

"Mi corazón se volvió más eficiente", asegura Javiera Bennet, quien se prepara para el Maratón de Santiago

Su reloj lo confirma: desde que empezó a correr, su frecuencia cardíaca mejoró

Cardiólogo ratifica que la baja de los latidos por minuto en reposo es una buena señal.

WILHEM KRAUSE

Javiera Bennet llevaba más de diez años levantando pesas cuando decidió empezar a correr. A los tres kilómetros en la trotadora quedó adolorida. Le pareció absurdo: hacía sentadillas con 100 kilos encima, casi el doble de su peso. "Es que los tendones no están preparados, el cuerpo no lo reconoce", explica esta personal trainer de 30 años, quien ahora se prepara para su primera gran carrera: el Maratón Internacional de Santiago del próximo domingo 26, donde correrá los 15K.

Javiera pasó dos meses arriba de la máquina antes de pasar a la calle, por cuidado profesional más que por miedo. De ahí empezó a sumar kilómetros, a planificar entrenamientos y a mirar su reloj inteligente con mayor atención.

Desde entonces la cosa cambió. Comenzó a alargar distancias y a medir todo con un Apple Watch Ultra 3 que lleva encima cuando sale a correr y también cuando duerme. "Yo sin el reloj no vivo. Trackeo todo, desde el sueño hasta mis entrenamientos de fuerza", cuenta. La semana pasada corrió 15 kilómetros en una carrera de New Balance, con un ritmo promedio de 5 minutos 20 segundos por kilómetro y una frecuencia cardíaca media de 160 lpm (latidos por minuto).

Cuando partió, sus latidos llegaban a 180 por minuto corriendo apenas tres kilómetros.

Bennet dice que el cambio más visible está en su frecuencia cardíaca en reposo. Mientras habla, mira el reloj: 50 latidos por minuto; cuando empezó a correr estaba en 65 o 66. "Siempre la he tenido baja, pero ahora, incorporando el cardio, ha bajado mucho más", destaca. Para ella, que hasta hace un año entrenaba casi solo con ejercicios de fuerza, este dato funciona como prueba de algo que antes subestimaba: "Yo era solo pesas. Eso da cuenta de lo bueno que es incorporar cualquier tipo de actividad cardiovascular en la rutina".

¿Qué implican los lpm para el cuerpo?

"Tener una frecuencia cardíaca de pocos latidos por minuto significa que tu corazón es tan fuerte, tan eficiente, que requiere de pocos latidos para bombear sangre suficiente al cuerpo. Cuando la gente tiene la frecuencia alta, el corazón debe hacer muchos latidos chiquititos para bombear sangre. En cambio, la gente con pocos latidos por minuto tiene un corazón tan potente que se pega un latido y bombea muy fuerte. Eso es lo que nos está diciéndonos una frecuencia cardíaca en reposo baja".



Dentro de una semana Javiera Bennet estará corriendo los 15K del Maratón de Santiago.

¿Cómo planifica una carrera larga?

"Con la emoción uno quiere correr rápido al principio: mi consejo es empezar con un ritmo que te acomode para entrar en calor, al menos durante los primeros cuatro o cinco kilómetros. Esos son los momentos más sufridos: el cuerpo recién empieza a despertar, a adaptarse. Del kilómetro cinco al diez ya uno puede subir un poquito el ritmo, y en los últimos cinco apretar harto más y acelerar. Los últimos dos kilómetros yo aceleraría lo que más pueda, si quiero reducir el ritmo promedio de la carrera".

¿Qué información importante entrega un reloj inteligente al salir a correr?

"Lo clave es que mida bien la frecuencia cardíaca y que sea amigable para guardar los entrenamientos; sobre todo los personalizados, cuando uno hace intervalos o toca hacer los

largos. El Apple Watch en eso es super amigable: uno entra a la app desde el celular, arma el entrenamiento y lo pasa al reloj. Para mí es como tener la bitácora de entrenamiento lista para salir a correr".

Adaptación al ejercicio

Los 50 latidos por minuto que marca Javiera Bennet se leen distinto según la edad y el nivel de entrenamiento. La American Heart Association fija el rango normal en adultos entre 60 y 100 lpm y agrega que un atleta o persona más activa puede llegar a los 40 lpm. En deportistas, los rangos se afinan por tramos: un estudio publicado por LIV Hospital, citando datos de atletas jóvenes, ubica a adultos entrenados entre 50 y 60 latidos por minuto, y a atletas en edad prime entre 40 y 60 lpm, con los de élite en niveles aún más bajos.

Este tipo de datos, por cierto, los entrega la mayoría de los relojes inte-

¿Y si los latidos se disparan?

Alex Bittner, del equipo de Electrofisiología de UC Christus, pone el foco en lo que debería observarse durante los entrenamientos respecto a la frecuencia cardíaca. "Mientras más entrenada esté la persona, más lenta va a ser la pendiente de ascenso en la frecuencia. Uno espera que la frecuencia cardíaca aumente progresivamente en la medida que aumenta la carga del ejercicio", señala. Cuando eso no ocurre, la alerta es directa: "Si está a 140 latidos por minuto y bruscamente salta a 200, puede ser indicador de alguna arritmia que convenga mirar en detalle, y no un ritmo normal que acelera progresivamente frente a la exigencia física".

Bittner menciona otra señal menos evidente que debería llevar a consultar a un especialista: la caída del rendimiento. "Si alguien que se está preparando para una maratón nota que en algún momento de su entrenamiento baja su capacidad física, eso sería anormal. Uno esperaría que cada vez tenga mejor respuesta al ejercicio".

ligentes, incluso algunos más básicos. Si su desafío es empezar a correr, este tipo de dispositivos le puede ayudar mucho a conocer su progresión.

El cardiólogo Alfredo Parra, jefe de la unidad de investigación cardiológica del Departamento Cardiovascular de la Universidad de Chile, aclara que lo que le pasó a Bennet tiene una explicación fisiológica concreta. "La baja de la frecuencia cardíaca en reposo es una señal de adaptación positiva al entrenamiento aeróbico. Refleja un aumento del volumen sistólico, el volumen que inyecta el ventrículo izquierdo en cada latido, y una mayor eficiencia del sistema nervioso parasimpático", detalla.

La lectura de los latidos por minuto, advierte, depende del contexto. En un deportista, una frecuencia baja asintomática es esperable; pero si aparece con fatiga, mareo o pérdida transitoria de conciencia ya no es adaptación: puede reflejar trastornos cardíacos. "Lo más relevante para la preparación de los 42K es observar cómo mejora la economía de carrera, correr más rápido con una menor frecuencia cardíaca a lo largo de las semanas, más que el número específico que arroje el sensor".