

## Elección del calzado para la carrera

Observo muchas dudas entre los deportistas que se dedican a esta actividad (corredores populares) que se dejan llevar más por el marketing de las casas deportivas que por los profesionales dedicados a la salud o al deporte.

La elección del calzado deportivo es un factor determinante, ya que el uso de zapatillas inapropiadas, con el tiempo puede acarrear graves consecuencias para el organismo.



### Nociones para la elección de calzado:

Siempre hay que comprar el calzado centrándose en el pie más grande, los dedos deben moverse libremente y no tocar la puntera. Además, es recomendable probarlas con los calcetines que se utilicen en la práctica deportiva.

Hoy en día tenemos infinidad de avances e innovaciones en el calzado para el deporte y sobre todo para la carrera (o running). Si nos centramos en el peso de la zapatilla, existen modelos muy ligeros que nos transmiten al correr una sensación de casi "poder volar". Las zapatillas con bajo peso son perfectas para competir, pero suelen

estar aconsejadas únicamente para personas ligeras de menos de 70-75 kg de peso.

No podemos olvidar que a pesar de los avances tecnológicos del calzado deportivo, el bajo peso en el mismo se paga con un desgaste más rápido de los materiales del calzado, por lo que la duración será menor y por tanto se tendrán que renovar más asiduamente.

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. Además, no podemos olvidar que en cada impacto al correr, el peso que soporta el pie se multiplica por 6, por lo que pies y tobillos pueden verse afectados negativamente, y por cadenas musculares se transmiten a otras partes del cuerpo como las rodillas, caderas o columna. Muchas veces, una lesión de rodilla o un dolor en la espalda tienen como origen un calzado deportivo inapropiado o alteraciones en el apoyo plantar.

Para finalizar, debemos reseñar que hay diferencias en el tallaje entre las diferentes marcas de zapatillas, por tanto, no fiarse de las tallas y comprobarlas en la tienda antes de comprarlas.

Y por supuesto, acudir al podólogo ante malos apoyos plantares, lesiones repetidas, aparición de callosidades (esto puede ser la señal de una alteración en la dinámica plantar, y se debe de estudiar) o cualquier otra alteración.