

Conozca las recomendaciones para correr la Maratón de Santiago 2011

No se debe correr si existe una lesión en tratamiento, porque podría agravarse. El sobrepeso y la actividad sexual previa no son impedimentos para la participar.

Cooperativa.cl



El próximo domingo **3 de abril** se realizará una nueva edición de la **Maratón de Santiago** y los médicos ya hicieron un llamado de advertencia **por los factores de riesgo a los que se pueden ver expuestos los corredores** en caso de que no estén lo suficientemente preparados para enfrentar la carrera.

Los especialistas de la Nueva Clínica Cordillera recomendaron evitar el desafío en el caso de que **la persona sufra una lesión traumatológica que se encuentre en tratamiento**, ya que podría tener un impacto negativo y agravar el problema.

En el caso de que no exista una preparación para correr largas distancias, esto puede complicar la salud del participante.

"Correr dos semanas antes no sirve. Tampoco andar en bicicleta o correr en la cinta del gimnasio. Debe ser un entrenamiento real, en terreno duro, como el cemento", explicó el traumatólogo **Marcos Belemmi**.

Además, Belemmi manifestó que el sobrepeso no es un impedimento para formar parte de la maratón, ya que si alguien ha **"entrenado, se va lesionar mucho menos que una persona en su peso ideal que no esté entrenada"**.

"Eso es porque con el training voy a acostumbrar a mis articulaciones y músculos a aguantar esos kilos extra", indicó.

Madrugar y elongar

El traumatólogo recalcó además que el día del compromiso hay que levantarse por lo menos dos horas antes de la partida y que las elongaciones de las extremidades inferiores y el calentamiento por unos 10 minutos son de gran importancia.

Además, las zapatillas deben ser las adecuadas, de tal manera que permitan la expansión durante el ejercicio.

Clave es no sobre hidratarse y tampoco exigirse más de lo común, porque **"el día siguiente a una maratón se reciben muchos casos de corredores con tendinitis e inflamación"**.

"Esto es porque el cuerpo, al hacer ejercicio, secreta una hormona llamada endorfina que tiene una potente acción analgésica, y pasa que sigues corriendo porque no te das cuenta que estás lesionado", indicó.

Otras consideraciones

Los corredores con complicaciones respiratorias severas o avanzadas también deberían considerar abstenerse de formar parte de la competencia. Para tener en consideración estas complicaciones, el médico internista y broncopulmonar, **Javier Cerda**, recomendó un chequeo médico.

"Si padece patología pulmonar o antecedentes familiares serían recomendables exámenes de función pulmonar como una espirometría o un test de marcha de seis minutos", dijo el experto.

Para tranquilidad de los participantes, la siquiatra **Carolina Vargas** desmintió que tener actividad sexual antes de la prueba puede perjudicar el rendimiento físico.

"No hay problema con el sexo, ya que esta actividad ayuda a reducir el estrés", sentenció Vargas, aunque recomendó que **"hay que evitar conflictos o actividades que psicológicamente resulten extenuantes. No se debe ingerir alcohol, ni fumar y (hay que) acostarse temprano"**.

La Maratón de Santiago 2011 ofrecerá recorridos de 10, 21 y 42 kilómetros, con el inicio de la carrera principal fijado para las 09:00 horas.