

Fecha: 07-04-2026
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Noticia general
 Título: "Me empezó a sangrar antes de hacer la sentadilla"

Pág.: 18
 Cm2: 382,8
 VPE: \$ 2.105.125

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Lucas Nervi sufrió percance con su nariz durante entrenamiento por ruptura de capilar

"Me empezó a sangrar antes de hacer la sentadilla"

Campeón panamericano en lanzamiento de disco explica que fue a consecuencia de un ejercicio de respiración demasiado fuerte.

SAMUEL FERREIRO

Uno de los últimos videos que compartió el atleta Lucas Nervi en redes sociales generó preocupación entre sus seguidores. En la secuencia aparece haciendo una sentadilla con 200 kilos y, al terminar, se acerca a la cámara para mostrar su rostro ensangrentado: la sangre le sale desde la nariz, pasa por los dientes y llega hasta el mentón. A su lado está su preparador físico, Tomás Landerer, quien en ese momento ni siquiera se había dado cuenta del percance.

"Me empezó a sangrar justo antes de hacer la sentadilla", cuenta Nervi. Pero no fue por el peso en sí, sino por su ritual de preparación previa. "Yo antes de empezar el ejercicio fuerte hago ejercicios de respiración, donde exagero la exhalación. Es como una sensación parecida a gritar antes de salir a lanzar. Busco esa misma sensación respirando fuerte", explica.

"Esa exhalación fue muy fuerte. Ahí se me rompió algo dentro de la nariz y empezó a sangrar. Me di cuenta antes de hacer la sentadilla. Le dije a mi preparador 'espérame', pero después fue como ya, vamos nomás. No le conté que estaba sangrando, seguí y pensé 'después me la arreglo'. Cuando terminé tenía toda la sangre hasta la pera", relata el deportista de 24 años.

Tampoco se trata de una situación completamente nueva para él. "Yo igual sangro harto de nariz. Generalmente uno se va a limpiar al tiro, pero cuando estoy justo haciendo el ejercicio no quiero interrumpir la rutina, entonces me quedo sangrando nomás y al terminar voy a limpiarme", dice. Ya le había pasado en entrenamientos de lanzamiento de bala,



Lucas Nervi con un tapón en su nariz para contener el sangrado.

donde detenerse implica cortar la sesión por varios minutos.

Desde lo médico, el cuadro tiene una explicación ligada al esfuerzo. "No es algo muy común, pero si le ha pasado antes puede tener una predisposición en su circulación capilar nasal, que hace que sea más fácil que se rompan y sangre por cualquier cosa. Lo que ocurre acá es que se hace una valsava, que es contener la respiración y hacer mucha fuerza. Eso aumenta la presión, sobre todo en la circulación menor de la cara, por eso uno se pone rojo, y en alguien con predisposición le puede romper un par de capilares. No es un sangrado activo así incontenible, sino que es poco, entonces es más probable que sea eso", explica César Kalasich, médico deportólogo de Clínica Meds.

En lo deportivo, Nervi viene de un arranque de temporada con un mejor registro de 60,20 metros y con el objetivo de acercarse a su marca personal de 64,55. En el calendario inmediato tiene el Nacional Adulto y un Continental Tour en Santiago, antes de una serie de competencias internacionales durante el año. "Me siento muy bien, la preparación física ha estado extraordinaria. Estoy listo para hacer mi mejor marca este año y volver al nivel que me llevó a ganar los Juegos Panamericanos", comenta.



Municipalidad de Cerro Navia
 Dirección de Salud

Se convoca a proveer los cargos de:

ector/a CESFAM Cerro Navia (44 hrs.) y Director/a CESFAM Lo Amor (44 hrs.)
 forme a la Ley 19.378 y sus bases.

ses disponibles del 01 de abril al 30 de abril en Oficina de Partes (Del Consistorial
 45, 8:30 a 14:00 hrs.) y en www.cerronavia.cl.

cepción de antecedentes en Oficina de Partes hasta el 30/04/2026 - 12:00 hrs.
 sobre: "Concurso Público Directores de CESFAM Cerro Navia 2026", según las
 es aprobadas en conformidad de la ley.