



# BOLETÍN FEBRERO 2022

- **Perfil Médico:** Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio
- **Perfil Nutricional:** Sí, los alimentos influyen sobre tu estado de ánimo
- **Perfil Emocional:** Mantener los corazones cerca



### *Uso del calzado adecuado para correr y hacer ejercicio*

Para mantener una adecuada salud, además de la alimentación, es importante realizar ejercicio de forma habitual. Sin embargo, es importante tener un adecuado equipo para cualquier deporte que practiquemos y eso empieza por un buen calzado. Muchos corredores, por ejemplo, se olvidan de sus pies y creen que los tenis son iguales para todos. Eso, ocasiona lesiones a corto, mediano y largo plazo.

Dentro de los errores más comunes al momento de elegir un calzado deportivo es basarse en el precio, el color o quien lo anuncia o recomienda, comprándolos en baratas o, peor aún, por internet sin probarlos.

Usar un mal calzado puede ocasionarte inflamación muscular, tendinitis, dolor en el talón o el tobillo y hasta uñas negras, pero, a largo plazo también puede ocasionarte lesiones en rodillas, cadera o columna.

### *¿Sabías qué?*

**85%** de los estadounidenses que corren, **llevan un calzado que no les queda bien**

Se estima una tasa de **59 lesiones** por cada **1000 horas de trote**

Estudios demuestran que la **capacidad de impacto disminuye conforme a los kilómetros de uso**; 20% después de 241 km y 30% tras 805 km. Sin embargo, **no se recomienda continuar su uso después de realizar un maratón** (sin importar los kilómetros acumulados).



Para poder elegir un buen calzado, hay varias reglas a seguir que aquí te doy.

## 1. ¿Para cuál deporte quieres tus zapatos?

No es lo mismo elegir un calzado para tenis que uno para golf. De la misma forma, no es lo mismo elegir un calzado para caminatas, para trotar o para atletismo. Para caminar, se requieren tenis con amortiguación amplia, principalmente al talón. Los de actividad aeróbica como baile o zumba, son ligeros y tienen mayor amortiguación a la parte anterior del pie.

## 2. El peso si importa

Para correr, el calzado se divide en tenis para más de 70 kg, para menos de 70 kg y minimalistas. Si tienes sobrepeso, requieres mayor amortiguación. Por otro lado, esos tenis son más pesados por lo cual, si eres ligero, no te convienen y debes pedir los de menos de 70 kg. Los tenis minimalistas están diseñados para personas con suficiente entrenamiento y fuerza, ya que pueden lastimar mucho las articulaciones.

## 3. Define tu presupuesto

Sé realista, es ideal tener dos o tres pares de tenis, ya que el gel o foam de protección, tarda de 24 a 48 horas en recuperar su forma para seguir cumpliendo su función. Por lo tanto, comprar unos tenis de 5,000 pesos puede ser llevadero, pero comprar dos pares del mismo precio, puede ser incontable. Prueba diversas marcas y cuando elijas varios, revisa precios y promociones.

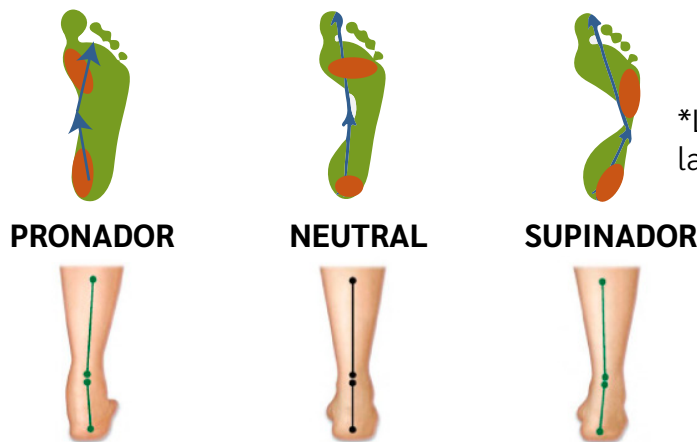
## 4. Un zapato compatible con el pie

Las características anatómicas del pie son importantes a considerar. Aquí entran dos puntos relevantes; el punto de apoyo y el tipo de pisada.

Sobre el tipo de pisada, existen corredores pronadores, neutros y supinadores. Un pronador pisa hacia dentro y por lo general tiene pie plano y ello nos lleva a lesiones como inflamación del tendón de Aquiles, dolor en la planta del pie y las pantorrillas. Para corregirlo, es necesario usar un calzado que eleve la parte interna del pie. Por otro lado, los corredores supinadores pisan hacia fuera y se asocia a un exceso de arco. Por ello, tienen inestabilidad lateral. Es recomendable un calzado que estabilice la parte externa del pie.

### Tipo de pisada del corredor

Si quieres saber qué tipo de pisada tienes y cuál es tu mejor calzado, no dudes en acudir con un ortopedista que te ayudará a definir lo mejor para tus pies.



\*La zona en naranja es la mayor desgaste

#### Bibliografía

1. Roberto BIANCO\* Ana Paula da Silva AZEVEDO\* Carina Helena Wasem FRAGA\* Fernanda Michelone ACQUESTA\* Luis MOCHIZUKI\*/\*\* Alberto Carlos AMADIO\* Júlio Cerca SERRÃO. ( 2011). The influence of running shoes cumulative usage on the ground reaction forces and plantar pressure responses . Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, v.25, n.4, p.583-91.
2. Michael H. Yamashita, PT. (2005). Evaluation and Selection of Shoe Wear and Orthoses for the Runner. ELSEVIER, Vol.16, 801-829.
3. Francisco Carreño, U. Giovanni Carcuro. (Mayo 2012). Corredores: Bases científicas para la elección de calzado y prevención de lesiones. ELSEVIER, Vol. 23. Núm. 3, 23:332-6.