



Imagen del Maratón Ciutat de Castelló.
EUGENIO TORRES

El estrés cardíaco en una maratón pasa su examen

Un estudio de los hospitales Vithas y la UJI demuestra que la intensidad a la que se corre es el factor crítico para el corazón

EL MUNDO CASTELLÓN

La revista European Journal of Applied Physiology publica un estudio liderado por el doctor Ignacio Martínez, doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y miembro del equipo de la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Valencia 9 de Octubre, en el que se pone de manifiesto que el estrés cardíaco provocado por un maratón es proporcional a la intensidad relativa a la que se corre.

Ello implica que los deportistas que son capaces de realizar este tipo de competición a un porcentaje más alto respecto a su frecuencia cardíaca máxima muestran mayores concentraciones en sangre de marcadores de daño cardíaco al fi-

nalizar la carrera, según ha informado la Universitat Jaume I en un comunicado.

Además, la investigación recoge que, por el contrario, ni las variables ecocardiográficas ni la aptitud cardiovascular muestran relación con la liberación de troponina, marcador de daño cardíaco.

«Frente a estudios similares realizados en este ámbito, nuestro trabajo revela, por primera vez, que, a las 24 horas de finalizar la maratón, aquellos corredores que siguen mostrando una concentración de troponina en sangre por encima de los valores de referencia son aquellos que realizaron la maratón a una velocidad relativa mayor», ha asegurado el doctor Ignacio Martí-

nez. El estudio se llevó a cabo en la Maratón de Valencia de 2016 en una muestra de 98 corredores, a los que se sometió a una prueba de esfuerzo y un ecocardiograma antes de la carrera.

Así mismo, se obtuvieron muestras de sangre de cada uno de los deportistas antes, inmediatamente después y a las 24, 48, 96, 144 y 192 horas posteriores a la prueba.

Los resultados evidenciaron un incremento significativo de marcadores de daño cardíaco al finalizar la maratón y una normalización de los mismos vinculada a la velocidad relativa de la carrera.

La investigación ha sido posible gracias al patrocinio de la Fundación Vithas y la Fundación Trinidad

Alfonso, y ha contado con la participación de investigadores de la Universitat Jaume I de Castellón y la Unidad de Salud Deportiva de Vithas Valencia 9 de Octubre.

NIVEL DE ESFUERZO

Los resultados obtenidos en el estudio ponen el foco en el idóneo control del nivel de esfuerzo del deportista. «Aquellos corredores que realizan la maratón a una intensidad más alta respecto a su máxima capacidad deben dejar mayor tiempo de recuperación tras la competición y antes de retomar su ritmo habitual de entrenamiento», ha subrayado el doctor Ignacio Martínez.

La realización de una prueba de esfuerzo y la monitorización de la frecuencia cardíaca van a facilitar, además, un mejor ajuste del nivel de esfuerzo.

«Es recomendable su realización previamente a la maratón, especialmente en aquellos corredores de mayor edad o con factores de riesgo cardiovascular», ha añadido el doctor Martínez, para evitar problemas de salud relacionados con el corazón que puedan comprometer la vida de los participantes en pruebas como un maratón.