



C. GONZÁLEZ



Mañana 35 mil personas participarán en el Maratón de Santiago

Al terminar la carrera y los días posteriores: claves para lograr una recuperación física óptima

Correr largas distancias tiene un impacto en los músculos y los huesos. Para evitar molestias, los expertos recomiendan no olvidar la "ventana crítica": los 60 minutos después de llegar a la meta es imprescindible comer proteínas, carbohidratos e hidratarse bien. Tomar leche puede ser una buena opción. Además, desaconsejan el reposo absoluto: este provocará mayor molestia muscular.

Mañana, a partir de las 07:40 horas, se inicia la Maratón de Santiago con un total de 35 mil corredores. "En 42K tenemos 2.000 inscritos más que el año pasado, estamos muy contentos como organización, porque es una muestra de cómo la gente está creciendo en la distancia y en experiencia", comenta Francisca Aguirre, directora ejecutiva de Maratón de Santiago.

Pero salir a aplanar las calles tiene sus consecuencias. Entre un 30% y 50% de los corredores presenta alguna molestia o lesión durante o después de la competencia, dice Rodolfo Alarcón, kinesiólogo de Clínica Santa María y docente en la Escuela de Kinesiología de la U. Mayor.

"Por mucho que una persona haya entrenado lo adecuado y suficiente, igual, producto del impacto y de la exigencia de la prueba, va a haber molestias posteriores", precisa.

En este tipo de competencias, sobre todo en los 42K, "lo que ocurre es una fatiga generalizada, mental, física, psicológica, neuromuscular y orgánica, la fatiga es total", agrega Rony Silvestre, kinesiólogo y jefe del Laboratorio de Biomecánica del Centro de Innovación de Clínica MEDS.

Así lo recuerda el publicista Pablo Bascuñán: "Hacia el final de la carrera sientes dolor en cada músculo, de cabeza y calambres. Pero en los días siguientes parece que fuera peor: bajar las escaleras del metro cuesta más que los mismos 42K".

Las lesiones más frecuentes son tendinitis, dolor de rodillas, de tibia y talón. Pero mucho más común, y esperable, es quedar con molestias

Volver a entrenar

Los tiempos de recuperación varían según el estado físico de cada persona y los cuidados que tome posterior a la carrera. Pero, en promedio, el período para retomar los entrenamientos habituales demora unas dos semanas para quienes corren 21K y de tres a cuatro semanas para los 42K.

musculares por varios días, coinciden los expertos.

"Nunca los corredores deben ignorar las señales que van a aparecer durante la carrera, como dolores musculares o incluso torácicos, mareos, náuseas, palpitaciones intensas o dificultad respiratoria. La recomendación es ir evaluando la sensación general y parar o bajar el ritmo", sugiere Alarcón.

Clave para reducir el riesgo de lesiones, además de una buena preparación previa, es "no innovar ni improvisar durante la carrera", menciona Silvestre.

Para favorecer la recuperación, aquí, una serie de consejos que vale la pena seguir.

■ LAS HORAS SIGUIENTES

Apenas se llega a la meta, la recomendación es no parar, sino seguir caminando unos 10 a 20 minutos para evitar la rigidez al día siguiente.

"Está lo que se llama 'ventana crítica', que son los 30 a 60 minutos después de la carrera en que hay que hidratarse, consumir carbohidratos y proteínas, ya que eso es fundamental

para recuperarse", dice Silvestre.

Jorge Carrizo, tecnólogo en Deportes y Recreación del Laboratorio de Fisiología del Ejercicio y Rendimiento Deportivo de la U. de Playa Ancha, explica que el cuerpo estuvo expuesto a un mayor gasto de energía no solo por las horas y la distancia de la carrera, "sino también por las condiciones ambientales, la humedad, la temperatura y la polución".

El factor nutricional es clave. Felipe Muñoz, nutricionista deportivo de Alemana Sport, sugiere que "una buena estrategia es hidratarse con leche, descremada y sin lactosa. La leche rehidrata más rápido que las bebidas isotónicas, pero estas son una buena alternativa también".

