

El jefe de Servicio de Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès explica cómo prepararse para una maratón

Sabadell, 28 de noviembre. El Dr. Isidor Marchán, jefe de Servicio de Cirugía Ortopédica y Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès explica en estas líneas cómo debe prepararse un deportista para abordar una maratón. Marchán, deportista consolidado con una larga trayectoria participando en maratones, da las claves para mantener un buen estado físico antes, durante y después de la prueba.

Correr una maratón supone hacer frente a una prueba que aglutina, entre otras cosas, valores como la dedicación y la constancia en los entrenamientos, y que implica cambios en el modo de vida de toda persona que se plantea este gran reto, no solo a nivel físico, sino también social y familiar.

El secreto está en prepararla con meses de antelación y tener una base de entrenamiento previa. Hay que ir poco a poco, iniciarse en distancias más cortas como pruebas de 10K y 15k para pasar posteriormente al Medio Maratón y finalmente al Maratón.

Entrenamiento

Para afrontar la maratón con garantías, el entrenamiento tiene que haber sido variado, con cambios de ritmo, gimnasio, series, rodajes a ritmo lento y tiradas largas de unos 25 kilómetros una vez a la semana. Para acabar una maratón sin objetivo de un tiempo concreto, el número de kilómetros semanales y ritmos de trabajo será inferior que si queremos bajar por ejemplo de las 3 horas. Asimismo, es capital no olvidarse de la condición física y los ejercicios de fortalecimiento una o dos veces por semana, ya que nos va a ayudar a prevenir lesiones. El entrenamiento de la fuerza es fundamental para poder soportar kilómetros y ritmos más fuertes.

Consejo: "Al finalizar cualquier entrenamiento, es importante realizar estiramientos para dejar al cuerpo preparado para la próxima sesión. Son solo 10-15 minutos que al día siguiente agradeceremos".

Días previos

La semana anterior a la maratón, debemos entrenar muy poco para llegar lo más descansados posible a la prueba. Hay que llegar a la salida, "con ganas de comernos el asfalto, pero sobre todo de vivir esta experiencia". Es normal que esa semana nos aparezcan todo tipo de molestias musculares que, previamente, ni nos habíamos percatado de que existieran. También es común que nos invadan las dudas, el miedo y preguntas del tipo: ¿conseguiré acabar? o ¿podré salir al ritmo previsto?

El último entrenamiento a ritmo maratón lo haremos 4 o 5 días antes; por ejemplo, 5-6 x 1000 a ritmo maratón recuperando dos minutos.

El jefe de Servicio de Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès explica cómo prepararse para una maratón

Alimentación

Lo que comemos es un aspecto que también debemos cuidar desde el primer momento en que nos planteamos correr una maratón. Entrenamiento y alimentación deben de ir de la mano. Comer con cabeza es clave para poder ingerir todo tipo de alimentos. La ingesta de hidratos de carbono (arroz, pasta, legumbres, guisantes, cereales...) debe ser prácticamente a diario, junto con proteínas en forma de pescado o carne. Las frutas y verduras también son fundamentales en el día a día del corredor.

Los días previos a la carrera, "es vital aumentar nuestra ingesta de hidratos de carbono para que nuestras reservas estén repletas, evitar alimentos con alto contenido en fibra el día de antes e hidratarse bien".

El día de la carrera debemos desayunar lo habitual, lo que nuestro cuerpo está acostumbrado a tomar. Tostadas con jamón o cereales y un zumo sería una gran opción. "Eso sí, por lo menos 2h 30' antes de la maratón. Hay que tener en cuenta que los nervios pueden provocar que no toleremos igual los alimentos y que nuestra digestión sea más pesada ese día".

El gran día

Para correr los 42,195 km es fundamental, además de un buen desayuno, llevar ropa cómoda, transpirable y que hayamos probado ya en los entrenamientos previos para tener la certeza de que no nos produce ampollas ni rozaduras. Utilizar unas zapatillas acorde a las necesidades del corredor, es decir, ligeras para ritmos rápidos, y con buena amortiguación para evitar sobrecargar las piernas es básico. En caso de excesivo frío o lluvia, es aconsejable llevar un cortavientos. También es conveniente embadurnarse el cuerpo de vaselina, sobre todo en zonas propensas a irritarse como son las axilas o las ingles.

