



RUNNERS

La pared

Apoyo Social



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Imagina que estás corriendo tu primer maratón. Todo va bien hasta que, en el kilómetro 30, sientes que tus piernas ya no pueden más, como si cada paso fuera levantar un ladrillo. A esto se le llama “la famosa pared”.

La pared es una de las mayores pruebas que un corredor puede enfrentar durante una carrera de larga distancia, pero entender sus causas y cómo anticiparla puede marcar la diferencia entre rendirse y cruzar la meta.

En esta guía aprenderás:

-  Qué es la pared en los corredores.
-  Por qué ocurre la pared en los corredores.
-  Cómo evitar llegar a la pared durante una carrera.

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

La temida pared

Correr un maratón, es una de las pruebas físicas y mentales más desafiantes que cualquier persona pueda enfrentar. Más allá de la resistencia física, entrenamiento, sacrificios y tiempo dedicados a completar los 42.195 kilómetros, **se necesita entrenar a la mente.**

Cuando los corredores piensan en un maratón, a menudo le temen a la “pared”. Este término es algo que pocos comprenden hasta que lo experimentan: **es el momento en el que el cuerpo parece quedarse sin energía de repente, como si hubieras tocado un límite físico y mental.**

La pared suele ocurrir alrededor del kilómetro 30 del maratón, el punto en el que muchos consideran que el verdadero maratón comienza. Es entonces cuando el cuerpo empieza a quedarse sin energía, y mentalmente surge la tentación de detenerse y rendirse.

¿Por qué ocurre esto?

Nuestro cuerpo usa diferentes fuentes de macronutrientes como energía, principalmente las **grasas** y los **carbohidratos**. Durante ejercicios prolongados de más de 90 minutos, la principal fuente de energía son los carbohidratos, almacenados en los músculos e hígado como **glucógeno** (forma del cuerpo de almacenar energía), al cual el cuerpo puede acceder cuando lo necesite. **Sin embargo, cuando estos se agotan, el cuerpo recurre a las grasas como combustible. Este proceso es más lento, lo que puede llevar a una acumulación de fatiga.**

Además de los factores fisiológicos, la parte mental juega un papel crucial en el desarrollo de “la pared”. En algún punto de la carrera, tu mente puede empezar a jugarte sucio, y pensamientos negativos comienzan a surgir. Es importante recordar que tú tienes el control sobre estos pensamientos.

Estrategias para evitar llegar a la pared durante tu maratón

1. Asegúrate de llevar una alimentación completa:

Correr es una actividad demandante, que requiere de mucha energía tanto para poder rendir con tus entrenamientos como para recuperarte. Si quieres más detalles sobre cómo llevar una alimentación adecuada durante tu preparación para el maratón, visita nuestras guías de alimentación, dentro de la sección “Alimentación y nutrición”, bajo los títulos: “Lineamientos generales de una alimentación adecuada para corredores”, “Plato de un atleta, ¿cómo construirlo?” y “Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42k”, para aprender qué comer y cuándo hacerlo.

2. Haz **carb loading** 3 días antes de tu carrera:

Aumenta tu ingesta de carbohidratos desde 3 días antes de la competencia para llenar tus reservas de glucógeno. Puedes seguir las recomendaciones que ofrecemos en la guía “Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42k”, encuéntrala dentro de la sección “Alimentación y nutrición”.

3. Consume la energía necesaria durante tu carrera:

Durante el maratón, tus reservas de energía se irán agotando. A partir de los 45 minutos de la carrera, consume entre 30 a 60 g de carbohidratos, que pueden ser en forma de geles o gomitas.

4. Apégate a tu plan de carrera:

La emoción, nervios y la adrenalina pueden llevarte a correr más rápido de lo planeado. Aunque ese ritmo puede parecer cómodo durante la primera mitad del maratón, empezar demasiado rápido puede llevarte a gastar energía antes de tiempo, afectando tu rendimiento.

Entrena a tu mente

Si tu mente comienza a jugarte chueco, aquí tienes algunas cosas que puedes hacer:

-  **Visualízate y manten un diálogo positivo interno:** Reafirma tu confianza y enfócate en tus logros.
-  **Recuerda y aférrate a tu por qué:** Mantén presente la razón por la que decidiste correr el maratón y usa eso como motivación para seguir adelante.

Puedes revisar más estrategias para conectar mente-cuerpo y reafirmar tu por qué en el artículo “Mindfulness y running: Cómo conectar mente y cuerpo durante” en la sección “Apoyo psicológico”

Te recordamos...

La pared en un maratón es un desafío real, pero no insuperable. Con la preparación adecuada, tanto mental como física, podrás superar este y cualquier obstáculo y cruzar la meta con éxito.

Correr un maratón es una hazaña impresionante, y superar los límites mentales y físicos es lo que lo hace tan especial. **¡Con cada paso que das, aprendes a superar tus barreras y descubres la increíble capacidad que tienes para lograr lo que te propongas!**

Libera Tu Salud te brinda apoyo para tus carreras de larga distancia

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** Los artículos “Lineamientos generales de una alimentación adecuada para corredores” y “Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42k”, en la sección “Alimentación y nutrición”, encontrarás información clave sobre cómo optimizar tu alimentación para mejorar el rendimiento y la recuperación.
- 2.** El artículo “Mindfulness y running: Cómo conectar mente y cuerpo durante tus carreras” en la sección “Apoyo psicológico”, te ofrecerá herramientas y prácticas de mindfulness para integrar la atención plena en tu entrenamiento y carreras, ayudándote a mejorar la conexión mente-cuerpo, reducir el estrés y optimizar el rendimiento a través de una mayor conciencia del momento presente.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.