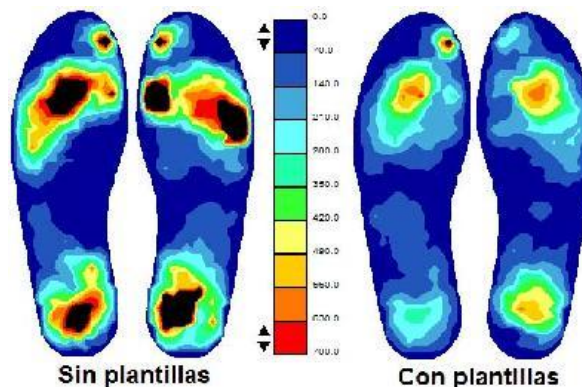


15 Consejos para cuidar los pies en el deporte

Son muchas las dudas y cuestiones que atendemos en la Clínica Podológica en relación a la salud o los hábitos que siguen los deportistas respecto a sus pies. En este artículo se resumen los 15 consejos imprescindibles que debe de seguir cualquier persona que practica alguna actividad deportiva.

1. Si no conoce el tipo de pisada que tiene y es un deportista habitual, es importante hacerse un estudio biomecánico para saber en qué condiciones trabajan sus extremidades, prevenir lesiones y elegir correctamente el calzado.

2. Observe el desgaste y deformación de su calzado, si son excesivos acuda también al podólogo para hacerse un estudio.



3. Las zapatillas no deben ser ni demasiado flojas ni muy apretadas, los dedos deben moverse libremente y no tocar la puntera. Comprar siempre centrándose en el pie más grande, ya que normalmente se tiene un pie mayor que el otro.

4. Comprar las zapatillas a última hora del día, cuando los pies están algo hinchados, como cuando se practica deporte.

5. Según la actividad deportiva a realizar, valorar la amortiguación, materiales, contrafuertes, acordonado y dibujo de la suela según el terreno.

6. No se deje engañar por el marketing establecido en el entorno del deporte ni por los productos “milagrosos”. Es duro decirlo, pero los milagros no existen.



7. No se deben estrenar las zapatillas deportivas el mismo día de una competición, el pie tiene que estar adaptado previamente al calzado.

8. Hay que tener en cuenta el estado del desgaste de la suela y el kilometraje puesto que la mayoría de los modelos están diseñados para hacer un determinado número de kilómetros y horas de entrenamiento, a partir de los cuales los sistemas de amortiguación se ven afectados. Se deben cambiar con frecuencia para no arriesgarse a una lesión.

9. El tejido más apropiado para los calcetines cuando se hace deporte es el algodón.

10. Airear el calzado para que se seque bien el sudor evitando así el pie de atleta, y seguir las recomendaciones del podólogo para el control del exceso de sudoración.

11. Evite lavados con agua caliente antes de la competición, ya que debilitaría la piel aumentando el riesgo de aparición de ampollas.

12. Córtese las uñas rectas, pues con un mal corte se podrían clavar por el continuo traumatismo que sufre el pie durante la práctica deportiva.

13. Para que el pie esté en buenas condiciones para la competición acuda al podólogo varios días antes para tratar sus uñas, durezas, u otros problemas.

14. Nunca ande descalzo en suelos de gimnasios o piscinas para evitar infecciones por hongos o papilomavirus. Si observa alguna lesión “sospechosa” acuda sin demora para su valoración.

15. Si lo precisa, acuda a un podólogo deportivo para que le realice las plantillas personalizadas, evite las plantillas prefabricadas o estándar.