LITORALPRESS

Fecha: 09-04-2026
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: **Marilyn Pérez entrena para correr 42K con artrosis de cadera**

Pág. : 22
Cm2: 415,7
VPE: $ 2.285.915

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Periodista de Mega se prepara para Maratón de Santiago y la diagnosticaron este martes

Marilyn Pérez entrena para correr 42K con artrosis de cadera

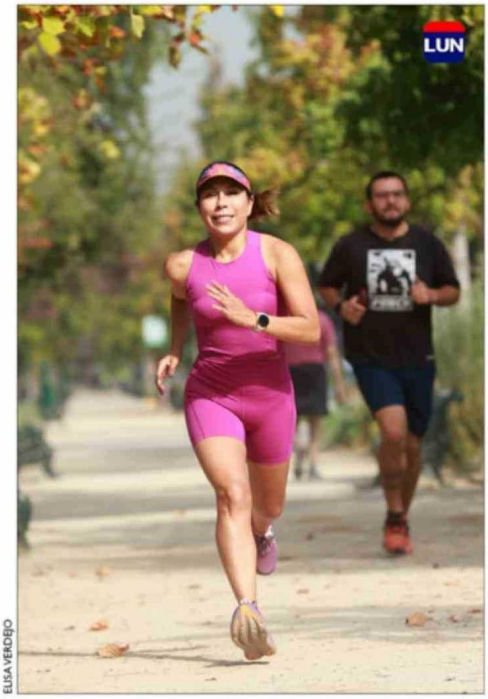
"Me dijeron que voy a colgar las zapatillas, pero esto no me la va a ganar", cuenta. Realiza el desafío en representación de fundaciones animalistas.

RENÉ VALENZUELA

Marilyn Pérez corre hace años. Y no sólo lo ha demostrado buscando algún entrevistado, sino que la notera de "Only friends" (Mega) tiene entre sus hábitos correr de manera deportiva, aunque antes no se había propuesto el desafío de entrenar para hacer 42K en la próxima Maratón de Santiago del 26 de abril, donde lo hará en nombre de cuatro ONG que ayudan a perros callejeros. Sin embargo, supo de un contratiempo médico este martes.

"Mi papá toda la vida me inculcó el deporte, me sacaba a las 5:30 AM a trotar. Cuando chica entrenaba atletismo en Antofagasta, vivíamos en la Base Cerro Moreno, y gané varias competencias, que eran de 3.000 metros, tuve hasta zapatillas de clavo, jajaja. Fue una bonita experiencia. Lo máximo que había corrido antes eran 10K y el año pasado en la Maratón hice 21K pero así no más, sin entrenar ni las zapatillas correctas y terminé con dos uñas menos y no pude caminar en dos días. Y ahí me prometí que la próxima serían 42K por los animales y lo volví un desafío", explica Marilyn.

En septiembre comenzó a prepararse para esta corrida por las suyas, comenzó a correr 30K "y me hizo muy mal, me empecé a lesionar. En enero quise hacerlo bien aunque es súper caro, con zapatillas costosas, un reloj inteligente y un entrenador que me manda pautas para realizar durante cinco días a la semana. El pasado sábado hice 33K, de lo único que he tenido que cuidarme es que me ha dado fascitis plantar (inflamación)".



ELISA VERDEJO

Marilyn Pérez no se achica con el diagnóstico.

Sin embargo, la semana pasada, mientras entrenaba 24K "en el kilómetro 23 me empezó a doler la cadera derecha y me dio un tirón en la pierna, que siquiera me dejaba caminar, me asusté mucho. Cuando fui al traumatólogo dos días después ya no me dolía, me hicieron radiografías de cadera y rodillas y cuando me dijeron el diagnóstico se me cayó la cara, que nunca más voy a correr distancias largas y que voy a colgar las zapatillas después de los 42K pues el tratamiento es reposar y que si no hacía caso iba a tener que usar prótesis en la cadera. Fue súper lapidario, quedé en shock, me sentí nublada, me puse a llorar, llamé a mi mamá, mis amigos y llegué a un entrenador deportivo que me aconsejó buscar otra opinión. Esto no me la va a ganar. Correr y los animales son lo mío".