El almuerzo debe incluir nueves proteínas y carbohidratos. "Lo que se busca es reponer el glucógeno", dice Muñoz. Este actúa como una "batería" de energía rápida para el cuerpo.

El consumo de proteínas ayuda a recuperar las fibras musculares, explica el nutricionista. "Si se es vegetariano, puede recurrir a legumbres, verduras, frutos secos. Para los omní-

voros, las carnes magras, pollo o pescado, acompañadas de arroz, fideos o papas es ideal".

"Hay que evitar alimentos altos en fibra, que puedan generar hinchazón o malestar gástrico, como el pan y fideos integrales, avena y granola", agrega. Asimismo, no consumir alimentos ultraprocesados, porque no aportan nutrientes.

Para ayudar a atenuar el dolor muscular, se puede recurrir a baños fríos o medias de compresión, que permiten reducir la inflamación, plantea Silvestre. También realizar ejercicios de elongación y masajes suaves son claves para liberar la tensión.

Alarcón enfatiza que el alcohol y el tabaco están descartados. "El alcohol deshidrata, el tabaco disminuye la capacidad pulmonar, y la nicotina disminuye el proceso de cicatrización. Considerando que durante una maratón tienes pequeñas rupturas de fibras musculares, no es recomendable".

■ EN LA PRIMERA SEMANA

En los primeros días, la palabra clave

es "descanso activo": caminar suavemente, nadar o usar bicicleta estática a intensidad muy baja para promover la circulación y reducir el dolor muscular.

"Lo que no se recomienda es retomar el entrenamiento habitual de forma inmediata. Las primeras 48 horas, tratar de realizar una actividad más bien ligera, y luego de cinco días, comenzar con un trote suave, siempre y cuando no haya dolor", dice Alarcón.

Carrizo precisa que al moverse "el organismo va reabsorbiendo, metabolizando y eliminando todas las sustancias que fueron liberadas durante la carrera. Eso va a significar una reducción del proceso inflamatorio".

Por eso, precisa, el reposo absoluto no es lo ideal. Asimismo, recurrir a los baños de agua fría en 48 horas posteriores ayuda a disminuir la percepción del dolor.

A partir del día siguiente de la carrera, "generalmente, lo que permanece es el dolor muscular posejercicio, y eso debiera durar 72 horas o 5 días como máximo. Si se prolonga, conviene consultar", dice Silvestre.

Estas molestias son resultado de correr sobre una superficie dura, explica. "Por cada kilómetro son más o menos 600 impactos en el suelo. Cada impacto genera una vibración que en los primeros kilómetros es absorbida a nivel neuromuscular, pero a medida que continúa la fatiga, esa vibración ya no es atenuada y empieza a generar un daño a nivel óseo".

Los expertos sugieren no recurrir al uso de ibuprofeno (frena el proceso de reparación muscular), pero sí de analgésicos para ayudar a aliviar las molestias.

En lo nutricional, Muñoz destaca mantener un buen consumo de carbohidratos y proteínas, así como una hidratación constante y observar el color de la orina: mientras más concentrado, hay falta de líquido.

Por último, un consejo que debe ser una constante, dice Alarcón: dormir unas 8 horas en promedio.

Uso médico: EE.UU. acelera la revisión de tres sustancias psicodélicas

La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) informó ayer que otorgará una revisión ultrarrápida a tres fármacos psicodélicos que se desarrollan para tratar afecciones de salud mental, como depresión, el paso más reciente del gobierno del Presidente Donald Trump en el impulso de estas sustancias.

El sábado pasado Trump firmó una orden ejecutiva para acelerar la investigación sobre los psicodélicos, un tipo de drogas alucinógenas que son ilegales según la ley federal.

Ahora la FDA indicó que otorgó vales de revisión prioritaria a dos compañías que estudian la psilocibina —presente en los hongos alucinógenos— para tratar la depresión. Una tercera empresa recibió un vale para la metilana, fármaco relacionado con el MDMA (conocido como éxtasis), para el tratamiento de estrés posttraumático.

Los vales indican que los reguladores intentarán acortar sus revisiones de meses a semanas.

La FDA autorizó también pruebas de un fármaco basado en ibogaína, psicodélico hecho a partir de un arbusto africano.

