



## “El día del Maratón no hay que hacer experimentos”

Entrevista con Don Jesús Torres, Director de los Servicios Médicos del Maratón de Madrid

**E**ste año ha habido un cambio en el recorrido. ¿Esta nueva ruta influye en el entrenamiento que deben hacer los corredores los días previos a la prueba?

El cambio de ruta no tiene por qué modificar el ritmo del entrenamiento. A pesar de que el recorrido cambia siempre se mantendrán subidas y bajadas con un perfil muy parecido. Siempre es duro correr más de 42 kilómetros y lo que más influye en el desarrollo de la carrera es el clima, la humedad o factores externos. De todos modos es conveniente que días antes se conozca el recorrido, para los que vengan de fuera de Madrid daremos un perfil con los desniveles, rectas, bajadas...para que puedan estudiar el circuito.

**Los corredores saben con antelación el recorrido existente ¿Qué aspectos médicos no hay que pasar por alto si se quiere llegar hasta la meta?**

Es imprescindible que los corredores dejen oír su cuerpo. En

caso de que sientan mareos, dolor en el pecho o gases excesivos tienen que consultar inmediatamente a los profesionales de los puestos médicos. El día del maratón no hay que hacer experimentos que puedan perjudicar la salud.

**Como en todas las carreras habrá tramos más difíciles de superar a nivel físico ¿en qué momento del recorrido considera que deben hacer un balance y ver si conviene seguir adelante?**

Si pasan el ecuador de la carrera alrededor de kilómetro 20 sin problemas, pueden continuar con precaución el resto de la prueba. De todas formas y según recomiendan muchos psicólogos lo mejor es marcarse pequeñas metas y objetivos reales. Además, es conveniente mantener una actitud positiva en todo momento, por ejemplo, si no se consigue la marca que se desea hay que pensar en lo importante que es correr más de 42 kilómetros y la buena forma física que eso exige.

*“Para tener una buena salud se pueden hacer pequeños esfuerzos como andar todos los días una hora”*

**El cuerpo siempre da "pistas" de la forma física en la que nos encontramos ¿qué síntomas son los que nos advierten que debemos abandonar una carrera o no participar en el maratón?**

Hay dos tipos de síntomas: por una parte aquellos que no ponen en peligro la vida del corredor como puede ser una rotura muscular, de tibia, etc. A su vez, existen otras molestias más serias que no hay que pasar por alto como pueden ser mareos, vómitos, dolor en el pecho o fiebre. En cualquier caso todo lo que sea encontrarse mal requiere abandonar la carrera o consultar a los médicos del maratón.

**¿Qué personas forman parte de los equipos médicos del maratón y qué formación necesitan para incorporarse a ellos?**

El personal médico está compuesto por enfermeras, podólogos, fisioterapeutas, psicólogos o médicos generales y casi todos ellos tienen experiencia anterior en este tipo de atenciones. A pesar de esto, los días previos al maratón se dan charlas sanitarias para informar a todos los voluntarios de cómo deben organizarse, los problemas más frecuentes a los que se van a enfrentar y los protocolos de actuación que deben seguir.

**A pesar del desgaste que reflejan los corredores al llegar a la meta todos desean volver a participar en una prueba de este tipo pero ¿en cuántos maratones se puede participar en un año sin arriesgar la salud?**

No es aconsejable que se corran más de dos maratones al año y a ser posible que estén separados en el tiempo.

## Entrenando todo el año

**¿Es recomendable que se siga un entrenamiento continuo durante todo el año para mantener un estado físico adecuado?**

Es la mejor opción si se quiere llegar a la prueba en buena forma física. Aunque el entrenamiento sea leve, de mantenimiento, es bueno que se dedique algo de tiempo todos los días, de esa manera se consigue que los músculos no estén tensos y se evita la aparición de agujetas.

**Por otra parte, hay que estar preparado no sólo a nivel físico sino también mental ¿Cuál es la mejor forma para conseguir el cien por cien en este terreno?**

Todo el mundo corre por algo, para eliminar el estrés, para perder los kilos que le sobran o para conseguir un reto personal. Si la prueba nos obsesiona o nos produce más ansiedad de la que ya tenemos no conseguiremos nada positivo. Como ya he comentado antes hay que marcarse pequeños logros y si no se está preparado para correr toda la prueba pensar en posibilidades como el medio maratón. Además es muy positivo correr en grupo incluso en los entrenamientos, porque ayuda psicológicamente en momentos bajos de ánimo. En este caso, lo mejor es entrenar con veteranos así pueden asesorar de cualquier duda que surja durante la carrera, como puede ser un cansancio excesivo o sobrecarga de músculos.

**En el Maratón de Madrid se encuentran participantes de todas las edades ¿qué recomendaciones daría a los más jóvenes y a los más mayores?**

Yo recomendaría a todos que antes de participar se hicieran un chequeo médico básico. En éste se miden principalmente los índices de glucemia, la tensión, una radiografía de tórax... en general, el funcionamiento del aparato locomotor y el corazón. A los más jóvenes principalmente que no hagan tonterías y que se dejen asesorar.



Jesús Torres recibe el premio MAPOMA por su labor en el Maratón

### D. Jesús Torres

*Este experimentado y reputado cirujano ha ocupado cargos de responsabilidad en el Hospital Universitario La Paz, donde ejerce. Es en la actualidad, el Director de los Servicios Médicos del Maratón de Madrid*



**Para terminar, el atletismo es una alternativa ¿cree que si se practicara más a menudo este deporte tendríamos una sociedad más sana?**

Estoy completamente convencido. El atletismo es un deporte que motiva tanto que puede conseguir que se deje de fumar y que haya una buena alimentación para estar en forma. Para tener una buena salud se pueden hacer pequeños esfuerzos como andar todos los días una hora diaria o cuidar las comidas, estas pautas mejoran en general la calidad de vida.