

Javier Alfaro, jefe de Servicio de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa: "Todo corredor debería hacerse un estudio biomecánico de la pisada para prevenir lesiones"

Javier Alfaro, jefe del Servicio de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa, explica que en el running, donde el gesto deportivo se repite de manera constante, "una mínima alteración en la pisada puede dar lugar a lesiones que no solo afectan a los pies, sino también a las rodillas, caderas y columna. Esto se debe a que la biomecánica de la pisada impacta en toda la estructura corporal"

Gipuzkoa se prepara para recibir este domingo 10 de noviembre a miles de corredores en la esperada Behobia/San Sebastián, una de sus citas deportivas más emblemáticas. Para muchos, esta carrera es más que un reto; es la ocasión perfecta para superarse y disfrutar del deporte en su máxima expresión. Sin embargo, una buena preparación es clave para evitar lesiones y alcanzar el mejor rendimiento posible en una prueba tan exigente.

Javier Alfaro, jefe del Servicio de la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa, destaca la importancia de realizar una buena planificación para esta prueba. "Todo corredor debería hacerse un estudio biomecánico de la pisada para descartar alteraciones que puedan ocasionar lesiones", afirma Alfaro, destacando que este análisis permite elegir el calzado adecuado y diseñar plantillas personalizadas en caso necesario.

Según el especialista, en el running, donde el gesto deportivo es repetitivo, "una mínima alteración en la pisada puede derivar en lesiones que afectan no solo a los pies, sino también a rodillas, caderas y columna, ya que la biomecánica de la pisada impacta en toda la estructura corporal", explica.

Para Alfaro, afrontar la Behobia/San Sebastián requiere una preparación completa, que incluya entrenar, trabajar la fuerza y elegir correctamente el calzado. Durante la carrera, añade, "es clave no estrenar nada y no dejar nada al azar", mientras que, después, recomienda "recuperarse bien, aplicar hielo y descansar para evitar problemas musculares".

Entre las lesiones más comunes en este tipo de pruebas, Alfaro menciona "las de sobrecarga, como las tendinitis de Aquiles y rotuliano, y las de impacto, entre las que destacan la fascitis plantar y los problemas en el menisco y la zona lumbar".

Elección del calzado

Alfaro subraya que realizar un estudio biomecánico antes de elegir el calzado es esencial, ya que "la forma de pisar y correr influye en toda la estructura corporal". En cuanto a la elección del calzado, recomienda "un calzado convencional con un drop (diferencia de altura de suela que hay entre la zona

del talón y la zona del antepié) de entre 6 y 8 milímetros para corredores habituales, dejando las zapatillas con placa de carbono para los más experimentados".

El podólogo explica que "el problema de correr con zapatillas de carbono es que requieren un entrenamiento específico de fuerza. Sin la preparación adecuada, el riesgo de sobrecargas y tendinitis, especialmente en el tendón de Aquiles y los gemelos, aumenta considerablemente".

Alfaro también comparte algunos consejos adicionales para mejorar el rendimiento y evitar lesiones: "Una buena técnica de carrera, con pasos cortos y una frecuencia de 180 pasos por minuto, aproximadamente, puede marcar la diferencia". También sugiere cuidar los pies antes y después de la carrera: "Es importante cortar correctamente las uñas, mantener el pie bien hidratado y libre de callosidades". Además, tras la carrera, en caso de ampollas o hematomas en las uñas, "se debe acudir al podólogo para una correcta atención", concluye el especialista.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa
654096991

Nota de prensa publicada en: [Donostia/San Sebastián](#)

Categorías: [País Vasco](#) [Otros deportes](#) [Fitness](#) [Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>