Recomendaciones médicas para el maratón

8 octubre, 2026

. Cómo prepararse para una maratón

Correr una maratón es un reto que todo corredor quiere cumplir, pero para recorrer la exigente distancia de 42,195km se requiere una buena preparación. En este artículo vamos a darte algunos consejos que debes tener en cuenta

Plan de entrenamiento

Lo primero que debes tener en cuenta es preparar siempre un plan de entrenamiento: entrenar para la maratón implica adaptar tu cuerpo a las grandes demandas y al estrés que supone la prueba, por lo que es importante tener un plan de entrenamiento que aumente la distancia de una manera progresiva. Además, es recomendable incluir entrenamientos de alta intensidad para mejorar la velocidad y la resistencia (como las series y las cuestas) y combinarlos con los entrenamientos más largos, en los que trabajamos la capacidad aeróbica. También es importante incluir carreras de 10km, 15km o media maratón (a ritmo de competición) durante la preparación, ya que así vamos a preparar a nuestro cuerpo para el estrés de la prueba.

Entrenamiento cruzado

Incluye el entrenamiento cruzado y el entrenamiento de fuerza: incluir sesiones de entrenamiento de natación o bicicleta te puede ayudar a aumentar la variedad de movimientos que realiza el cuerpo. De la misma manera, incluir una o dos sesiones de entrenamiento de fuerza a la semana, te ayudará a reducir las posibilidades de tener una lesión. Además, incluir ejercicios de movilidad articular, antes o después de las sesiones, nos ayudará a mejorar nuestra preparación

Siempre recomendamos que el entrenamiento sea pautado y monitorizado por un profesional y se ajuste a tus necesidades.

Fundamental un plan nutricional

Sigue unas buenas pautas nutricionales. Es importante seguir una dieta saludable y equilibrada para ayudarte en la adaptación del entrenamiento, de una forma más efectiva. Asimismo, deberemos entrenar a nuestro sistema digestivo trabajando la estrategia nutricional que

seguiremos el día de la carrera. Debemos probar los geles y productos que ingeriremos para reducir al máximo los posibles problemas estomacales que puedan aparecer.

Imagen bodegón Smoothies Blog

Hidratación

Es imprescindible tener una buena hidratación tanto en los entrenamientos como en el día de la prueba.

La hidratación es de vital importancia en un maratón, un correcto equilibrio de líquidos en el cuerpo es fundamental para el rendimiento deportivo y la salud de los corredores. Aquí indicamos algunas de las razones por las cuales la hidratación es esencial en un maratón:

Regulación de la temperatura corporal: Durante un maratón, el cuerpo genera una gran cantidad de calor debido al esfuerzo físico. La sudoración es el mecanismo natural para enfriar el cuerpo, pero esto también conlleva la pérdida de líquidos y electrolitos. La deshidratación puede aumentar el riesgo de golpe de calor, lo que puede ser peligroso para los corredores.

Prevención de calambres musculares: La deshidratación puede aumentar el riesgo de calambres musculares, lo cual puede ser muy incómodo y limitar tu rendimiento.

Mantenimiento del rendimiento: La pérdida de fluidos y la deshidratación pueden afectar negativamente el rendimiento, la concentración y la coordinación. Mantenerse bien hidratado ayuda a mantener un nivel óptimo de energía y capacidad para continuar corriendo a un ritmo constante.

La importancia de realizar siempre un reconocimiento médico deportivo

Realiza un reconocimiento médico deportivo, esto te ayudará saber si tu cuerpo está preparado para realizar esfuerzos físicos exigentes y para saber hasta dónde puedes llegar. Estos reconocimientos suelen incluir una analítica, un examen físico, una medición antropométrica, un electrocardiograma y una prueba de esfuerzo.

En IMSKE contamos con 3 tipos de reconocimiento médico deportivo que se ajustan a las necesidades de cada deportista: Básico, Avanzado y Profesional.

Foto Web Reconocimiento médico deportivo

Fundamental siempre el descanso.

No olvides el descanso, es una de las partes más importantes del entrenamiento porque ayuda a la reparación de los tejidos que se han sometido a estrés y a que la recuperación sea óptima.

La importancia del cazado y ropa adecuada en una maratón

Asegúrate de llevar el calzado y la ropa adecuados para evitar inconvenientes como rozaduras y ampollas. Para el día de la prueba, ten en cuenta que estrenar equipaje no es una buena opción.

El calzado y la ropa son componentes esenciales en la preparación y ejecución de un maratón. Su importancia radica en varios aspectos clave para el rendimiento, la comodidad y la prevención de lesiones. A continuación, se detalla la relevancia de ambos en un maratón:

Calzado:

Soporte y amortiguación: Los zapatos de correr proporcionan soporte y amortiguación, reduciendo el impacto en las articulaciones, como las rodillas y los tobillos. Esto ayuda a prevenir lesiones durante la larga distancia de un maratón.

Ajuste adecuado: Un ajuste adecuado es esencial para prevenir ampollas y rozaduras. Los zapatos deben ser lo suficientemente cómodos para evitar fricciones, pero también deben ser lo bastante ajustados para proporcionar estabilidad y evitar que el pie se desplace en el zapato.

Tipo de terreno: El tipo de suela del zapato puede variar según el terreno. Si el maratón se lleva a cabo en una superficie irregular o con pendientes pronunciadas, se pueden necesitar zapatos específicos para ese terreno.

Transpirabilidad y peso: Los zapatos deben permitir la transpiración para evitar la acumulación de humedad. Al mismo tiempo, deben ser lo suficientemente ligeros para no añadir peso innecesario a los pies.

Durabilidad: Los zapatos de calidad están diseñados para resistir el desgaste prolongado Esto es importante para mantener la integridad del calzado durante toda la carrera.

deportista corriendo hospital imske

Ropa:

Regulación de la temperatura corporal: La ropa adecuada ayuda a regular la temperatura del cuerpo, evitando el sobrecalentamiento o el enfriamiento excesivo. Esto es especialmente importante en maratones en climas variables.

Reducción de la fricción: La ropa de correr debe estar diseñada para minimizar la fricción y evitar rozaduras en áreas sensibles, como las axilas, los pezones y las ingles.

Gestión de la humedad: La ropa técnica absorbe el sudor y lo aleja del cuerpo, lo que ayuda a mantener la piel seca y cómoda durante la carrera.

Aerodinámica: En competencias de alto nivel, la ropa aerodinámica puede marcar la diferencia en el tiempo de carrera al reducir la resistencia al viento.

Visibilidad y seguridad: En condiciones de poca luz o en carreras nocturnas, la ropa reflectante o de colores llamativos puede aumentar la visibilidad y, por lo tanto, la seguridad del corredor.

En resumen, el calzado y la ropa adecuados son fundamentales para el rendimiento, la comodidad y la prevención de lesiones en un maratón. Elegir productos de calidad que se adapten a tus necesidades y condiciones específicas de la carrera es esencial para maximizar tu rendimiento y disfrutar de una experiencia de maratón exitosa y segura.

Nuestro último consejo, disfruta de la maratón.

Disfruta de la experiencia, correr es algo que elegimos hacer y nos hace aprender mucho de nosotros mismos. El entrenamiento de una maratón es largo y no siempre nos van a salir los entrenamientos como deseamos, pero tenemos que mantener una actitud positiva y enfocarnos en el progreso que estamos logrando cada día.

En el Hospital IMSKE contamos con la Unidad de Fisioterapia y Readaptación específica, y un gran abanico de profesionales altamente cualificados para ayudarte en la preparación de la maratón adaptándonos a tus necesidades individuales.