

Fecha: 12-03-2026
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: "El estrés asociado a un alto grado de presión produce una merma en la recuperación física"

Pág.: 16
Cm2: 613,6

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Siete lesionados en la U: este miércoles se sumaron Maxi Guerrero y Matías Zaldivia

"El estrés asociado a un alto grado de presión produce una merma en la recuperación física"

Especialistas apuntan a presión por los malos resultados, historial de lesiones anteriores y falta de partidos de pretemporada como causas del hospital azul.

MIGUEL VILLARROEL M.

A los cinco lesionados que tenía la U tras el partido de este lunes ante Universidad de Concepción, este miércoles se sumaron dos más, cuando se conocieron las dolencias de Matías Zaldivia y Maximiliano Guerrero.

El primero presenta la misma lesión que Aránguiz: un desgarro isquiotibial, según aseguró el medio Emisora Bullanguera; y el segundo tiene una molestia muscular en el psoas, que deberá ser sometido a exámenes para confirmar o descartar otro desgarro, de acuerdo a información de La Magia Azul.

Una verdadera avalancha de lesiones musculares en el plantel que este miércoles comenzó a trabajar a cargo de la dupla técnica compuesta por John Valladares y Manuel "Colocho" Iturra, tras hacerse oficial la salida de Paqui Meneghini (ver recuadro).

¿Qué explica tantos desgarros en la U? Voces en redes sociales y en la prensa que sigue el día a día en el Centro Deportivo Azul apuntan sus críticas al preparador físico Gonzalo Fellay, quien dejó el club junto al cuerpo técnico de Paqui.

Algo que descarta su colega Marcelo Rosemblat, PF que trabajó en la U entre 2020 y 2022. "Una lesión, cualquiera sea, puede devenir de un sinnúmero de situaciones, no necesariamente al trabajo del preparador físico. Claro que puede haber consecuencias del trabajo físico, pero hay muchos factores que también lo pueden explicar. El plantel viene jugando bajo un alto grado de presión generado por los resultados", advierte Rosemblat.

"Los desgarros son habituales en el fútbol y son lesiones multifactoriales. Pueden haber varias cosas alrededor de este tipo de lesiones", confirma el doctor Eduardo Méndez, especialista en medicina deportiva de la clínica MEDS.

"El primer factor de riesgo para un desgarro es un desgarro previo del



Aránguiz, Zaldivia y Maxi Guerrero fueron las últimas víctimas de la avalancha de lesiones en la U.

EL HOSPITAL AZUL

Jugador lesionado	Dolencia	Fecha de la lesión	Tiempo de baja
Octavio Rivero	Sinovitis meniscal	16 de febrero	3 meses
Lucas Assadi	Esguince de tobillo	22 de febrero	1 mes
Juan Martín Lucero	Contractura en el muslo	4 de marzo	2 semanas
Bianneider Tamayo	Desgarro en el psoas	4 de marzo	3 semanas
Charles Aránguiz	Desgarro isquiotibial	9 de marzo	1 mes
Matías Zaldivia	Desgarro isquiotibial	11 de marzo	1 mes
Maximiliano Guerrero	Desgarro en el psoas	11 de marzo	3 semanas

mismo grupo. Eso ya deja implícito que va a existir algún grado de cicatrización en ese tejido, y que, independiente del trabajo que uno haga, puede disminuir en cierta forma este factor de riesgo, pero siempre va a existir", explica Méndez. En el caso de los cinco desgarrados de la U (ver tabla), tres de ellos habían sufrido la misma lesión anteriormente: los veteranos Zaldivia, Lucero y Aránguiz.

El deportólogo de la clínica MEDS también recoge la hipótesis de que

la presión por los malos resultados es un factor a considerar. "El efecto de las hormonas que se elevan por el estrés, como el cortisol, también puede mermar en la recuperación física del jugador y favorecer la aparición de lesiones. Sobre todo si el estrés mantenido en el tiempo no ha podido ser controlado de manera adecuada. Por eso, los equipos médicos y psicológicos tienen que funcionar muy bien cohesionados con el trabajo físico que se hace con los jugadores",

dice Méndez.

Otro factor importante es la falta de partidos de preparación durante la pretemporada: la U de Meneghini sólo pudo jugar un amistoso, ante Universitario en Perú, antes del Campeonato Nacional. La situación por los incendios en Concepción los privó de comenzar el año enfrentando a Racing. "Desde el primer partido con Racing que no se pudo jugar, a partir de ahí empezó todo muy accidentalmente", recordó Paqui tras dejar el CDA para siempre.

"Cuanto más partidos se jueguen en pretemporada, mejor va a redundar en el momento de la competencia. Muchas corrientes ya no hablan ni siquiera de pretemporada, sino que hablan de preparación para el primer partido, es decir, preparación para la competencia. Anteriormente, se hacía una preparación que iba por etapas, y se decía que el equipo iba a estar físicamente bien recién en el quinto o sexto partido, pero hoy en la quinta fecha, si el equipo no funciona, ya te echaron. Entonces eso no existe más. En la pretemporada uno hace trabajos de preparación para jugar, para adaptar al futbolista a las exigencias que va a tener el modelo de juego que el entrenador va a requerir en la competencia, entonces indefectiblemente se necesita jugar", explica el preparador físico Marcelo Rosemblat.

"Si en la pretemporada se realiza un trabajo físico muy intenso y, de la mano, no se realizan estrategias para la recuperación en relación a ese trabajo físico, como horas adecuadas de descanso y de sueño, nutrición e hidratación relacionada con el gasto energético, todo eso va a mermar en la respuesta de recuperación de estos tejidos y finalmente va a suponer un aumento en el riesgo de la aparición de desgarros. Si la fatiga se sigue repitiendo en eventos donde a la persona se le exige entregar el 100%, como en los partidos, efectivamente eso puede traer aparejado la aparición de desgarros", complementa el deportólogo Eduardo Méndez.

Sale Paqui, entra la dupla Valladares-Iturra

La U oficializó la salida de Francisco Meneghini y anunció a John Valladares como el DT interino, en conjunto con Manuel Iturra como su segundo entrenador. Colocho formó parte del cuerpo técnico como ayudante de Paqui y antes, de Gustavo Álvarez, en un rol que hace años realizó también Sebastián Miranda, eterno interino de los azules. Meneghini habló con los medios en su última salida del CDA. "Estoy muy triste, obviamente. Para mí era un sueño dirigir a este equipo, y lo estaba cumpliendo. Más allá de que creo que se podía revertir la situación, era exponer

al equipo a una situación de mucha tensión, de mucha presión. Entonces creo que con mi salida se puede descomprimir el ambiente y el equipo se puede liberar y seguir mejorando", dijo Paqui. Sobre su posible reemplazo habló Aldo Marín, director de Azul Azul: "Manuel Mayo está trabajando en eso, tiene un listado que comenzó a trabajar cuando se terminó el lazo que nos unía con Paqui. Tenemos la responsabilidad de hacer bien las cosas, a Paqui se le va a finiquitar ahora y vamos a volver con un técnico que tenemos los recursos para traer".