

ROCE LO QUE ROCE

PREPARACIÓN DE LA PIEL ANTES DE UNA MARATÓN

TODO LO QUE DEBES TENER EN CUENTA PARA EVITAR ROZADURAS EL DÍA DE LA CARRERA

Correr una maratón no es solo una prueba de resistencia muscular y cardiovascular. La piel también está sometida a esfuerzo durante horas, y si no se prepara correctamente, puede convertirse en un punto débil.

Las rozaduras son una de las molestias más frecuentes en carreras de larga distancia. Pueden aparecer de forma progresiva y, en muchos casos, condicionar el rendimiento o hacer que los últimos kilómetros sean incómodos.

Preparar la piel forma parte de la estrategia de carrera.

POR QUÉ LA PIEL SUFRE MÁS EN UNA MARATÓN

Durante una maratón, la piel está expuesta a una combinación de factores durante un periodo prolongado de tiempo:



FRICCIÓN CONTINUA

El movimiento repetido durante miles de zancadas genera roce constante en las mismas zonas.



SUDOR PROLONGADO

La sudoración se mantiene durante horas, aumentando la humedad en la piel.



REPETICIÓN CONSTANTE DEL MOVIMIENTO

A diferencia de otros entrenamientos, en una maratón no hay apenas pausas ni cambios de ritmo que reduzcan la fricción.

Cuando estos factores se mantienen durante tanto tiempo, la barrera cutánea se debilita y el riesgo de irritación aumenta.

ZONAS MÁS PROPENSAS A ROZADURAS

Algunas zonas del cuerpo concentran mayor fricción durante la carrera:



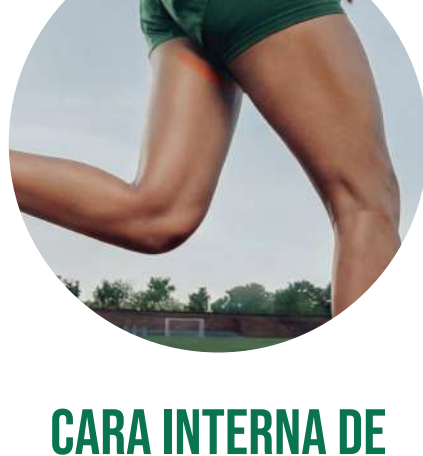
PEZONES



INGLES



AXILAS



CARA INTERNA DE LOS MUSLOS



ZONA LUMBAR

Especialmente si se utiliza cinturón o mochila

Estas áreas combinan movimiento, humedad y contacto constante, lo que las hace especialmente vulnerables en distancias largas.

Identificarlas antes de la carrera permite anticiparse.

QUÉ HACER LOS DÍAS PREVIOS A LA MARATÓN

La preparación no empieza el día de la carrera.

En los días previos:

- ✓ Evita probar ropa nueva o equipamiento diferente.
- ✓ No introduces productos que no hayas utilizado antes.
- ✓ Asegúrate de que las prendas están bien adaptadas a tu cuerpo.
- ✓ Revisa posibles zonas sensibles tras los entrenamientos previos.

La maratón no es el momento de experimentar, sino de confiar en lo que ya sabes que funciona.

CHECKLIST: PREPARACIÓN EL DÍA DE LA CARRERA

Antes de salir hacia la línea de salida, revisa:

- ✓ Ropa técnica ya probada en entrenamientos largos.
 - ✓ Zonas de fricción identificadas.
 - ✓ Piel limpia y completamente seca.
- ✓ Protección aplicada en puntos críticos.
- ✓ Equipamiento bien ajustado.

Tener este control previo ayuda a reducir imprevistos y ganar tranquilidad antes de la carrera.

QUÉ HACER DESPUÉS DE CRUZAR LA META

El cuidado de la piel no termina al finalizar la carrera.

Después de la maratón:

- ✓ Lava la piel con suavidad para eliminar sudor y restos.
- ✓ Seca sin frotar, especialmente en zonas sensibles.
 - ✓ Revisa posibles irritaciones o enrojecimientos.
- ✓ Aplica un producto calmante y protector para favorecer la recuperación.

Después de tantas horas de esfuerzo, la piel necesita recuperar su equilibrio.