Marilyn Pérez (@marilyn_petv en Instagram) dice que de niña vio cómo en su casa adoptaban perros y gatos de la calle, y hace años, cuando era notera del extinto "Bienvenidos", en un móvil se enganchó de Lucke, un perrito con sarna que nadie adoptaba en un campamento -"él se subió al móvil conmigo y se me agarró del cuello, me eligió"- pagó por su tratamiento y alojo, y una vez que estuvo bien se lo llevó a casa de sus papás en Quillota, donde vive la mayor parte del tiempo y otras semanas que pasa con ella en Santiago: "Desde ahí, hace ocho años que ayudo en las fundaciones Mirada Animal, Full Aperrados, Animalhijos y Ayuda Callejeros. Ahora en la Maratón correré con una polera contra el maltrato e incentivando la adopción, y en unos puntos del trayecto estará cada una para tomarnos una foto con sus perros, y cerca de la meta me pasaran al mío para pasar con él juntos. Pronto tendré con una fundación amiga un programa en YouTube que mostrará cómo un perrito de la calle encuentra hogar, un proyecto así ha sido un sueño".

Ianiv Klaber, traumatólogo de la unidad de cadera UC Christus, expone que "en la artrosis se adelgaza el cartílago, generalmente hasta que se expone el hueso y eso genera rigidez y dolor. La prótesis de cadera es la última línea de tratamiento pero no es una mala alternativa, sino que devuelve de buena manera la forma de funcionar, aunque no todos vuelven a correr. Una artrosis leve no debería ser contraproducente para hacer deporte".

Javier del Río, traumatólogo de cadera de Clínica Las Condes, suma "en las artrosis hay distintos grados. Si recién está partiendo le queda mucha vida útil a su cadera, quizás le duela ocasionalmente en la ingle, glúteo y rodilla en ejercicios de impacto. No es lo ideal una maratón de 42K, ni rangos extremos. En general la artrosis es degenerativa y va avanzando, pero eso se ve caso a caso".

FUERZA AÉREA DE CHILE
www.fach.mil.cl

COMANDO LOGÍSTICO
DIVISIÓN DE INFRAESTRUCTURA

PROPUESTA PÚBLICA N° 02/2026
"RECUPERACIÓN CALLE DE SERVICIO Y ESTACIONAMIENTO EDIFICIO ACADÉMICO ACADEMIA DE GUERRA AÉREA".

La Fuerza Aérea de Chile invita a las empresas o personas naturales que se encuentren INSCRITAS EN EL REGISTRO GENERAL DE CONTRATISTAS DE LAS FUERZAS ARMADAS, a participar en la licitación de la obra denominada, "RECUPERACIÓN CALLE DE SERVICIO Y ESTACIONAMIENTO EDIFICIO ACADÉMICO ACADEMIA DE GUERRA AÉREA".

ESPECIALIDAD : C) Pavimentos Asfálticos.
CATEGORÍA : 1ª, 2ª,3ª, 4ª, Y 5ª categoría
UBICACIÓN : Calle La Cabaña N°711
COMUNA - PROVINCIA : Las Condes, Santiago.
PLAZO DE EJECUCIÓN : 60 días corridos.
PRESUPUESTO OFICIAL : $ 319.023.023 Impuestos Incluidos
TIPO DE CONTRATO : Suma Alzada
VISITA A TERRENO : 21 abril de 2026, a las 11:00 horas, Pórtico principal Academia de Guerra Aérea.
VENTA DE BASES : Los interesados en adquirir Bases, deberán manifestar su intención a contar de esta publicación y **hasta el día 17 de abril de 2026, a las 16:00 horas**, mediante la plataforma del gobierno https://fach.cerofilas.digital.gob.cl/; al correo electrónico registro.contratistasifach.mil.cl y/o al teléfono +562 29764307, para efectos de verificar su inscripción y vigencia en el Registro General de Contratistas de la Fuerzas Armadas.
VALOR BASES : $ 60.000.- verificada la vigencia, se indica la cuenta para realizar la transferencia.
ANTECEDENTES PREVIOS : 19 de mayo de 2026, hasta las 23:59 hrs., al correo electrónico div.infra.cdolog@email.fach.mil.cl.
RECEPCIÓN DE OFERTAS : 27 de mayo de 2026, hasta las 10:30 horas, en la Registratura de la División de Infraestructura, Comando Logístico, ubicada en Av. Pedro Aguirre Cerda Nº 5.500, Cerrillos, Santiago.

COMANDO LOGÍSTICO