

### “El corredor que no sabe recuperarse tras un maratón, se lesiona en los siguientes 30 días”

- En la edición de la carrera de Madrid Rock´n´Roll Maratón del 2012, 1.349 corredores tuvieron que ser atendidos por los fisioterapeutas, siendo la sobrecarga muscular, la patología más frecuente
- Los fisioterapeutas hacen hincapié en la importancia de la nutrición, ya que “una alimentación inadecuada puede provocar durante la carrera, dolores abdominales, náuseas y calambres musculares”

(Madrid, 25 de abril de 2013) El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCEM) alerta, de cara a la celebración de la [carrera popular](#) organizada por Madrid Rock ´n´ Roll Maratón para el próximo domingo, que “los corredores que no saben cómo recuperarse en el post [maratón](#), tienen un alto riesgo de lesionarse en los siguientes 30 días al ejercicio”.

Por este [motivo](#), recuerda que el **masaje post-competición** “es el más importante para el deportista”. Aunque [no se](#) sufra ninguna [lesión](#), la **descarga muscular y los estiramientos** suaves ayudan al deportista a **recuperarse precozmente del esfuerzo** y **previene futuras dolencias**.

“[Esto](#) es así, porque el [fisioterapeutas](#) permite el drenaje, favoreciendo el retorno venoso de la musculatura fatigada, acelerando la vuelta a la calma y preparando al deportista para afrontar, de una manera más [eficaz](#), el nuevo entrenamiento”, explica el Colegio.

Según datos de la Institución colegial, en la edición de la **carrera de Madrid Rock ´n´ Roll Maratón del 2012**, fueron **89 los corredores** que tuvieron que ser atendidos por el SAMUR; **231 por los podólogos** y **1.349 por los fisioterapeutas**, siendo la sobrecarga muscular, la patología más frecuente.

Además, el CPFCEM asegura que buena parte de **los problemas que sufre el corredor de maratón son empeoramientos de condiciones que ya existían** antes de la carrera, por lo que “son prevenibles si se realiza una preparación y un entrenamiento adecuados”.

Así, recuerda que **para evitar problemas músculo-esqueléticos conviene estirar los músculos más castigados antes y después** del [ejercicio](#) y visitar a un **fisioterapeuta** en el caso de que durante los entrenamientos aparezcan [dolores](#) articulares o musculares que perduren más de un día, si se inflama alguna zona próxima algún tendón, o si se tiene sensación de [rigidez](#) muscular o de inestabilidad en alguna articulación.

Además, informa de que una **visita al fisioterapeuta, antes de la competición**, puede **ayudar al corredor a obtener un mejor rendimiento**, al proporcionarle consejos posturales para mejorar su técnica de entrenamiento y competición, y resolver las posibles [dudas](#) sobre un correcto estiramiento.

#### *La importancia de la nutrición para realizar una buena carrera*

Por otra parte, los fisioterapeutas hacen **hincapié en la importancia de la nutrición**, ya que “una **alimentación inadecuada** puede provocar durante la carrera, **dolores abdominales, náuseas y calambres musculares**”.

Por esta razón recomiendan **evitar los lácteos el día antes y el día de la competición** y **no improvisar alimentos** durante la carrera, que no se hayan probado antes como zumos, o barritas energéticas “porque cada [corredor](#) puede tolerarlos de una manera diferente”.

[Asimismo](#), aconsejan **aumentar el consumo de carbohidratos tres días antes de la carrera**, además de realizar un entrenamiento previo que permita aumentar la capacidad del cuerpo de almacenar glucosa, para evitar la condición conocida como “[booking](#)”.

Esto se produce cuando durante la carrera, las reservas de glucosa almacenada en los músculos e hígado del deportista se agotan casi totalmente, y este sufre pérdida de capacidad de decisión, de interpretación, surge la confusión, desorientación y hasta náuseas, las fuerzas abandonan al corredor, y “no puede dar un paso más”.

Como cada año, recuerdan también la **importancia de prestar especial atención a la hidratación** para evitar golpes de calor provocados por la pérdida de líquidos. Así, aconsejan ingerir 2 vasos de [agua](#), 2 horas antes de la carrera; otros 2, 15 minutos antes, y beber pequeños sorbos en los puestos de servicio ubicados a lo largo del recorrido.