

# El pie en verano

2013 está siendo un buen año para el corredor popular. Ha llovido mucho, se ha retrasado bastante la llegada del calor y eso ha permitido prolongar buenas sesiones de entrenamiento sobre caminos más blandos por la acumulación de agua y consiguientemente una disminución en la aparición de lesiones relacionadas con el impacto y reiteración del gesto deportivo.

» POR **ÁNGEL GONZÁLEZ DE LA RUBIA**



EL AUMENTO DE TEMPERATURA VA A REPERCUTIR DIRECTAMENTE SOBRE NUESTROS PIES, SOBRE TODO SI CORREREMOS POR ASFALTO O PISTA, DEBIDO AL RECALENTAMIENTO QUE ESTAS SUPERFICIES VAN A GENERAR EN NUESTROS ELLOS A TRAVÉS DE LA MEDIASUELA DE LA ZAPATILLA.

Afortunadamente, las zapatillas de running dan una importancia vital al tejido del que están compuestas, capaz de airear y expulsar el sudor generado por el calor ambiental y fruto también del ejercicio realizado.

Al correr el pie se calienta, dilata y suda. Por eso es importante que la zapatilla sea al menos media talla más grande. Si corremos por montaña con zapatillas de gore tex, será mejor aparcarla hasta la llegada del otoño, ya que este tejido ,magnífico para repeler el agua, ahora aumentaría la temperatura en el interior de la misma, con el consiguiente riesgo de lesiones dérmicas.



Es importante evitar la sudoración.



Las infecciones pueden afectar a la piel y a las uñas.

## Lesiones por calor

Tras 16 años de experiencia asistiendo a corredores de Maratón, hemos constatado la influencia de la climatología en el resultado estadístico de lesiones. El Maratón Madrid se celebra habitualmente el último domingo del mes de abril y desde el punto de vista climatológico puede pasar de todo: calor intenso, frío, frío y lluvia, etc. De estas opciones es sin duda el calor intenso la peor noticia para nuestros sufridos pies. Recuerdo con horror la edición de 1997. Tomaron la salida unos 8000 corredores y asistimos en el área podológica a cerca de 500, el 6%, una estadística desastrosa. Este año temíamos lo peor, ya que una semana antes hizo bastante calor. Sin embargo, el día de la prueba hizo frío, lo cual repercutió negativamente en la musculatura de muchos corredores, por falta de calentamiento, aunque fue una buena noticia para sus pies, ya que de los 13.000 que tomaron la salida pasaron por nuestro puesto asistencial menos de 300 maratonianos, el 2%.

## Lesiones dérmicas en el pie

Las lesiones típicas del pie consecuencia del calor son las rozaduras, ampollas, hemorragias subungüeales y uñas encarnadas.

Las ampollas son lesiones frecuentes y el corredor está perfectamente familiarizado con ellas. Además del calor intervienen otros factores como una zapatilla nueva, justa de tamaño y elegida incorrectamente, error biomecánico, pie pronador, etc. Son originadas por el roce entre las dos capas de la piel, dermis y epidermis, provocando una quemadura con la salida de líquido celular y separación de capas.

Existen muchas estrategias caseras para prevenir su aparición: perborato, vinagre, agua caliente, vaselina, etc. Yo recomiendo hidratar la piel por la noche, después del baño o la ducha, con cremas o lociones que

**LAS AMPOLLAS SON LESIONES FRECUENTES EN EL CORREDOR Y PUEDEN ORIGINARSE POR EL CALOR, EL USO DE UNA ZAPATILLA NUEVA...**

contengan urea al 20 o 30% y espolvorear polvos de talco sobre la plantilla de la zapatilla y ,si hay mucho sudor, también entre calcetín y pie. Existen polvos de talco que contienen productos antimicóticos que previenen además la aparición de hongos, así como la colocación de apósitos hidrocoloides en zonas de riesgo.

Errores anatómicos. Los corredores pronadores son más proclives a sufrir ampollas e infecciones por hongos, ya que al pronar el pie roza más con el borde interno de la zapatilla y además suele sudar más que un pie bien estructurado, hiperhidrosis, es por ello que una plantilla personalizada ayudará también a prevenir la aparición de ampollas.

Los calcetines técnicos nos van a ayudar mucho en este aspecto. Atrás quedaron aquellas recomendaciones de calcetín de hilo de algodón, ahora tenemos la revolución Cool max, que ayuda a expulsar





**Una exploración realizada por un podólogo puede ayudarnos a prevenir lesiones en nuestros pies**

el sudor; calcetines dobles, que permiten el deslizamiento entre ambas capas; calcetines con rizo americano, con doble rizo, o refuerzos en zonas proclives a sufrir roce, y por supuesto sin costuras.

Suponen el 75 % de la causa de lesión dérmica y las zonas más afectas son, dedos, cabeza de primer metatarsiano, arco interno del pie y talón.

Los hematomas subungüeales o hemorragias subungüeales constituyen la segunda causa más frecuente de lesión dérmica del corredor. Afectan principalmente a los dos primeros dedos debido al impacto reitera-

do de estos con la puntera de la zapatilla, ya sea por tallaje como por mal acordonado y forman una acumulación de sangre entre dermis y uña, haciendo de un espacio virtual un espacio real, con el consabido dolor por el despegue de la uña y riesgo de pérdida de la lámina ungueal y posterior engrosamiento e invasión por hongos, ya que

nuestras uñas tienen 17 capas y al sufrir impactos tienden a deslaminarse, ofreciendo entonces una magnífica ocasión a los oportunistas, sobre todo hongos.

Normalmente, recomendamos anudar hasta el último ojal de la zapatilla, sobre todo en corredores con pies laxos, pronadores, ya que el exceso de pronación tiende a aumentar la dorsiflexión de los dedos.

Los hematomas subungüeales suelen ser muy dolorosos y es conveniente acudir al podólogo en las 24 primeras horas de su aparición para evacuar la sangre y evitar la pérdida de la lámina ungueal.

Por su parte, levaduras y hongos son infecciones que pueden afectar tanto a la piel como a las uñas y su aparición se ve favorecida por la humedad y el calor. Es por ello que se ven incrementadas con la llegada del verano, sobre todo si tenemos las defensas bajas.

Un buen hábito profiláctico consiste en aplicar en loción o spray algún antimicótico de uso tópico tras el baño o la ducha, sobre todo sobre las uñas y entre los dedos, así como un cambio de calcetines y zapatos en el mismo día, en caso necesario. ➔

### CONSEJOS PODOLÓGICOS

- **Zapatilla** holgada y bien acordonada
- **Calcetines técnicos** que faciliten la expulsión del sudor
- **Evitar el exceso** de humedad dentro de la zapatilla
- **Hidratar** la piel convenientemente por la noche
- Colocar **apósitos hidrocoloides** en zonas de riesgo
- **Uñas** bien cortas y limadas
- Actuar sobre **las lesiones** lo más precozmente
- Utilizar **plantillas** personalizadas
- Visitar al **podólogo** regularmente

## LOS CORREDORES PRONADORES SON MÁS SUSCEPTIBLES DE SUFRIR AMPOLLAS E INFECCIONES POR HONGOS