Es aconsejable salir al ritmo al que hayamos entrenado, no pasarse los primeros kilómetros, ni salir excesivamente conservador, ya que luego ese tiempo es difícil de recuperar. Durante la carrera es recomendable tomar 3 ó 4 geles como máximo (uno cada 10 km y el del km 20 con cafeína) e hidratarse en todos los puntos de avituallamiento provistos por la organización con agua y bebida isotónica".

En caso de notar que nos sobreviene la famosa "pájara", es probable que sea "por una mala alimentación en carrera o baja hidratación, por lo que debemos tomar algo sólido en el avituallamiento (fruta o frutos secos) y beber agua y sales". Otros consejos a tener en cuenta a lo largo de los más de 42 kilómetros, incide la ex atleta, son "correr en grupo, siempre que no nos obligue a ir a un ritmo que no nos corresponda.

El jefe de Servicio de Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès explica cómo prepararse para una maratón

Asimismo cuando notemos bajón en carrera podemos utilizar el poder de nuestra mente y centrarnos en otros aspectos como mejorar la técnica, visualizar la meta o pensar en todos nuestros amigos y familiares esperándonos en la llegada”.

Para el día del maratón, dormir bien y despertar con bastante anterioridad para que el cuerpo esté activo. En la carrera controlar el ritmo y tomar referencias en puntos intermedios, cada 5 ó 10 kilómetros, ya que saber llevar un ritmo constante acorde a tus posibilidades y tus entrenamientos previos hará que puedas afrontar bien la parte final de la prueba.

Por último, mucho sentido común y, si no te encuentras bien, pon pie a tierra, que más vale prevenir que curar. Durante la maratón, es fundamental que todo corredor sea consciente de la importancia de mantenerse bien hidratado. No hay que esperar a estar sediento para beber, ya que en ese caso la recuperación es más lenta y costosa. Es aconsejable ir bebiendo pequeños sorbos a medida que vaya transcurriendo la prueba, alternando agua y bebidas isotónicas ya que éstas contienen un porcentaje de carbohidratos y dan energía para una carrera tan exigente.

Tras terminar la carrera

Tras la prueba, es normal estar por un lado exhaustos y, por otro, eufóricos tras lograr nuestro reto. Nos solemos olvidar de cuidar nuestro cuerpo como estábamos habituados a hacerlo durante los meses de preparación de la maratón. Cuanto más mimemos nuestro organismo, antes se recuperará del enorme esfuerzo. Hay que hacer estiramientos suaves al acabar, hidratarse bien los días posteriores y seguir una alimentación sana y equilibrada a base de arroz, verduras, fruta y comida cocinada a la plancha. El estómago acaba bastante castigado del impacto constante durante 42 kilómetros, de la alimentación en carrera a base de geles y del esfuerzo.

La hidratación es fundamental. Hay que tener en cuenta que, aproximadamente, en una hora de carrera se pierde una cantidad de líquido equivalente al 5% del peso corporal. Desde que acaba la carrera, y a lo largo de toda la tarde, es recomendable dar muchos sorbos. "Siempre digo que hay que comer sin hambre y beber sin sed", explica el Dr. Marchán quien añade que “es apropiado hacer un pequeño rodaje muy suave de aproximadamente 20-30' por terreno blando (césped sería ideal) y tras ello una buena y suave sesión de flexibilidad”.

Para recuperarse y “volver a la carga pronto, el día después de la maratón es aconsejable salir a trotar aunque sea durante diez minutos. A partir del segundo día ya conviene descansar y recuperarse con masajes, natación y sauna" señala Marchán. La fase de recuperación debe durar varias semanas, dependiendo del ritmo y exigencia a los que se haya sometido al cuerpo, y sin temor a perder el gran rendimiento obtenido meses atrás.

El jefe de Servicio de Traumatología del Hospital Quirónsalud Vallès explica cómo prepararse para una maratón

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el mayor grupo hospitalario de España y el tercero de Europa. Cuenta con más de 35.000 trabajadores en más de 120 centros sanitarios, entre los que se encuentran 45 hospitales que ofrecen 6.800 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Fundación Jiménez Díaz, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando más de 1.600 proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45