

Recomendaciones médicas para el maratón

8 octubre, 2026

¿Vas a correr tu primera maratón? Te dejamos la guía médica imprescindible antes de enfrentarte a los 42 km

Correr una maratón se ha convertido en un fenómeno social. Estas pruebas se han popularizado y atraen cada año a debutantes. Este boom es una magnífica noticia para la salud pública —el ejercicio aeróbico regular reduce el riesgo cardiovascular, mejora la composición corporal y refuerza la salud mental—, pero plantea un riesgo silencioso: lanzarse a cubrir 42 km tras apenas unos meses de entrenamiento y sin un reconocimiento médico deportivo adecuado.

La evidencia demuestra que no basta con «sentirse bien»; es imprescindible conocer el estado del corazón, del sistema músculo-esquelético y de la mecánica de carrera para minimizar lesiones y complicaciones graves. A continuación revisamos qué pruebas conviene realizar, por qué tienen respaldo científico y cómo se integran en un plan de entrenamiento para maratón.

1. ¿Por qué realizar un reconocimiento médico antes de la maratón?

La mayoría de muertes súbitas en el deporte recreativo tienen origen cardiovascular y ocurren en deportistas aparentemente sanos. Las guías de la European Society of Cardiology y de la American Heart Association recomiendan un cribado específico (anamnesis, exploración física y, como mínimo, electrocardiograma en reposo) antes de participar en eventos de alta exigencia como la maratón. España cuenta, además, con la recomendación explícita de la Sociedad Española de Medicina del Deporte de incluir una prueba de esfuerzo con análisis de gases en corredores que planeen distancias largas o intensidad elevada.

El objetivo no es impedir la práctica sino detectar afecciones asintomáticas (miocardiopatías, anomalías coronarias congénitas, arritmias, hipertensión) para tratarlas y permitir el ejercicio de forma segura. La misma lógica aplica a problemas respiratorios (asma inducida por el ejercicio), déficits de hierro o desequilibrios hormonales que podrían comprometer el rendimiento y la salud.

2. Contenido mínimo de un reconocimiento médico deportivo

Un reconocimiento médico maratón completo suele incluir:

Historia clínica y familiar detallada: identifica síntomas de alerta (dolor torácico, síncope) y antecedentes de muerte súbita.

Exploración física: evaluación cardiovascular, respiratoria y músculo-esquelética.

Electrocardiograma (ECG) de 12 derivaciones y, cuando se indica, ecocardiograma para descartar alteraciones estructurales.

Prueba de esfuerzo cardiopulmonar (ergometría con análisis de gases) para medir umbrales, consumo máximo de oxígeno y respuesta hemodinámica.

Analítica sanguínea (hemograma, perfil férrico, bioquímica renal y hepática) que ayude a personalizar el plan de entrenamiento maratón.

Este protocolo, avalado por ACSM y la Federación Española de Medicina del Deporte, ha mostrado eficacia en la detección temprana de patología relevante [OBJ] [OBJ].

3. La prueba de pisada: biomecánica al servicio de la prevención

Más del 50 % de los corredores populares sufre una lesión durante la preparación del debut, y los estudios en maratonianos primerizos cifran las lesiones moderadas o graves en torno al 9-10 % [OBJ]. Muchas se relacionan con desequilibrios biomecánicos (sobrecargas femororrotulianas, periostitis tibial, fascitis plantar) que pueden evaluarse con un análisis de la pisada o gait analysis en 2D, sensores inerciales o plataformas de presiones.

Una revisión sistemática reciente destaca que la gait analysis aplicada a corredores permite identificar patrones de sobreuso y ajustar la técnica de carrera o el calzado para reducir la carga en articulaciones críticas [OBJ]. En la práctica clínica, el estudio de la pisada:

Detecta exceso de pronación o supinación y asimetrías de apoyo.

Ayuda a decidir si convienen plantillas personalizadas o cambios en el drop y rigidez de la zapatilla.

Orienta ejercicios de gait retraining (incremento de cadencia, mejora del control lumbo-pélvico) que han demostrado disminuir las tasas de lesión sin mermar el rendimiento .

4. Integrar las pruebas en el plan de entrenamiento para maratón

Un reconocimiento médico no es un trámite aislado: debe dialogar con el plan de entrenamiento. Los parámetros de la prueba de esfuerzo —umbral aeróbico y anaeróbico, frecuencia cardíaca de entrenamiento, consumo de oxígeno— permiten diseñar sesiones específicas y controlar la progresión de volumen y ritmo. El análisis de la pisada, por su parte, se traduce en adaptaciones técnicas y de fuerza que se integran en la preparación física.

Para quienes buscan cómo preparar una maratón desde cero, las guías aconsejan al menos 16-20 semanas de plan estructurado, con tres o cuatro salidas semanales, incremento de kilometraje $\leq 10\%$ y sesiones de fuerza orientadas a estabilizar cadera y core. La monitorización periódica (nutrición, descanso, biomecánica) reduce el riesgo de sobreentrenamiento y ayuda a llegar al día de la carrera en condiciones óptimas.

5. Barreras percibidas y argumentos para superarlas

Algunos corredores evitan el reconocimiento médico por miedo a “que les prohíban correr” o por costes. Sin embargo, las nuevas guías ACSM apuestan por eliminar barreras injustificadas y centrar la decisión en evaluar síntomas y factores de riesgo reales. La mayoría de los aspirantes recibe luz verde con recomendaciones personalizadas, y los pocos casos en que se pospone la prueba permiten un tratamiento precoz que salva vidas.

En cuanto a la prueba de pisada, su precio es cada vez más accesible gracias a herramientas portátiles-validadas y convenios con clínicas de podología deportiva. Invertir en prevención es más barato —y menos frustrante— que rehabilitar una fractura por estrés a mitad de la preparación.

Conclusión

Aplaudir que cada vez haya más personas que se planteen el desafío de los 42 km es compatible con recordar que la salud va primero. Un reconocimiento médico deportivo riguroso y un análisis de la pisada son las mejores garantías para disfrutar del proceso de preparación, cruzar la meta y seguir corriendo muchos años más. En el Instituto ProPatients animamos a todos los corredores —debutantes o veteranos— a integrar estas pruebas en su hoja de ruta y a convertir la maratón en un reto realmente saludable.