

Dentro de un mes se corre la Maratón de Santiago, tras dos años interrumpida por la pandemia:

Consejos para retomar la temporada de corridas y llegar a la meta sin problemas

La crisis sanitaria alteró las rutinas de entrenamiento, por lo que expertos dan consejos sobre qué hacer y qué no para evitar lesiones y otras molestias.

C. GONZÁLEZ

En cuatro semanas más, y tras dos años interrumpida por la pandemia, se vuelve a correr la Maratón de Santiago. El próximo domingo 8 de mayo, los 30 mil inscritos volverán a aplanar las calles de la capital y así, comenzar a retomar la participación en este tipo de eventos deportivos que cada vez congregan a más interesados.

De hecho, ya a partir de este mes, y durante todo el año, hay agendadas otras corridas con distancias que varían entre lo 3k y los 42k y frente a las cuales conviene estar bien preparado, considerando que la crisis sanitaria influyó en el habitual entrenamiento de quienes participan en estas competencias.

Fractura por estrés

"En plena pandemia mucha gente no hizo actividad física o no lo hizo como estaba acostumbrada", comenta el traumatólogo Cristián Ortiz, especialista en medicina deportiva de la Clínica U. de los Andes.

"Muchos reemplazaron el tipo de ejercicio y es bueno recordar que no es lo mismo trotar o correr que hacer bicicleta, por ejemplo. Tener una buena

condición aeróbica no es razón suficiente para pensar que se podrá correr sin problemas", precisa.

Junto con favorecer el sedentarismo, los confinamientos también hicieron subir de peso a un gran porcentaje de la población. El riesgo está en que "no pocas personas retomaron su actividad física al mismo ritmo que antes de la pandemia, cuando lo recomendable es hacer un retorno progresivo para evitar lesiones", dice Claudio Montejo, kinesiólogo de Clínica Meds y head coach de Pro Endurance Academy.

También considerando que los días de entrenamiento en el encierro impidieron la exposición al sol y la síntesis de vitamina D, que fortalece los huesos. "Hemos visto a mucho atleta con fracturas por estrés debido a esta causa", dice Ortiz.

Partiendo de la base que quienes participarán en la Maratón de Santiago ya deben venir entrenando hace meses, es bueno tener en cuenta algunos consejos que ayuden a llegar a la meta sin problemas.

Algo más fundamental que nunca es efectuar una evaluación médica para ver si el deportista está en condiciones físicas para correr, enfatiza Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kine-

Modo pandemia

Acorde con los tiempos, las carreras hoy exigen presentar Pase de Movilidad o un test de antígeno negativo para participar. Además, en el caso de la Gatorade Maratón de Santiago 2022, se utilizará un sistema de largada por grupos de 3.000 personas cada uno.

siología de la U. de Las Américas sede Viña del Mar. "Es importante que exista un monitoreo clínico constante en la fase de preparación física y antes de la competencia, con evaluaciones mediante test de esfuerzo, monitoreo cardíaco, y niveles sanguíneos como glucemia y colesterol", para tener una visión del estado general de salud.

Ortiz reconoce que ha aumentado el interés por consultar antes de estas competencias. "Esto sobre todo es recomendable en personas con patologías previas, traumáticas o no".

Comida y zapatillas

Los expertos enfatizan que el entrenamiento para enfrentar una corrida

de alta exigencia debe comenzar con la mayor antelación posible, es decir, meses antes de la competencia. "Hay que ponerse metas de acuerdo con la capacidad y resistencia de cada persona, y aumentando la exigencia de manera gradual", dice Beltrán.

En las semanas previas, el entrenamiento debe apuntar "a buscar la velocidad y los ritmos a los que se necesita correr para completar la carrera", sugiere Montejo. En tal sentido, es importante considerar factores como el tiempo y el circuito (este año, la Maratón de Santiago comienza y termina en el Parque O'Higgins).

"La fecha de la Maratón será un mes más tarde que lo habitual, eso puede influir en que el clima esté más frío y sea necesario un calentamiento más intenso para evitar desgarrar el día de la corrida", agrega.

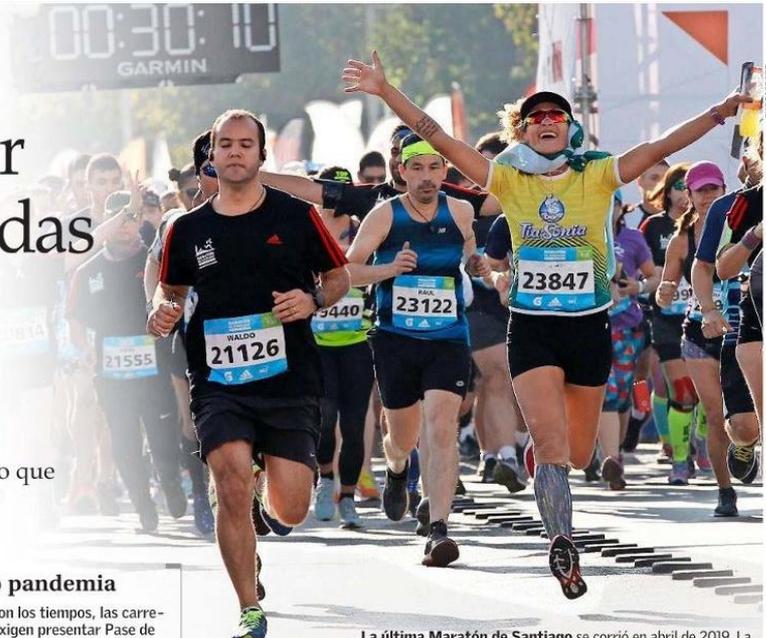
Otros aspectos relevantes a considerar son el calzado y el vestuario: las zapatillas deben ser de *running* (y nunca

estrenarlas el día de la corrida) y adecuadas a cada pie. Para la ropa hay que preferir materiales apropiados para el sudor y el calor.

La alimentación y la hidratación son claves durante los entrenamientos y el día de la competencia. Gabriela Lizana, directora de Nutrición y Dietética de la U. de las Américas, precisa que se debe tener una buena hidratación, tanto antes como durante y después de la carrera. Según la especialista, hay que preferir carbohidratos y proteínas, pero teniendo en cuenta los kilómetros que se correrá.

En la semana previa, "es importante consumir buena cantidad de carbohidratos (pastas, arroz). Y los dos días antes, disminuir el consumo de proteínas (carne, principalmente), que pueden afectar el rendimiento", sugiere Montejo.

Tomar períodos de descanso y dormir bien también son hábitos esenciales para llegar en la mejor condición posible.



La última Maratón de Santiago se corrió en abril de 2019. La pandemia obligó a suspender las versiones de 2020 y 2021.