

Recomendaciones médicas para el maratón

8 octubre, 2026

7 consejos para correr una maratón con seguridad

3 de octubre de 2026

El Dr. Gonzalo Samitier, Jefe de Servicio de Traumatología y Especialista en Cirugía de Hombro, Rodilla y Lesiones Deportivas te da 7 consejos para que puedas correr una maratón con seguridad.

El Dr. Gonzalo Samitier, Jefe de Servicio de Traumatología y Especialista en Cirugía de Hombro, Rodilla y Lesiones Deportivas te da 7 consejos para que puedas correr una maratón con seguridad.

Se aproxima el Maratón Imperial de Toledo; un reto en pleno corazón de nuestra ciudad que por un día se viste de corto y llenará de emociones y sudor el asfalto; y es que una Maratón es algo más!, es una romántica historia de superación que comenzó hace 2500 años con el heroico soldado Filípides que recorrió la distancia entre Maratón y Atenas para anunciar la victoria de los Griegos frente a los persas en la batalla de Maratón, muriendo poco después; esta hazaña, cierta o no, le confiere al hecho de terminar una maratón un carácter épico y un significado más allá del reto atlético.

Esta motivación extra, que acompaña a los maratonianos puede jugar en ocasiones en contra, no debemos olvidarnos se trata de un desafío físico para el cual debemos estar preparados para no poner en riesgo nuestra salud.

Una inadecuada condición física, malos hábitos de salud y el desconocimiento de cómo preparar una maratón puede derivar en lesiones que nos alejarán varios meses de los entrenamientos; excepcionalmente, si no escuchamos las alarmas de nuestro organismo durante la carrera, puede dar lugar a complicaciones médicas graves como el golpe de calor, la deshidratación severa, la hiponatremia e incluso problemas cardíacos y renales graves en personas predispuestas; siguiendo unas recomendaciones básicas, con una preparación progresiva y conociendo nuestros límites, nos mantendremos en una zona segura, saludable y tendremos muchas posibilidades de lograr nuestro objetivo, acabar una Maratón!

1. Prepara tu estrategia

Correr una maratón es un objetivo ambicioso, sobre todo la primera vez; no nos engañemos, el entrenamiento es la base, y tendremos que acumular gran cantidad de kilómetros antes de poder enfrentarnos con garantías a esta carrera, pero hay que hacerlo de forma inteligente y planificada, solo de esta manera te ahorrarás los múltiples "tropiezos" y lesiones con los que se va encontrando el corredor novel y a veces los experimentados; recopila toda la información que puedas sobre cómo prepararte y consulta con personas expertas, o al menos con experiencia sobre entrenamiento para una maratón, ellos te orientarán sobre los detalles de la técnica de carrera, el acondicionamiento físico, las distancias de entreno e incluso que carrera elegir para la primera vez u otros aspectos relevantes desconocidos para el corredor amateur. No está de más realizarse un chequeo médico que incluya una exploración física básica y cardiopulmonar, un análisis de sangre que incluya hemograma, bioquímica y función renal, así como un electrocardiograma basal e incluso un ecocardiograma si aparece alguna alteración en el primero.

2. Entrena de forma progresiva

Una de las preguntas más frecuentes del deportista tras sufrir una lesión o someterse a una intervención es cuando pueden empezar a correr de forma segura; esto va a depender del tipo de lesión, el tipo de cirugía y las características del deportista, pero hay que ser conscientes que el impacto de la carrera a pie es uno de los mecanismos más lesivos, y no todas las personas tienen un "morfotipo" favorable para la carrera, es decir, hay personas con mayor predisposición para lesionarse en función de su talla, peso, edad y condición física. Este criterio de entrenamiento con cargas progresivas se aplica igualmente para preparar una maratón; hay que ir introduciendo la carrera de forma escalonada en lo que a distancias e intensidad se refiere y dejar que el cuerpo se adapte; este proceso puede durar meses en la persona que parte de una baja condición física o que no está habituada a la carrera. El corredor habitual igualmente ha de aumentar las distancias e intensidades de forma progresiva para evitar una lesión por sobrecarga o signos físicos de sobre-entrenamiento.

3. Cuida los detalles

A medida que cumplimos años el cuidado de los detalles adquiere mayor importancia; mantener la condición física o rendir al mismo nivel que años previos requiere con el tiempo mayor dedicación; cuida y estudia aspectos como el entrenamiento, la nutrición, la hidratación, el descanso, el calzado, la selección del terreno, el calentamiento, los estiramientos y los materiales de ropa más apropiados entre otros.

