EL MERCURIO

Fecha: 17/05/2025 Audiencia: 320.543 Sección: CIENCIA Y TECNOLOGIA
Vpe: $7.286.240 Tirada: 126.654 Frecuencia: 0
Vpe pág: $20.570.976 Difusión: 126.654
Vpe portada: $20.570.976 Ocupación: 35,42%

33 mil personas correrán mañana en las distintas categorías

Qué usar, qué comer y cuándo detenerse: guía para primerizos en la Maratón de Santiago

Mantener los hábitos que adoptaron durante la preparación de la carrera es clave: "No es el momento para innovar", enfatizan los especialistas. Hoy se sugiere descansar y no correr.

MANUEL HERNÁNDEZ

Las calles de Santiago amanecerán mañana con 33 mil personas en búsqueda del mismo objetivo: llegar a la meta.

Este domingo se celebrará la Maratón de Santiago y —tal como se ha mantenido durante las últimas ediciones— los deportistas partirán la carrera en el frontis del Palacio de La Moneda, pasando por lugares emblemáticos como el Parque O'Higgins, el Estadio Nacional o el Parque Bicentenario (dependiendo si son 10K, 21K o 42K).

Quienes llevan años participando ya conocen los errores más típicos que podrían complicarles su recorrido. Pero, ¿qué se recomienda a quienes correrán por primera vez?

Luis Vergara, jefe de medicina deportiva de UC Christus, explica que "lo más importante es no innovar en nada". Eso incluye, por ejemplo, tomar de desayuno los alimentos que se consume habitualmente y no utilizar ropa nueva, ni zapatillas distintas: "Es el peor pecado porque el pie o el cuerpo no está adaptado a esa ropa y uno de los temas más habituales es el sangrado por roces".

Tampoco es recomendable probar nuevos alimentos durante la carrera: "Ni suplementos, ni comidas, ni geles. Nada que no hayan ensayado. Puede generar descompensaciones", explica César Kalazich, especialista en Medicina Deportiva de Clínica Meds.

MDS

Utilizar la misma ropa y calzado del entrenamiento previo y no modificar la alimentación, son algunas de las recomendaciones principales para mañana. En caso de requerir ayuda, habrá equipos médicos y ambulancias durante todo el recorrido.

Escuchar al cuerpo

Más allá de la preparación, pueden surgir imprevistos como dolores, incomodidades o descompensaciones. ¿Cómo reconocer si amerita abandonar la carrera?

Diego Amenábar, traumatólogo de Medicina Deportiva de Clínica U. de los Andes, enfatiza la importancia de "respetar los ritmos propios (...), saber a qué ritmo correr y no tentarse a seguir a otro corredor, sino que respetar la carrera que uno tiene programada".

Vergara añade que hay dos tipos de dolores que pueden truncar el recorrido: los cardiovasculares y los musculoesqueléticos.

Los primeros, dice, son los más graves: "Cuando aparecen mareos, desorientación, falta de aire excesiva, palpitaciones irregulares, dolor al pecho o torácico, sobre todo si es opresivo, como si apretara el corazón o el pecho, lo recomendable es parar porque puede ser un problema a las arterias coronarias". Incluso, podría ser una alerta de infarto o accidente cerebrovascular (ACV), aunque el médico recuerda que es algo muy poco frecuente. Si hay alguno de esos síntomas, los expertos plantean buscar ayuda lo antes posible, "no esperar a estar muy mal, a punto del desmayo", dice Vergara.

En el caso de dolores musculoesqueléticos, Diego Figueroa, entrenador de Alemana Sport, aclara que es común tener dolores asociados a cansancio o fatiga, pero debería preocupar si va en aumento y "si te das cuenta que no estás corriendo de la manera habitual".

Agrega que las lesiones más comunes son las de tipo inflamatoria, tipo tendinitis, que pueden agravarse si no se abandona la carrera. Por todo eso, concluye: "Todos queremos llegar a la meta, pero si me va a costar no correr por mucho tiempo, hay que ser inteligente".

Kalazich detalla que ha recibido a pacientes que sufrieron una fractura durante la carrera y continuaron hasta la meta. Aunque en la mayoría de los casos ese dolor es invalidante, recomienda "no empujar más allá de lo tolerable, porque después el proceso de rehabilitación es mucho más largo".

La previa

Hoy, pocas horas antes de la maratón, no se recomienda correr. "El cuerpo necesita estar descansado para la carrera", explica Vergara. De hecho, los expertos coinciden en que esta semana debió bajar entre 70% y 80% la intensidad del entrenamiento.

Además, principalmente a quienes correrán 42K se les recomienda incluir en su dieta carbohidratos de rápida absorción para nutrir el músculo: arroz blanco, cereales con poca fibra, papa, manjar y mermelada con azúcar, entre otros. Previo a la carrera también debe haber una buena hidratación. ¿Cómo asegurarse? La orina debe ser transparente.

Vergara también recalca que es importante planificar la hora de despertar y el traslado por la congestión y los cortes.

Loreto Torres, corredora desde 2016, sugiere hacer hoy un recorrido en auto "para saber las altimetrías de la corrida y prepararse: saber dónde viene una subida, dónde viene un descanso. Me gusta hacer eso porque si no parece que la carrera no tuviera fin".

Sobre los puntos de hidratación en la carrera, dice que los mesones donde se entrega el agua son bastante largos, por lo que sugiere "no tomar del principio para evitar la aglomeración". Eso sí, los expertos proponen llevar agua propia porque la que entrega la organización puede ser insuficiente.

¿Una última recomendación? Torres dice que "cuando quedan uno o dos kilómetros, se pueden sentir más largos. Pero fuerza nomás, ya estás al final. Sigue adelante que ya la terminaste".