



WWCONCIERGE
HEALTHCARE SERVICES, LTD.



CÓMO CUIDAR MIS RODILLAS CUANDO CORRO

Correr no es la causa de ninguna lesión, sino la forma en que lo hacemos.



UHEALTH

El Sistema de Salud de la Universidad de Miami

ENE-ABR
2016

NO **1**

Descubre nuestra red de Proveedores Selectos

OPCIÓN	DEDUCIBLE INTERNACIONAL PARTICIPANTES	DEDUCIBLE INTERNACIONAL SELECTOS
I	1000	0
II	2000	500
III	3000	1000
IV	5000	2000

Nuestros asegurados de la **Línea Optimum** podrán obtener una **reducción del deducible internacional** de su plan elegido en cualquiera de estos proveedores

Contenido

Cómo cuidar mis rodillas cuando corro

1

UHealth - El Sistema de Salud de la Universidad de Miami

2

Servicios Concierge

3





CÓMO CUIDAR MIS RODILLAS CUANDO CORRO

Muchos deportistas atribuyen sus problemas de rodillas a las carreras. Sin embargo, correr no es la causa de ninguna lesión, sino la forma en que lo hacemos. Por ello, es necesario que mejoremos nuestra técnica para causar el menor impacto en las articulaciones, además de tomar una serie de precauciones básicas.

1

Intenta correr sobre superficies blandas. Es aconsejable evitar superficies como el asfalto o la piedra cuando sales a entrenar. En el caso de las personas que viven en ciudad esto puede resultar una misión imposible, pero los médicos advierten que correr sobre este tipo de suelo provoca gran impacto y tensión en rodillas, tobillos, cadera e incluso en la espalda. Por ello, recomiendan correr sobre tierra, hierba o incluso por la arena de la playa. Si no tienes acceso a este tipo de superficies, siempre podrás optar por una caminadora del gimnasio o por entrenar en alguna pista de atletismo de tu ciudad.

2

No ahorres a la hora de comprar calzado deportivo. Llevar unas zapatillas especiales para correr mantiene tus pies cómodos y, en consecuencia, tus rodillas seguras. Escoge un calzado que te proporcione una base acolchada y que, a la vez, sientas que ejercen un buen nivel de sujeción. No es necesario que el pie esté muy apretado, sino que sientas que no se balancea mientras corres.

3

Haz un buen calentamiento antes de ponerte en marcha. Nunca es buena idea salir a correr con los músculos en frío, por lo que es necesario que estires tus músculos y ligamentos para prepararlos ante la presión que sufren cuando estás ejercitando.

4

Ten cuidado con el sobrepeso. Correr es una de las actividades que más impacto ejerce sobre nuestras rodillas, por lo que una persona con algunos kilos de más maximiza esa tensión en las articulaciones. Intenta mantener una dieta saludable que, además de controlar tu peso, mejorará tus condiciones físicas y puede que hasta notes que te cansas menos.

5

También es aconsejable que aprendas cómo mejorar tu técnica deportiva a la hora de correr. Obviamente, no es necesario que te apuntes a clase para aprender, aunque seguro que sería recomendable. Prueba a seguir algunas de estas pautas: evita torcer tus tobillos manteniendo tus pies bien sujetos con un calzado adecuado, no levantes demasiado las rodillas al correr para evitar que la pierna que permanece apoyada reciba todo el peso del cuerpo, intenta mantener las rodillas un poco flexionadas y los pies mirando a la dirección hacia la que estás avanzando.

Si sientes molestias al correr puede ser la alerta de tu cuerpo ante un problema.

*En el **Worldwide Concierge Healthcare** estamos para ayudarte a encontrar los mejores centros y especialistas que puedan ayudarte, ponte en contacto con nosotros www.wwconcierge.com.*



UHealth

El Sistema de Salud de la Universidad de Miami



El Sistema de Salud de la Universidad de Miami ofrece la más moderna atención al paciente con los mejores médicos de la región, impulsados por investigaciones revolucionarias y educación médica de la Facultad de Medicina Miller de la Universidad de Miami. Como único sistema universitario en el sur de la Florida, UHealth, es un componente vital de la comunidad.

UHealth combina la atención al paciente, investigación y educación para crear un enfoque de primera línea en la atención de la salud. Dentro del sistema UHealth, los pacientes pueden participar en pruebas clínicas y beneficiarse de los últimos desarrollos que se rastrean velozmente desde el laboratorio hasta junto a la cama.

La red completa de UHealth incluye tres hospitales y más de dos docena de centros ambulatorios en los condados Miami-Dade, Broward, Palm Beach, y Collier, con más de 1,500 médicos y un personal de 8,200 personas.

El hospital insignia de UHealth es el Hospital de la Universidad de Miami, un centro con 560 camas, todas en habitaciones privadas. Junto con el Sylvester Comprehensive Cancer Center, el Bascom Palmer Eye Institute, y nuestros afiliados el Jackson Memorial Hospital, el Holtz Children's Hospital y el Miami VA, UHealth se encuentra listo para brindar atención que salva vidas en nuestra región. Para conocer más sobre nuestros centros selectos y sus beneficios **contáctenos info@cacmultiservices.com o marcando el 1-954-533-6510.**



WWCONCIERGE
HEALTHCARE SERVICES, LTD.

ENE-ABR
2016

NO **1**

Conoce y disfruta un mundo de servicios especializados solo para ti



Servicios

- Servicio personalizado 24-7-365
- Localización de proveedores de salud
- Planificación de citas médicas
- Atención de enfermeras especializadas
- Programación de segunda opinión médica
- Coordinación de escolta médica
- Traducción de notas de salud
- Gestión de reservas de vuelos y hoteles
- Transporte terrestre
- Guía de entretenimiento y restaurantes

Visite nuestra página web
www.wwconcierge.com