

Recomendaciones médicas para el maratón

8 octubre, 2026

Correr un maratón supone un estrés importante para nuestro cuerpo. Por lo tanto, es fundamental una buena preparación previa.

Para todos los que organizamos esta carrera, la salud de los corredores es nuestra prioridad, y trabajamos a fondo para llevar a cabo este objetivo, e intentamos mejorar año tras año.

Los servicios sanitarios del maratón engloban tanto profesionales de la salud como voluntarios con formación en primeros auxilios y reanimación básica, y responderán de manera inmediata tanto a corredores como a espectadores.

Pero es fundamental que todos los que corréis este maratón, actuéis con responsabilidad y sentido común. De esta forma, disfrutaréis de la carrera y evitaréis futuras lesiones.

Desde aquí os dejamos una serie de recomendaciones:

Sé consecuente con tu entrenamiento

Un maratón requiere una preparación y entrenamiento adecuados. Participa en la carrera sólo si has entrenado adecuadamente y estás físicamente preparado.

Informa a tu médico

Si tienes alguna enfermedad, o estás tomando cualquier tipo de medicación, consulta a tu médico que vas a correr un maratón. Te recomendamos que escribas detrás del dorsal si tomas alguna medicación, si tienes alguna alergia y un número de teléfono de contacto. Nos facilitará mucho nuestro trabajo, y podremos actuar con rapidez.

Evita lesiones mayores

No corras si estás lesionado. Si los días de antes de la carrera has estado con vómitos, diarrea, debilidad, fiebre... y tu estado físico no es óptimo, te recomendamos no correr el maratón.

Evita los cambios de última hora

Todo lo que vayas a hacer el día de la carrera debe de haber sido ya probado en los entrenamientos: geles, bebida, ropa, zapatillas... No hagas nada nuevo.

Bebe con moderación

Sigue la norma: “bebe cuando tengas sed”. La deshidratación es perjudicial, pero la sobre hidratación es mucho peor. No bebas por beber. Alterna agua con bebidas isotónicas.

Ten sentido común

Si no te encuentras bien durante la carrera, busca la ayuda de un sanitario o un voluntario y serás atendido inmediatamente. Es importante conocer tu cuerpo para saber cuando hay algo que se sale de lo normal. No te esperes a no poder reaccionar para parar.

Disfruta de la carrera