

La tecnología cambia la forma de cuidar a los corredores

utpl

28/08/2025

Categorías:

Futuros alumnos, Recursos tecnológicos, UTPL

En ciudades de todo el mundo, cada mañana y cada tarde, miles de corredores ocupan calles, parques y malecones, pues el *running* vive un boom global. **Según la plataforma Strava, en 2024 la participación en clubes de *running* creció un 59 % y nunca antes hubo tantas carreras en grupo.** Lo que parecía una moda pasajera, se convirtió en un fenómeno social apoyado también por la tecnología, cuyo objetivo es correr por salud, por pertenencia y por la necesidad de compartir metas.

Sin embargo, detrás del entusiasmo se esconde una estadística importante: **entre el 30 % y 50 % de quienes corren se lesionan cada año** y la mayoría de los casos no responden a accidentes aislados, sino a un sobreuso con **un factor repetitivo, el entrenar más de lo que el cuerpo tolera**. La rodilla, la tibia, el tobillo y el pie son las partes más afectadas.

Aunque la evidencia científica demuestra que la fisioterapia puede prevenir y tratar la mayoría de estas dolencias con programas de fuerza o reeducación de la técnica de correr, **los corredores suelen acudir al fisio demasiado tarde**. Y aquí aparece un actor clave: la academia, que forma a los futuros profesionales capaces de acompañar este crecimiento deportivo.



El running crea comunidad y acompañamiento.

El laboratorio de biomecánica de la UTPL

La Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) ha dado un paso pionero en Ecuador con la **creación de un Laboratorio de Biomecánica para la carrera de [Fisioterapia](#) [1]**, único en el sur del país.

“El laboratorio nos permite analizar cómo se mueve una persona al caminar, correr, saltar o incluso al realizar gestos deportivos como un disparo en fútbol o un saque en básquet”, explica [Andrés Orozco Orozco](#) [2], director de la carrera.

El sistema utiliza cámaras y sensores colocados en puntos clave del cuerpo como tobillo, rodilla, cadera, hombros, muñecas para registrar la coordinación y simetría en los movimientos. La información que generan estas pruebas si bien sirve para el diagnóstico y tratamiento, también para la prevención.

“Podemos detectar fallas en la marcha de un paciente, ver si una articulación compensa a otra y diseñar un plan terapéutico que mejore su rendimiento o evite lesiones”, detalla el director.



Laboratorio de Fisioterapia en la UTPL.

El proyecto, que combina docencia, investigación y tecnología de punta, busca aportar al deporte competitivo. **Equipos como el Club Jorge Guzmán de básquet ya han mostrado interés en usar este espacio** para analizar saltos y movimientos, lo que abre una línea directa entre [fisioterapia, alto rendimiento y comunidad](#) [3].

Además, el laboratorio cuenta con **sensores portátiles que permiten llevar las pruebas al entorno real: canchas, pistas y estadios**. Así, los deportistas pueden ser evaluados en las mismas condiciones en las que entrenan y compiten.

TIPS PARA RUNNERS

Dedica 5-10 minutos antes de correr a ejercicios de movilidad y estiramientos.

Aumenta distancia gradualmente para evitar lesiones.

Hidrátate y aliméntate adecuadamente.

Escucha a tu cuerpo y descansa si duele.

Combina entrenamientos: trote, sprints y fuerza.



Tips para *runners*.

El auge del *running* y de otras disciplinas como el *Crossfit* o el ciclismo recreativo invitan a darle mayor protagonismo a la fisioterapia y la UTPL, pionera en la formación de esta disciplina en el sur del Ecuador, **busca aportar con innovación y conocimiento para que correr siga siendo sinónimo de bienestar y no de dolor.**

En la UTPL estamos comprometidos con la investigación y el conocimiento.

¡Sé parte de la comunidad de estudiantes más grande del Ecuador!

Inscríbete en la UTPL

[4]

Source URL: <https://noticias.utpl.edu.ec/la-tecnologia-cambia-la-forma-de-cuidar-a-los-corredores>

Links

[1] <https://www.utpl.edu.ec/carreras/fisioterapia>

[2] <https://investigacion.utpl.edu.ec/asorozco>

[3] <https://noticias.utpl.edu.ec/la-academia-fortalece-su-educacion-en-fisioterapia-cardiorrespiratoria-0>

[4] <http://utpl.edu.ec>