



*RUNNERS*

# Recuperación y el rendimiento: el dúo ideal

Ubica tu nivel, prepárate para el éxito  
y descubre lo que te llevará a alcanzar tu meta



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

## ¿Alguna vez te has preguntado si entrenar más, es realmente la clave del éxito en el running?

La respuesta podría sorprenderte. En este artículo, descubrirás **por qué el descanso y la recuperación** son tan cruciales, como el entrenamiento mismo, para prevenir lesiones y maximizar tu rendimiento físico.

Prepárate para explorar estrategias efectivas de recuperación, comprender **los riesgos del sobreentrenamiento** y aprender a escuchar las señales de tu cuerpo.

¿Listo para revolucionar tu enfoque del entrenamiento? Sigue leyendo y descubre cómo el descanso puede ser tu aliado secreto para alcanzar tus metas como corredor.

### **En esta guía aprenderás:**

-  Por qué el descanso es tan importante
-  Qué beneficios me trae una buena recuperación en mi rendimiento físico
-  Qué consecuencias negativas puede traer no descansar bien

---

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

# Estrategias de recuperación

Existen diversas estrategias de recuperación que puedes implementar durante los periodos intensos o moderados de entrenamiento.

Descansar y recuperarte no solo significa dormir bien; también implica tener buenos hábitos alimenticios, patrones de sueño adecuados, una hidratación óptima y realizar periódicamente masajes de descarga.

## 1. Sueño y rendimiento

Durante los entrenamientos intensos, las fibras musculares sufren micro desgarros. Para adaptarse y fortalecerse, tu cuerpo necesita descansar. **El sueño, idealmente entre 8 y 10 horas continuas por noche**, es fundamental para que el cuerpo repare y fortalezca los músculos y tejidos sometidos a esfuerzo. Sin un descanso adecuado, la reparación no se realiza del todo, lo que a largo plazo podría llevar a lesiones.

## 2. Nutrición

A medida que sometes tu cuerpo a entrenamientos regulares, las reservas de energía disminuyen y el consumo de energía aumenta. Esto significa que **tu cuerpo necesita más nutrientes** para seguir funcionando y reparando el cuerpo. Es vital prestar atención a tu alimentación post entrenamiento y durante, tanto como el **carb loading** (aumentar el consumo de hidratos de carbono)

## 3. Hidratación

Los músculos están compuestos por un **70% de agua**, lo que la convierte en un componente esencial para su recuperación. Mantenerse bien hidratado y reponer los líquidos y minerales perdidos durante los entrenamientos, es la clave para mantener nuestras articulaciones, ligamentos y músculos en perfecto estado.

## 4. Técnicas de fisioterapia

Para acelerar la recuperación muscular, acudir a un fisioterapeuta puede ser una excelente herramienta. En estas sesiones se pueden emplear técnicas como masajes de descarga, electroterapia, compresión e incluso punción, todo con el fin de **liberar la tensión muscular y prevenir lesiones**. Si quieres conocer más sobre las descargas musculares.

## Días de descanso y las consecuencias de no tomarlos

Tomarse días de descanso, no te alejará de tus metas. Aunque a veces pensamos que más es sinónimo de mejor, no siempre es así. No priorizar el descanso y la recuperación o sobre entrenar puede traer varias consecuencias negativas como:

- 🔗 Aumento en la probabilidad de lesiones
- 🔗 Debilitamiento del sistema inmune por una sobrecarga y exigencia continua
- 🔗 Pérdida de masa muscular y estancamiento del rendimiento físico
- 🔗 Disminución de la densidad mineral ósea de los huesos

## Síntomas que necesitas checar para bajar el ritmo

Si experimentas alguno de los siguientes síntomas, podría ser momento de hablar con tu entrenador y **bajar el ritmo**:

- 🔗 Fatiga constante o crónica
- 🔗 Disminución en el rendimiento
- 🔗 Dolores o molestias

## Recuerda...

Si queremos seguir corriendo por muchos años más, para lograrlo, debemos cuidar nuestro cuerpo. Asegúrate de incluir al menos un día de descanso total o descanso activo en tu rutina de entrenamiento semanal.

---

Libera Tu Salud se preocupa por tu seguridad

## Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** En la sección “Prevención de lesiones” el artículo: “Señales de que necesito una descarga”. Te explicará cuándo y cómo debes estar pendiente para una descarga.
- 2.** Busca en la sección “Alimentación y nutrición” el artículo: “Guías de alimentación para corredores”, para saber cómo y cuánto nutrir a tu cuerpo después de sesiones de entrenamiento.

---

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



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

## Referencias:

Li, S., Kempe, M., Brink, M., & Lemmink, K. (2024b). Effectiveness of recovery strategies after training and competition in endurance athletes: An umbrella review. *Sports Medicine - Open*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00724-6>

Doherty, R., Madigan, S. M., Nevill, A., Warrington, G., & Ellis, J. G. (2021, April 17). *The sleep and recovery practices of athletes*. *Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8072992/>