

# Ironman 70.3: recomiendan una preparación responsable para evitar riesgos para la salud

**EXIGENTE PRUEBA.** *La hidratación debe ser planificada, entrenada y personalizada.*

El Ironman 70.3 Pucón, una de las competencias de resistencia más exigentes del calendario deportivo nacional, se realizará este domingo para poner a prueba a los deportistas en un circuito de alta demanda física y ambiental.

Si bien el evento reúne cada año a triatletas de élite y amateurs, especialistas advierten que el foco debe estar puesto en la preparación adecuada, la pre-

vención de lesiones y el cuidado de la salud, especialmente considerando la duración e intensidad de la prueba, que en atletas amateur puede extenderse por cerca de seis horas continuas de esfuerzo. La doctora Daniela Cuadra, directora médica y deportóloga de la Clínica de Recuperación de Lesiones (CRL), explica que la preparación para un Ironman 70.3 debe planificarse con meses de anticipación. "En personas

que ya practican triatlón, una preparación enfocada de al menos seis meses puede ser suficiente. En quienes realizan actividad física pero no tienen experiencia en triatlón, lo recomendable es un año completo de entrenamiento estructurado en las tres disciplinas", señala.

Antes de enfrentar un evento de esta magnitud, la especialista enfatiza la importancia de realizar chequeos médicos deportivos, que incluyan al menos electrocardiograma, exámenes de sangre y una evaluación de riesgo cardiovascular, especialmente en mayores de 35 años o personas con antecedentes familiares.

Durante el entrenamiento o la competencia, se deben considerar señales de alarma como dolor torácico, falta de aire desproporcionada al esfuerzo, mareos, desmayos, palpitaciones, confusión o descoordinación

motoras, las que obligan a detener la actividad y buscar evaluación médica inmediata.

Las condiciones climáticas de Pucón, especialmente durante el segmento de trote, suman un desafío adicional. "La deshidratación superior al 2% del peso corporal afecta el rendimiento y aumenta el riesgo de golpe de calor, mientras que una hidratación excesiva sin sodio puede provocar hiponatremia, una complicación grave", explica la Dra. Cuadra. Por ello, la hidratación debe ser planificada, entrenada y personalizada, idealmente con apoyo de un nutricionista deportivo, incorporando líquidos con carbohidratos y sodio según las necesidades individuales.



AGENCIAS  
 EL IRONMAN 70.3 PONE A PRUEBA A LOS DEPORTISTAS EN UN CIRCUITO DE ALTA DEMANDA FÍSICA.