

La Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa recomienda combinar tiradas largas con series en cuesta y entrenamiento de fuerza para mejorar el rendimiento y ayudar a prevenir lesiones de pierna

Para una preparación óptima de la carrera, es importante llevar una buena hidratación durante la carrera, probar los geles y la suplementación energética antes de la carrera para asegurar una buena digestión, y sobre todo, hacer un buen calentamiento antes de la carrera y estirar bien los músculos posteriormente

Con las carreras en plena actividad y eventos como la Behobia-San Sebastián en el horizonte, es fundamental que los corredores se preparen adecuadamente. Desde la Unidad del Pie de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva ofrecen recomendaciones prácticas para mejorar el rendimiento y prevenir lesiones, cubriendo aspectos clave como el cuidado del calzado, el entrenamiento y la recuperación.

Para una preparación óptima de la carrera, Lucia Esco, podóloga de Podoactiva, explica que "es importante llevar una buena hidratación durante la carrera, probar los geles y la suplementación energética antes de la carrera para asegurar una buena digestión, y sobre todo, hacer un buen calentamiento antes de la carrera y estirar bien los músculos posteriormente".

Entre las lesiones más comunes que enfrentan los corredores, la especialista destaca "la fascitis plantar, problemas asociados a la musculatura posterior de la pierna, periostitis tibiales y la cintinilla iliotibial". Para evitar estas lesiones, recomienda "la prevención, hacer un estudio de la pisada y ver si necesitamos una plantilla para prevenir estas lesiones o bien combinarlo con ejercicios para la musculatura".

En cuanto a la estructura del entrenamiento, la podóloga de Podoactiva recalca que "combinar tiradas largas con series en cuesta y entrenamiento de fuerza mejorará el rendimiento y ayudará a prevenir lesiones de pierna".

Sobre el calzado, la podóloga explica que "la elección dependerá mucho de cada corredor, como de los objetivos, el ritmo al que corras y la técnica de la carrera: "normalmente se aconseja una zapatilla amortiguada con un drop medio-alto y que sea estable, especialmente para corredores más noveles. Los corredores más experimentados pueden optar por una zapatilla con placa de carbono".

La podóloga también hace hincapié en el mantenimiento del calzado: "Si la zapatilla es ligera, se recomienda cambiarla a partir de los 500 kilómetros. No obstante, esto puede variar dependiendo del modelo, del uso y del tipo de pisada. Algunas zapatillas se pueden utilizar hasta los 800 o 1.000

kilómetros. Hay que fijarse en el desgaste tanto interno como externo en la zona del talón, asegurarse de que no se pierda la amortiguación de la media suela y que no se desgasten los dibujos en los tacos de la zona delantera del antepié".

Para la recuperación post-carrera, Lucia Esco aconseja "realizar baños de contraste, finalizando siempre con agua fría, y hacer estiramientos específicos para el pie y la pierna, utilizando el rodillo".

Finalmente, la podóloga recomienda visitar a un profesional antes de la carrera para "prevenir lesiones dérmicas y musculares". No obstante, si después de una carrera se observan hematomas subungueales, uñas encarnadas o lesiones similares, es importante acudir a un centro Podoactiva para recibir el tratamiento adecuado.

Datos de contacto:

Ibai Carvajal
Policlínica Gipuzkoa
654096991

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

Categorías: [Nacional Medicina País Vasco Servicios médicos](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>