4. Entrena duro, descansa duro. Ya lo hemos comentado en puntos previos, el descanso nocturno y el descanso entre cargas intensas de entrenamiento es fundamental; en los deportes de fondo, a medida que avanza la temporada, las largas distancias, la intensidad de los entrenamientos, las competiciones y las dietas restrictivas, hacen que el organismo sufra un desgaste que puede conducir a la anemia y el sobre-entrenamiento; la anemia es un déficit de la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, con el consiguiente descenso del rendimiento; un simple análisis de sangre cada 3 meses, puede detectar esta alteración y ponernos en alerta para simplemente dar mayor descanso al organismo y/o reajustar nuestra dieta. En términos generales, los hidratos de carbono en forma de pastas, arroces y cereales suelen ser la base energética para poder soportar y recuperarse de los entrenamientos, pero no debemos olvidar la verdura, la fruta o la carne y el pescado e incluso algún suplemento polivitamínico o de calcio, como complemento de una alimentación equilibrada en situación de alto desgaste. Lo mismo ocurre a nivel muscular y de otros tejidos, la ausencia de días de descanso o de menor exigencia, conduce a la fatiga crónica, el sobre-entrenamiento, la mala asimilación del esfuerzo y como resultado, un descenso de rendimiento y el aumento de riesgo de lesión.

5. El Equipamiento

Uno de los principales atractivos de la carrera es su simplicidad, apenas requiere material accesorio, unas zapatillas, ropa cómoda y fuerza de voluntad es suficiente; la elección de zapatillas es uno de los elementos más importantes para evitar lesiones por sobrecarga, y en este apartado merece la pena hacer una mayor inversión; asesórate en tiendas especializadas y elige un modelo que se adapte a tus objetivos y al tipo de terreno por el que entrenas o compites habitualmente; en general cuanto mayor es la amortiguación de la zapatilla, más reducido es el impacto de la zancada y menor es el riesgo de sufrir una lesión por sobrecarga; acuérdate de cambiar las zapatillas de forma periódica, a veces hasta cada 3 meses si corremos de 4 a 6 días por semana, pues con el uso se va perdiendo la capacidad de amortiguación; vigila también como se ajusta la zapatilla a tu pie de forma que no produzca rozaduras, algo que puede detectarse en los entrenamientos pero que poco puede hacerse durante la carrera o en los días previos a la misma. Respecto a la ropa, también una tienda especializada sabrá aconsejarte a la hora de elegir; en general una ropa ligera, adaptada al clima en cada momento y que no produzca rozaduras será siempre una buena elección; de nuevo, durante los entrenamientos es el momento de realizar nuestros "experimentos".

6. No te lesiones

Parece algo evidente, nadie quiere sentirse lesionado y renunciar a su deporte o a una carrera que has estado preparando durante meses; pues bien, el evitar lesiones está mucho más en

nuestra mano de lo que pudiéramos pensar. La mayoría de las veces el corredor sufre lesiones por sobrecarga por no cuidar uno o varios de los aspectos mencionados anteriormente; algunas de las más habituales son:

Síndrome de la Cintilla Iliotibial o Rodilla del Corredor

Síndrome fémoro-patelar

Fracturas de estrés de tibia, metatarsianos, astrágalo o cuello femoral

Fascitis plantar

Tendinopatía de Aquiles

Lumbalgia

Síndrome compartimental crónico

Si la lesión aparece, su manejo va a depender del tipo de lesión, el tiempo de evolución y la intensidad de los síntomas; si el dolor ha aparecido de forma reciente y es moderado, intenta recordar los esfuerzos o cambios recientes introducidos en tus entrenamientos, como el tipo de terreno, calzado, la intensidad, para así corregirlo. Puede ser que sin haber modificado ninguno de estos aspectos, el simple hecho de ir acumulando cargas de trabajo está siendo demasiado para tu organismo, en tal caso, baja el ritmo, prioriza los estiramientos, los ejercicios de acondicionamiento, el descanso e incluso cambia de actividad durante algunos días o semanas antes de reintroducir la carrera. Si a pesar de estas medidas el dolor persiste, es el momento de consultar a un especialista en Medicina Deportiva o un Traumatólogo Deportivo para identificar el problema y adoptar las medidas necesarias.

7. No te obsesiones

Durante los entrenamientos rara vez vamos a forzar hasta el extremo, pero durante la carrera, la presión sobreimpuesta de acabar puede llevarnos a sobrepasar nuestros límites, lo cual en una maratón es peligroso. Hay que saber reconocer la fatiga física, superable con fuerza de voluntad, de las señales de alarma que nos envía el organismo como un dolor intenso articular, dolor torácico, cefalea intensa, vómitos, alteraciones de conciencia o de coordinación y sensación de aumento de temperatura extremo; para el corredor recreacional, una maratón o cualquier carrera, no debe plantearse como una cuestión de "vida o muerte", y el hecho de no terminar no debe significar un menoscabo o algo de lo que sentirse avergonzado; hoy en día hay infinidad de carreras, y si, por lesión, enfermedad, o simplemente por falta de entrenamiento, motivación o condición física no logramos acabar, no pasa absolutamente nada y no significa que seamos unos "perdedores"; hay que analizar los motivos, corregirlos y buscar nuevos objetivos dentro de nuestro alcance antes de volver a enfrentarnos a una maratón; en el caso del corredor con menos experiencia, es recomendable realizar primero carreras de menor distancia, menos exigentes, y que puedan enseñarnos sobre nuestra respuesta al esfuerzo, como dosificarnos e identificar si nuestra preparación está siendo adecuada.