Por ahora es una versión preliminar: La empresa china DeepSeek lanza un nuevo modelo de inteligencia artificial

Aseguran que su chatbot de bajo costo superaría a la mayoría de sus rivales de EE.UU. Algunos analistas dicen que esto es un "hito" para la industria del país oriental, otros son más escépticos.

AGENCIAS

La empresa china DeepSeek presentó este viernes su nuevo modelo de inteligencia artificial (IA), más de un año después de que sorprendiera al mundo con un "chatbot" de bajo costo que igualaba las capacidades de sus rivales estadounidenses.

La industria tecnológica mundial llevaba varias semanas a la espera de este anuncio, un barómetro de las ambiciones chinas en el sector.

DeepSeek sostiene que los nuevos modelos V4 de código abierto, que incluyen versiones "pro" y "flash", presentan grandes mejoras en conocimiento, razonamiento y en sus capacidades "agente" (o IA agente, la capacidad de realizar tareas y flujos de trabajo complejos de manera autónoma).

Otro gran cambio es que están respaldados en parte por chips informáticos fabricados por el gigante chino Huawei, lo que reduce la dependencia de DeepSeek de fabricantes de chips de EE.UU.

V4 sucede a V3, el modelo de IA lanzado por DeepSeek a finales de 2024.

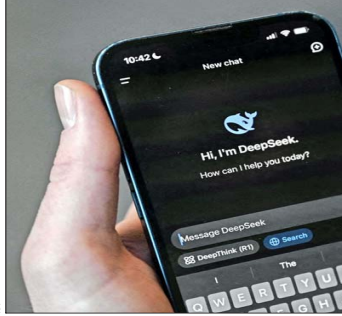
Pero fue el modelo de IA especializado en "razonamiento" de DeepSeek, llamado R1, el que tomó por sorpresa a los mercados con su lanzamiento en enero de 2025. DeepSeek afirmó que era más rentable que el modelo similar de OpenAI y se convirtió en un símbolo de có-

mo China estaba alcanzando a Estados Unidos en avances tecnológicos.

DeepSeek indicó que la versión "V4 Pro Max" tiene un "rendimiento superior" en términos de pruebas estándar de referencia de razonamiento frente al modelo GPT-5.2 de OpenAI y a Gemini 3.0-Pro de Google. Pero que queda "marginalmente" por debajo de GPT-5.4 y Gemini 3.1-Pro. El lanza-

miento de DeepSeek se produjo horas después de que OpenAI lanzara el jueves su nuevo modelo GPT-5.5.

"Con base en los resultados de las pruebas comparativas, parece que DeepSeek V4 va a ser muy competitiva frente a sus rivales de Estados Unidos", afirmó Lian Jye Su, analista principal del grupo de investigación y asesoría tecnológica Omdia.



DeepSeek ofrece un chatbot web y móvil de uso gratuito. El nuevo modelo se llama V4.

Marina Zhang, profesora asociada de la U. de Tecnología de Sidney, comentó que el despliegue de la V4 de DeepSeek es un "hito crucial para la industria de IA de China".

A diferencia de los principales modelos de Anthropic, Google y OpenAI, DeepSeek describe su tecnología como de "código abierto" en el sentido de que permite a los desarrolladores acceder para modificarla y desarrollarla sobre su tecnología central.

Un informe de Microsoft publicado en enero mostró que el uso de DeepSeek ha ido ganando terreno en muchos países en desarrollo, particularmente en aquellos donde los teléfonos Huawei se usan ampliamente.

Sin embargo, algunos analistas siguen siendo escépticos.

Ivan Su, analista sénior de renta variable en Morningstar, señaló que si bien la V4 es una continuación "competente", no es un avance tan grande como el despliegue de la R1.

"La competencia interna se ha intensificado de forma significativa desde el lanzamiento de la R1", expresó. "Frente a los modelos de Estados Unidos, la propia evaluación de DeepSeek sugiere que sus capacidades se equiparan en gran medida en la mayoría de los aspectos, pero se necesitan evaluaciones independientes antes de poder sacar conclusiones definitivas".