos fuertes mejoran tu rendimiento y previenen desequilibrios y lesiones.

### 4. Presta atención a tu técnica de carrera

Incluso con experiencia, pulir tu técnica es clave. Ajustar postura, cadencia, braceo o pisada puede hacerte más eficiente, resistente y fluido al correr.

### 5. Usa los entrenamientos cruzados como aliados

La bici, la natación o caminar son grandes complementos: mejoran tu capacidad aeróbica sin tanto impacto, y te ayudan a evitar la fatiga acumulada.

### 6. Planifica tus metas

Establece metas alcanzables: bajar tiempos, correr más kilómetros o mejorar tu frecuencia. Divídelas en objetivos semanales y evita exigirte más de lo necesario.

### 7. Cuida la hidratación y nutrición antes, durante y después

Conforme aumentas tu volumen de entrenamiento, tus necesidades nutricionales también crecen. Hidrátate bien y elige alimentos que te nutran sin sobrecargarte.

## ***Corredores avanzados***<sup>23 24 25</sup>

### ***1. Correr bien no es solo correr más***

En esta etapa, no se trata de correr más por correr. Los corredores avanzados entrenan con estrategia: cada sesión tiene un objetivo específico. Mezcla trabajos de tiempo, intervalos largos y sesiones de recuperación para aprovechar cada paso.

### ***2. Conoce tus ritmos, domina tus zonas***

Aprende a reconocer y entrenar en tus distintas zonas de esfuerzo: desde el ritmo fácil hasta el umbral. Ser consciente de esto te ayuda a progresar sin caer en el agotamiento o el sobreentrenamiento.

### ***3. La recuperación es parte del entrenamiento***

Dormir bien, estirar con atención y respetar el descanso son fundamentales. A este nivel, tu cuerpo necesita más tiempo para adaptarse y progresar. Menos descanso equivale a menos mejora.

### ***4. Complementa con fuerza e inteligencia***

El entrenamiento cruzado (como bici, natación, core o fuerza funcional) previene lesiones y mejora tu rendimiento. Un cuerpo fuerte corre más rápido y con menos riesgo.

### ***5. Alimenta tu rendimiento, no solo tus ganas***

La nutrición es parte del plan de entrenamiento. Planifica lo que comes antes y después de cada sesión. La comida es tu estrategia energética, no solo combustible.

### ***6. Entrena la mente tanto como las piernas***

A este nivel, la diferencia entre un buen día y uno excelente suele estar en la mente. Visualización, respiración consciente y enfoque son herramientas clave para mantener la motivación y superar bloqueos.

### ***7. Sé constante, pero flexible***

El progreso en el running no siempre es lineal. Habrá semanas excelentes y otras difíciles. Escucha tu cuerpo, ajusta cuando sea necesario y confía en la constancia como tu mejor aliada.

## Post-corrída

*De vuelta a la calma: claves para que te sientas bien luego de correr*

¿Has oído hablar de la vuelta a la calma? Son ejercicios suaves que se realizan al finalizar la actividad física. También llamados ejercicios de enfriamiento son tan importantes como el calentamiento previo.<sup>26</sup>

¿Cómo te beneficia? ¿Por qué es útil? Porque ayuda a prevenir lesiones y favorece una mejor recuperación después del esfuerzo.<sup>27</sup>

Al correr, es fundamental reducir gradualmente la velocidad al finalizar, hasta quedar caminando. Esto permite que tu circulación vuelva de forma progresiva al estado de reposo. Después, estira los principales grupos musculares usados al correr: cuádriceps, isquiotibiales y gemelos<sup>28</sup>, (incluir una ilustración, preferiblemente de elaboración propia, donde se muestre la ubicación de esos músculos. A continuación, un referente:



15.

Sostén cada estiramiento por al menos 10 segundos y dedica entre 5 y 10 minutos a esta rutina al terminar de correr.<sup>29</sup>

Aquí te dejamos unos estiramientos sugeridos por Mayo Clinic<sup>30</sup> para cada uno de los músculos mencionados, pero recuerda consultar a un profesional de atención médica o fisioterapeuta cuáles son los mejores para ti:

### *Estiramiento de cuádriceps (parte frontal del muslo)*

- Párate cerca de una pared o de un equipo de ejercicios pesado que sirva como soporte.
- Sujeta el tobillo y levanta y baja el talón suavemente hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera del muslo.
- Contrae los músculos del estómago para evitar que quede flácido hacia fuera y mantén las rodillas juntas.
- Mantén la posición durante unos 30 segundos.
- Cambia de pierna y repite.

