

## NOTA DE PRENSA

# Los corredores deben someterse a una valoración biomecánica completa en las clínicas de podología para escoger la zapatilla de running correcta

El Dr. Manuel Mosqueira explica que hay que tener en cuenta el peso y pisada del corredor, la superficie, el ritmo y la distancia de la carrera, así como su comodidad

**“Si el calzado deportivo no es el indicado, está gastado y deteriorado, o incluso no se ata de manera adecuada, puede ser el causante de lesiones mecánicas que afectan a la rodilla, tobillo y al propio pie”**

---

*Santiago de Compostela, 15 de marzo de 2021 (Vía Láctea Comunicación).*- El running o la actividad de correr es una de las prácticas deportivas que más adeptos gana año tras año porque la puede practicar cualquier persona y se suele realizar al aire libre, aportando beneficios físicos y mentales. Ante las pasiones que levanta esta práctica, el **Dr. Manuel Mosqueira**, podólogo coruñés (Corme, A Coruña) colegiado del Colexio de Podólogos de Galicia, ha publicado un artículo en la Revista Española de Podología, titulado **“¿Cómo recomendar calzado deportivo a pacientes que practican running? Desde la evidencia científica a la experiencia clínica”**, para esclarecer muchas dudas sobre el uso del calzado para el running [[Ver artículo](#)].



Tal y como indica Mosqueira, practicar deporte tiene una influencia positiva en la condición física de una persona, así como para reducir la incidencia de obesidad, enfermedades cardiovasculares y muchos otros problemas de salud crónicos. “Correr es una de las formas más populares de actividad física, ya que es una actividad humana natural y accesible para casi toda la población. En el último medio siglo, la popularidad de la carrera a distancia ha aumentado debido a su gran accesibilidad y a la promoción del deporte desde el ámbito de la salud” –explica el podólogo–.

También señala que, a pesar de todas estas ventajas, correr causa altas tasas de lesiones por factores como la superficie, el sobreentrenamiento, el nivel del corredor o la especialidad deportiva, su condición física, el historial de lesiones, la fatiga y las adaptaciones durante la carrera, la biomecánica y las zapatillas de running. Igualmente destaca que el diseño de este calzado ha cambiado en las últimas décadas con el objeto de prevenir lesiones y mejorar el rendimiento, siempre recordando que las zapatillas deben seleccionarse “después de una evaluación cuidadosa y exhaustiva”.

Manuel Mosqueira explica que a la hora de elegir una zapatilla deportiva para running se deben tener en cuenta cinco criterios:

1. El peso del corredor. En el mercado hay gran variedad de zapatillas de running cuya principal clasificación es el peso del corredor. En función de si el peso es inferior o superior a 70-80 kg se deberá elegir entre unos modelos u otros.

2. La superficie. Es fundamental conocer el tipo de superficie sobre la que se va a realizar la carrera, pues la suela de la zapatilla variará tanto en el material con el que está confeccionada como en la morfología, buscando mayor agarre en determinados terrenos como la tierra, o mayor amortiguación y restitución de la energía en asfalto, por ejemplo.



3. El ritmo y la distancia. Al famoso drop de la zapatilla (diferencia de altura entre la parte posterior y la anterior de la zapatilla) hay que sumarle otros aspectos como el perfil (grosor total de la mediasuela) o sistemas de control y amortiguación de la zapatilla. "No es lo mismo correr a ritmos de 3:30 minutos el kilómetro, donde nos puede interesar una zapatilla más reactiva que nos empuje, dado que estaremos menos tiempo en contacto con el suelo, que un ritmo de 5:30 o 6:00 minutos el kilómetro donde la presión y la fuerza de reacción del suelo las absorberán estructuras como la rodilla del corredor de distinta manera" –apunta Mosqueira–. La distancia también es importante, diferenciando entre carreras cortas o pruebas de poca distancia con competiciones o "tiradas largas" de 10 o más kilómetros.

4. La biomecánica y el tipo de pisada son el factor principal. Conocer cómo se comporta el pie, tobillo, rodilla y cadera, junto con los movimientos del aparato pasajero (tronco y brazos principalmente) ayudará a decidir qué zapatilla y qué sistemas de control o de amortiguación son los más adecuados. El pie se comporta de maneras distintas en función de si está estático, apoyado en una sola pierna, caminando, caminando calzado, y por supuesto corriendo, donde por superficie, velocidad, técnica de carrera y tiempo/kilómetros que se lleve corriendo (la fatiga) será distinto el funcionamiento del pie.



5. La comodidad. Como sucede en otros aspectos de la vida diaria, el confort a la hora de utilizar un dispositivo o producto, en este caso en el pie, que resulte cómodo es fundamental. Diferentes estudios científicos ponen en valor la importancia de que el calzado no sea incómodo puesto que afectaría negativamente al movimiento o técnica del corredor, incluso pudiendo llegar a provocar lesiones.

En este punto, Mosqueira destaca que los podólogos tienen un papel fundamental para ayudar al paciente a encontrar la zapatilla más adecuada para él. Los podólogos realizan una valoración biomecánica completa de los corredores, haciendo pruebas funcionales centradas en el pie y su relación con las estructuras superiores, como la rodilla o la cadera. “En las clínicas de podología realizamos pruebas en camilla, de pie, caminando y corriendo, con el objetivo de conocer el funcionamiento de todo el aparato locomotor. También analizamos la interacción del pie con la zapatilla y la superficie sobre la que se corre, puesto que los pies son la entrada de todas las señales del cuerpo con el suelo” –indica-.

Además, para acertar en la compra, señala que es importante probar siempre la zapatilla después de un entrenamiento o de una carrera, con los calcetines que se utilicen para correr y comparar diferentes aspectos del calzado con distintas marcas y modelos.

## Lesiones mecánicas provocadas por las zapatillas

En cuanto a las lesiones que afectan a un corredor y están asociadas a las zapatillas, Manuel Mosqueira las describe como “lesiones mecánicas”, donde la articulación más afectada es la rodilla, con problemas en la zona lateral que suelen asociarse al síndrome de la cintilla iliotibial. En la cara anterior, puede aparecer el síndrome de dolor patelofemoral o tendinopatías. En el tobillo también se encuentran habitualmente lesiones relacionadas con el tipo de zapatilla de running, como consecuencia de roces o compresiones en la parte posterior del tendón de Aquiles (bursitis) o lesiones en el propio tendón.



En el propio pie, la reina de todas las lesiones es la fascitis plantar, aunque es importante un correcto estudio y valoración podológica porque no siempre es una fascitis plantar cuando duele la planta del pie. “Si el calzado deportivo no es el indicado, está gastado y deteriorado, o incluso no se ata de manera adecuada, puede ser el causante de lesiones mecánicas que afectan a la rodilla, tobillo y al propio pie” –manifiesta-.

Un aspecto determinante en la evolución del calzado deportivo es el uso de la tecnología, y todas las empresas y marcas invierten mucho dinero y tiempo en conocer qué necesitan los corredores, qué les gusta y cómo pueden mejorar sus marcas y tiempos corriendo. Manuel Mosqueira apostilla que la clara relación entre tecnología y rendimiento ha llevado a las federaciones internacionales de atletismo a considerar “doping tecnológico” a determinados elementos y estructuras dentro del calzado, intentando evitar que se compita en desventaja al utilizar una zapatilla u otra.