LITORALPRESS

Fecha: 25-04-2026
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Al terminar la carrera y los días posteriores: claves para lograr una recuperación física óptima

Pág. : 14
Cm2: 869,5
VPE: $ 11.422.211

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Un total de 35 mil inscritos, en las tres categorías —10K, 21K y 42K—, serán los protagonistas de la jornada que en esta oportunidad cuenta con un récord histórico de participantes en la prueba máxima, con más de 8.000 corredores solo en esa categoría.

EL MERCURIO

Mañana 35 mil personas participarán en la Maratón de Santiago

Al terminar la carrera y los días posteriores: claves para lograr una recuperación física óptima

Correr largas distancias tiene un impacto en los músculos y los huesos. Para evitar molestias, los expertos recomiendan no olvidar la "ventana crítica": los 60 minutos después de llegar a la meta es imprescindible comer proteínas, carbohidratos e hidratarse bien. Tomar leche puede ser una buena opción. Además, desaconsejan el reposo absoluto: este provocará mayor molestia muscular.

C. GONZÁLEZ

Mañana, a partir de las 07:40 horas, se inicia la Maratón de Santiago con un total de 35 mil corredores. "En 42K tenemos 2.000 inscritos más que el año pasado; estamos muy contentos como organización, porque es una muestra de cómo la gente está creciendo en la distancia y en experiencia", comenta Francisca Aguirre, directora ejecutiva de Maratón de Santiago.

Pero salir a aplanar las calles tiene sus consecuencias. Entre un 30% y 50% de los corredores presenta alguna molestia o lesión durante o después de la competencia, dice Rodolfo Alarcón, kinesiólogo de Clínica Santa María y docente en la Escuela de Kinesiología de la U. Mayor.

"Por mucho que una persona haya entrenado lo adecuado y suficiente, igual, producto del impacto y de la exigencia de la prueba, va a haber molestias posteriores", precisa.

En este tipo de competencias, sobre todo en los 42K, "lo que ocurre es una fatiga generalizada, mental, física, psicológica, neuromuscular y orgánica; la fatiga es total", agrega Rony Silvestre, kinesiólogo y jefe del Laboratorio de Biomecánica del Centro de Innovación de Clínica MEDS.

Así lo recuerda el publicista Pablo Bascuñán: "Hacia el final de la carrera sientes dolor en cada músculo, de cabeza y calambres. Pero en los días siguientes parece que fuera peor; bajar las escaleras del metro cuesta más que los mismos 42K".

Las lesiones más frecuentes son tendinitis, dolor de rodillas, de tibia y talón. Pero mucho más común, y esperable, es quedar con molestias musculares por varios días, coinciden los expertos.

"Nunca los corredores deben ignorar las señales que van a aparecer durante la carrera, como dolores musculares o incluso torácicos, mareos, náuseas, palpitaciones intensas o dificultad respiratoria. La recomendación es ir evaluando la sensación general y parar o bajar el ritmo", sugiere Alarcón.

Clave para reducir el riesgo de lesiones, además de una buena preparación previa, es "no innovar ni improvisar durante la carrera", menciona Silvestre.

Para favorecer la recuperación, aquí, una serie de consejos que vale la pena seguir.

Volver a entrenar

Los tiempos de recuperación varían según el estado físico de cada persona y los cuidados que tome posterior a la carrera. Pero, en promedio, el período para retomar los entrenamientos habituales demora unas dos semanas para quienes corren 21K y de tres a cuatro semanas para los 42K.

LAS HORAS SIGUIENTES

Apenas se llega a la meta, la recomendación es no parar, sino seguir caminando unos 10 a 20 minutos para evitar la rigidez al día siguiente.

"Está lo que se llama 'ventana crítica', que son los 30 a 60 minutos después de la carrera en que hay que hidratarse, consumir carbohidratos y proteínas, ya que eso es fundamental para recuperarse", dice Silvestre.

Jorge Carrizo, tecnólogo en Deportes y Recreación del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Rendimiento Deportivo de la U. de Playa Ancha, explica que el cuerpo estuvo expuesto a un mayor gasto de energía no solo por las horas y la distancia de la carrera, "sino también por las condiciones ambientales, la humedad, la temperatura y la polución".

El factor nutricional es clave. Felipe Muñoz, nutricionista deportivo de Alemana Sport, sugiere que "una buena estrategia es hidratarse con leche, descremada y sin lactosa. La leche rehidrata más rápido que las bebidas isotónicas, pero estas son una buena alternativa también".

El almuerzo debe incluir nuevamente proteínas y carbohidratos. "Lo que se busca es reponer el glucógeno", dice Muñoz. Este actúa como una "batería" de energía rápida para el cuerpo.

El consumo de proteínas ayuda a recuperar las fibras musculares, explica el nutricionista. "Si se es vegetariano, puede recurrir a legumbres, verduras, frutos secos. Para los omnívoros, las carnes magras, pollo o pescado, acompañadas de arroz, fideos o papas es ideal".

"Hay que evitar alimentos altos en fibra, que puedan generar hinchazón o malestar gástrico, como el pan y fideos integrales, avena y granola", agrega. Asimismo, no consumir alimentos ultraprocesados, porque no aportan nutrientes.

Para ayudar a atenuar el dolor muscular, se puede recurrir a baños fríos o medias de compresión, que permiten reducir la inflamación, plantea Silvestre. También realizar ejercicios de elongación y masajes suaves son claves para liberar la tensión.

Alarcón enfatiza que el alcohol y el tabaco están descartados. "El alcohol deshidrata, el tabaco disminuye la capacidad pulmonar, y la nicotina disminuye el proceso de cicatrización. Considerando que durante una maratón tienes pequeñas rupturas de fibras musculares, no es recomendable".

EN LA PRIMERA SEMANA

En los primeros días, la palabra clave es "descanso activo": caminar suavemente, nadar o usar bicicleta estática a intensidad muy baja para promover la circulación y reducir el dolor muscular.

"Lo que no se recomienda es retomar el entrenamiento habitual de forma inmediata. Las primeras 48 horas, tratar de realizar una actividad más bien ligera, y luego de cinco días, comenzar con un trote suave, siempre y cuando no haya dolor", dice Alarcón.

Carrizo precisa que al moverse "el organismo va reabsorbiendo, metabolizando y eliminando todas las sustancias que fueron liberadas durante la carrera. Eso va a significar una reducción del proceso inflamatorio".

Por eso, precisa, el reposo absoluto no es lo ideal. Asimismo, recurrir a los baños de agua fría en 48 horas posteriores ayuda a disminuir la percepción del dolor.

A partir del día siguiente de la carrera, "generalmente, lo que permanece es el dolor muscular posejercicio, y eso debiera durar 72 horas o 5 días como máximo. Si se prolonga, conviene consultar", dice Silvestre.

Estas molestias son resultado de correr sobre una superficie dura, explica. "Por cada kilómetro son más o menos 600 impactos en el suelo. Cada impacto genera una vibración que en los primeros kilómetros es absorbida a nivel neuromuscular, pero a medida que comienza la fatiga, esa vibración ya no es atenuada y empieza a generar un daño a nivel óseo".

Los expertos sugieren no recurrir al uso de ibuprofeno (frena el proceso de reparación muscular), pero sí de analgésicos para ayudar a aliviar las molestias.

En lo nutricional, Muñoz destaca mantener un buen consumo de carbohidratos y proteínas, así como una hidratación constante y observar el color de la orina: mientras más concentrado, hay falta de líquido.

Por último, un consejo que debe ser una constante, dice Alarcón: dormir unas 8 horas en promedio.