

Recuperación después de un Maratón

Finalmente cruzaste la meta. Después de tantos meses entrenando, esas levantadas en las mañanas cuando hacía frío o estaba lloviendo, esos viernes que decidiste mejor no irte de fiesta para poder hacer tu distancia el sábado por la mañana, cuidándote en tu alimentación siendo la persona más disciplinada del mundo... Finalmente se terminó y: "lo lograste!!!!", eres la persona más orgullosa, satisfecha y contenta!

¡Es hora de festejar! Es lo primero en lo que piensas cuando te ponen esa medalla en el cuello, TE LO MERECEES!!

Aunque es importante que conozcas algunas cosas muy importantes para que esa recuperación del maratón y ese festejo lo disfrutes como tu maratón!

Alimentación:

Después del maratón tus músculos están lesionados y depletados de glucógeno (la fuente principal de energía cuando haces ejercicio) la alimentación juega un papel importantísimo en esta etapa de reparación de tus músculos, la cual empieza justo en el momento en el que te ponen esa medalla, es ahí cuando tienes que empezar el trabajo de recuperación para que este sea más efectivo.

Seguramente llegaste a la meta sin hambre y lo último en lo que piensas es en comer algo, pero es ahí cuando tienes que empezar, así que aprovecha y acepta lo que te van a ofrecer los voluntarios en tu camino hacia la salida, normalmente lo que te ofrecen es fruta (generalmente plátano, manzana o naranjas) barras de cereal o galletas, además de una bebida isotónica, agua y en algunos casos bebidas de recuperación.

No necesitas comer mucha comida, con 200 a 400 kcal favoreciendo el consumo de carbohidratos (1.0 a 1.5 gr de ch/ kg de peso) además de proteínas de 10 a 15 gr. Lo ideal sería que esto lo repitieras cada 2 hrs, aquí te doy algunas opciones de alimentos que contienen esta combinación:

Yogurt de frutas, leche con chocolate, cereal con chocolate, bagel con mantequilla de cacahuate, barras energéticas con proteínas, smoothies o licuados de frutas, también sirven los licuados de proteínas o bebidas para recuperación.

Como te decía, seguramente no tendrás hambre acabando la competencia pero entre mas rápido empieces a comer más rápido empezaras a hacer el trabajo de reparación en tus músculos.

En cuanto a la hidratación, es importante que durante el maratón te hidrates lo mejor posible, ya que de eso va a depender tu recuperación posterior. Es indispensable recuperar los líquidos perdidos durante la competencia y una buena manera de checar como estas hidratándote es revisar el color de tu orina tratando de obtener orina transparente o muy clara, en el mismo día del maratón.

No te asustes si en un principio tienes orina muy oscura, concentrada y con olor intenso, eso se debe a que tuviste una pérdida de líquidos considerable por lo que tu prioridad tendrá que ser hidratarte muy bien el resto del día, además de que junto con los líquidos también se pierden electrolitos. Éstos son también muy importantes de recuperar, sobretodo sodio y potasio (en 2 hrs de ejercicio se pierden aproximadamente 300 mg de potasio, y de 1,000 a 2,000 mg de sodio) Debes tomar muchos líquidos, agua, bebidas isotónicas con hidratos de carbono y electrolitos, jugos, y evitar tomar bebidas con alcohol, ya que este continuará deshidratando tu cuerpo puesto que el alcohol tiene un efecto diurético en el cuerpo.

Sistema inmune

Seguramente una de las tantas justificaciones por las que corres es porque te hace ser una persona mas saludable y te ayuda a evitar que te enfermes y estás en lo correcto ya que hay estudios que demuestran que el hacer 45 min de ejercicio 6 veces por semana te ayudan a levantar tu sistema inmune. Cuando haces un esfuerzo muy grande o el ejercicio dura mucho tiempo, ocurre lo contrario: se aumenta la producción de cortisol, una hormona que inhibe el sistema inmune y es por esto que es muy común que acabando un maratón, muchos de los participantes pesquen algún tipo de resfriado en los días posteriores al evento. Trata de alejarte de lugares muy concurridos, evita los cambios de temperatura, evita saludar a la gente de mano o de beso, evita estar con gente enferma.

Se ha demostrado que si los días previos al maratón y durante el maratón tuviste un consumo adecuado de hidratos de carbono (de 7 a 10 g/ kg de peso para los días previos y 50 gr por hora durante) lograras elevar tus defensas y te puede ayudar mucho a evitar que te enfermes.

Guía de consumo de carbohidratos para atletas

SITUACIÓN	RECOMENDACIÓN
Antes, durante y después de una competencia	
Almacenamiento de glucógeno para carga de carbohidratos	7-12g *kg de peso al día
Rápida recuperación de glucógeno muscular después de un evento	1-1.2 g*kg de peso inmediatamente después del ejercicio y continuar hasta el tiempo de comida establecido. También se recomienda consumir carbohidratos en pequeñas cantidades cada 15-60 min en la recuperación temprana.
Pre-competencia para aumentar disponibilidad de carbohidratos	1-4g*kg de peso de 1-4 horas antes previo al ejercicio.
Consumo de carbohidratos durante ejercicio de moderada intensidad o ejercicio intermitente >1 hora	.5-1.0g*kg de peso por hora (30-60g/hr)

Entrenamiento:

Acabando el maratón estarás muy adolorido, y probablemente sin ganas de correr. Házle caso a tu cuerpo y descansa, te recomiendo que por lo menos durante una semana no hagas nada para que tu cuerpo descanse y tus músculos se recuperen. Lo que sí puedes hacer es caminar mucho.

La siguiente semana del maratón ya puedes empezar a hacer ejercicio, lo ideal es que empieces con otro tipo de ejercicio a lo mejor es el momento ideal de iniciarte en otro deporte, prueba los pilates, la yoga, la natación, el spinning, para que empieces poco a poco a hacer otra vez algo de ejercicio sin golpear las piernas.

A las dos semanas después puedes empezar a trotar. Haz trotes de 30 minutos para que tu cuerpo se termine de recuperar, y ya tres semanas después, estarás listo para empezar a entrenar, y ponerte una nueva meta.

Masaje:

Los masajes son de gran ayuda para una buena recuperación, te ayudarán mucho a poder liberar el ácido láctico que acumulaste durante el maratón. Trata de darte un masaje pero espera hasta 3 días después del maratón ya que antes estarás muy adolorido y tus fibras musculares dañadas por lo que un masaje muy fuerte puede romper las fibras que todavía están muy débiles. Además del masaje, también es importante que tomes muchos líquidos para que tengas una buena eliminación de esas toxinas acumuladas.

Hielo:

El hielo como sabrás es una excelente herramienta para desinflamar, así que lo ideal sería que acabando el maratón puedas meterte en una tina con hielo.