

## Preparando la Maratón de Santiago 2025



**Rodrigo Melo**  
Académico Escuela de Kinesiología  
Universidad de Las Américas

Las llamadas "recreo-ciclovías" han generado gran entusiasmo y una apertura real a espacios para practicar distintas disciplinas y cultivar una vida sana. Gracias a esto, muchos empezaron a practicar el famoso "running", niños, jóvenes, adultos y personas mayores. Sin embargo, quienes nunca habían realizado este deporte, pueden presentar lesiones agudas y cronicidad de otras patologías de base.

Cuando pasamos de hacer actividad física (cualquier movimiento corporal) a realizar ejercicio (actividad física planificada y estructurada que tiene como objetivo mejorar la salud cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y resistencia), debemos ser responsables y empezar a ver cómo está nuestro cuerpo para esa importante exigencia.

Quedan menos de 130 días para la Maratón de Santiago 2025. En esta ocasión no solo se realizará la corrida de 42 kilómetros, sino también carreras más cortas de 21 y 10 km. Quienes planeen participar por primera vez en la corrida de 10 km, deben tener presente algunas recomendaciones para entregar el mejor rendimiento posible.

En primer lugar, es importante realizarse un chequeo médico y que un profesional autorice la práctica deportiva, ya que se debe considerar tener patologías

que podrían provocar consecuencias negativas si es que no la tomamos en cuenta. Esto ayudará a conocer cómo está nuestro corazón y pulmones, órganos vitales para el "running".

También se debe chequear el equipamiento deportivo, lo más imprescindible es tener unas buenas zapatillas, ya que estas serán importantes para no sobrecargar los pies y entregarán estabilidad al momento de trotar o correr, evitando lesiones como tendinitis o esguinces de tobillos.

Del mismo modo se debe iniciar un proceso de mejora de fuerza en algunos grupos musculares, como cuádriceps, glúteos e isquiotibiales, ya que esto ayudará a que en la carrera los músculos sean resistentes para llegar a la meta.

Clave es hidratarse, ya que el cuerpo pierde líquido a través del sudor, además, el agua ayuda a termorregular el organismo. Otro punto esencial es comer saludable, ya que, si no se ingieren los nutrientes necesarios, se puede generar un déficit a nivel muscular, lo que provoca lesiones o poca resistencia muscular.

El descanso es fundamental, así que dormir bien ayudará a tener un mejor rendimiento.

Por último, no se debe olvidar la relevancia de asesorarse con un profesional integral de la salud y así concretar con éxito este importante proceso.