### *Estiramiento de los músculos isquiotibiales (parte posterior del muslo)*

- Recuéstate en el suelo cerca de la esquina exterior de una pared o del marco de una puerta, de modo que la pierna izquierda quede junto a la pared.
- Levanta la pierna izquierda y apoya el talón izquierdo contra la pared. Mantén la rodilla izquierda ligeramente flexionada.
- Estira suavemente la pierna izquierda hasta que sientas un estiramiento a lo largo de la parte posterior del muslo izquierdo.
- Mantén la posición durante unos 30 segundos.
- Cambia de pierna y repite.
- A medida que aumente tu flexibilidad, puedes acercarte progresivamente a la pared o al marco de la puerta para profundizar el estiramiento.

### *Estiramiento para los gemelos (pantorrillas)*

- Párate a la distancia de un brazo de una pared o de un equipo de ejercicios pesado.
- Pon el pie derecho detrás del izquierdo.
- Flexiona lentamente la pierna izquierda hacia delante mientras mantienes la rodilla derecha recta y el talón derecho en el suelo.
- Mantén la espalda recta y las caderas hacia delante. No gires los pies ni hacia dentro ni hacia fuera.
- Mantén la posición durante unos 30 segundos.
- Cambia de pierna y repite.

## Referencias

1. Lee D.C. et al. Running and All-Cause Mortality Risk: Is More Better? *J Am Coll Cardiol*. 2014;64(5):472-481. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2014.04.058>
2. Colberg S.R. et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement. *Diabetes Care*. 2016;39(11):2065-2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
3. Pedersen B.K., Saltin B. Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015;25(S3):1–72. <https://doi.org/10.1111/sms.12581>
4. American Heart Association. Physical Activity Guidelines. *Circulation*. 2019;140(24):e649–e650. <https://www.ahajournals.org/doi/full/10.1161/CIR.0000000000000749>
5. Mayo Clinic Staff. Vacuna contra la gripe y salud cardiovascular: revisión. *Mayo Clin*. 2023 [Internet]; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/heart-disease/in-depth/flu-shots/art-20044238#:~:text=Algunos estudios demuestran que la,embargo%2C%20es%20necesario%20investigar%20m%C3%A1s>
6. Runner's World. Cómo respirar bien al correr: consejos y técnicas. *Runner's World España*. 2020 [Internet]; Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/training/a33271240/como-respirar-correr-consejos-tecnicas/>
7. Runner's World. Cómo respirar bien al correr: consejos y técnicas. *Runner's World España*. 2020 [Internet; citado 7 jul 2025]. Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/training/a33271240/como-respirar-correr-consejos-tecnicas/>
8. Nike.com. Cómo respirar mientras corres. Nike México. 2024 [Internet; citado 7 jul 2025]. Disponible en: <https://www.nike.com/mx/a/como-respirar-mientras-corres>
9. Leicht L. Correr con asma: todo lo que necesitan saber los corredores para hacerlo de forma segura. *Runner's World España*. 2022 [Internet]; Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a39199172/correr-asma/>
10. Beck KL, Thomson JS, Swift RJ, von Hurst PR. Role of nutrition in performance enhancement and postexercise recovery. *Open Access J Sports Med*. 2015;6:259–267. [Internet]; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/OAJSM.S33605>
11. Gerontiti A, Argyropoulou A, Tzavara C, et al. The role of low glycemic index and load diets in medical nutrition therapy for type 2 diabetes: an update. *ResearchGate*. 2024 [Internet; citado 25 jun 2025]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/380632433\\_The\\_role\\_of\\_low\\_glycemic\\_index\\_and\\_load\\_diets\\_in\\_medical\\_nutrition\\_therapy\\_for\\_type\\_2\\_diabetes\\_an\\_update](https://www.researchgate.net/publication/380632433_The_role_of_low_glycemic_index_and_load_diets_in_medical_nutrition_therapy_for_type_2_diabetes_an_update)
12. Charo Trico J, Lombardo M, Bianchi L, et al. Food order affects blood glucose and insulin levels in women with gestational diabetes. *Front Nutr*. 2024 [Internet]; Disponible en: <https://www.frontiersin.org/journals/nutrition/articles/10.3389/fnut.2024.1512231/full> [citado 25 jun 2025]
13. Manaker L. 6 foods that can help lower blood sugar naturally. *Verywell Health*. 2025 [Internet; citado 25 jun 2025]. Disponible en: <https://www.verywellhealth.com/foods-to-lower-blood-sugar-11742471>
14. Ídem.
15. Ídem.
16. Gunter M, Dyckman J. Maintaining hydration: a guide for endurance runners. *Utah State University Extension*. [Internet]; Disponible en: <https://extension.usu.edu/nutrition/research/maintaining-hydration-a-guide-for-endurance-runners.pdf> [citado 9 jul 2025]
17. Ibidem.
18. Ibidem.
19. Leicht L. Correr con asma: todo lo que necesitan saber los corredores para hacerlo de forma segura. *Runner's World España*. 2022 [Internet]; Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a39199172/correr-asma/>
20. Mediamaratonbogota.com. Cómo iniciar a correr: guía completa para principiantes. *Media Maratón de Bogotá*. 2024 [Internet; citado 8 jul 2025]. Disponible en: <https://www.mediamaratonbogota.com/blog/como-iniciar-a-correr>
21. Leicht L. Correr con asma: todo lo que necesitan saber los corredores para hacerlo de forma segura. *Runner's World España*. 2022 [Internet]; Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a39199172/correr-asma/>
22. Damron D. 7 proven tips for intermediate runners to improve performance – Runner Checklists. *Runner Checklists*. 2023 [Internet; citado 8 jul 2025]. Disponible en: <https://www.runnerchecklists.com/how-to-improve-at-running/>
23. Leicht L. Correr con asma: todo lo que necesitan saber los corredores para hacerlo de forma segura. *Runner's World España*. 2022 [Internet]; Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/salud-lesiones-runner/a39199172/correr-asma/>
24. Damron D. 7 proven tips for intermediate runners to improve performance – Runner Checklists. *Runner Checklists*. 2023 [Internet; citado 8 jul 2025]. Disponible en: <https://www.runnerchecklists.com/how-to-improve-at-running/>
25. Claire. How to get really good at running. *The Planted Runner*. 2022 [Internet]; Disponible en: <https://theplantedrunner.com/how-to-get-really-good-at-running/>
26. Edu.mx. Vuelta a la calma: aflojamiento o enfriamiento. *Repositorio UAEH*. [Internet; citado 9 jul 2025]. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/download/1931/5713?inline=1&mp>
27. Ídem.
28. Ídem.
29. Moreno Murcia J, Rodríguez García P. Los estiramientos en educación física. *Facultad de Educación, Universidad de Murcia*. [Internet; citado 9 jul 2025]. Disponible en: [https://www.academia.edu/75220826/Los\\_Estiramientos\\_en\\_Educaci%C3%B3n\\_F%C3%ADsica](https://www.academia.edu/75220826/Los_Estiramientos_en_Educaci%C3%B3n_F%C3%ADsica)
30. Mayo Clinic Staff. Guía de estiramientos básicos. *Mayo Clinic*. [Internet; citado 9 jul 2025]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/stretching/art-20546848>

Material con fin exclusivamente educativo dirigido al público general. La información presentada NO pretende reemplazar la consulta médica. Consulte a su médico. La información presentada en este material está basada en las siguientes fuentes de referencia (insertar fuentes).

Mayor información a disposición en el Departamento Médico: En Colombia: Sanofi-Aventis de Colombia S.A. Transversal 23 N° 97-73 - Edificio City Business. Piso 8. Bogotá D.C. Teléfono: 621 4400 - Fax: 744 4237 [infomedica.colombia@sanofi.com](mailto:infomedica.colombia@sanofi.com) En Bolivia, Centro América y Caribe: Sanofi-Aventis de Panamá S.A. Torre Evolution, piso 32, Calle 50 y Av. Aquilino de la Guardia Obarrio- Ciudad de Panamá, República de Panamá Telf.: (507) 382-9500. [infomed.pac@sanofi.com](mailto:infomed.pac@sanofi.com) En Ecuador: Av. Eloy Alfaro E6-24 y Calle Francisco Andrade Marín, Edificio Carolina Milenium Oficinas - Regus, Quito, Ecuador - Oficina 1315, Telf: (593) 2500-3020. [infomed.pac@sanofi.com](mailto:infomed.pac@sanofi.com) En Perú: Sanofi-Aventis del Perú. Av. Javier Prado Este 444 Piso 15, San Isidro, Telf. (+511) 631-9100 [informacionmedica@sanofi.com](mailto:informacionmedica@sanofi.com) MAT-CO-2502471-v.1.0-07/2025



sanofi