

## El estudio de la pisada puede evitar lesiones entre los deportistas

### [Multimedia](#)

**Un correcto cuidado podológico permite conocer las afecciones de nuestra fisionomía, así como evitar posibles lesiones. La podóloga Adela Álvarez remarca la importancia de un estudio de la pisada entre aquellos que comienzan a hacer deporte, ya que el esfuerzo y el uso de material inadecuado potencian el riesgo de sufrir daños**

El verano es un punto de partido para muchas personas que desean adoptar un estilo de vida más saludable. El buen tiempo incita a corregir los malos hábitos y a adoptar otros más saludables, como la práctica de nuevos deportes. Sin embargo, al igual que un cambio brusco en la dieta requiere una visita al nutricionista, una alteración en la rutina diaria demanda la opinión de especialistas que aconsejen al respecto.

Adela Álvarez, podóloga en Valencia, explica que es recomendable realizar una visita al podólogo para determinar si hay alguna anomalía y su tratamiento.

Cada año son muchas las personas que sufren lesiones o afecciones por no realizar un cuidado adecuado de su fisionomía. Sin duda, una prueba imprescindible para aquellos que den sus primeros pasos en cualquier deporte es el [estudio de la pisada](#).

La doctora Álvarez lleva años realizando estos estudios y remarca su importancia para evitar posibles lesiones, así como para conocer deficiencias o afecciones pasadas, las cuales podrían resurgir con un entrenamiento erróneo.

A las malas prácticas se ha de sumar el uso de un calzado inadecuado. La variedad de productos deportivos y las diferentes modas, como el correr sin calzado, pueden incrementar el riesgo de sufrir una lesión. Para evitar las malas prácticas, se ha de conocer la fisionomía del pie antes de comenzar a realizar cualquier actividad física y de comprar el material deportivo. El estudio de la pisada consistiría en una exploración articular y muscular, el uso de una plataforma de presiones y la observación de la andada, datos con los cuales se obtiene un informe detallado de la patología del paciente. A partir de esta información, el podólogo recomendará cambios en la rutina, modificaciones en el calzado y, en caso de ser necesario, se convendrá el uso de soportes plantares con los cuales lograr los cambios necesarios para tratar, o evitar, las lesiones.

Sin embargo, este tipo de estudios no deben retrasarse, la visita a un [podólogo infantil](#) puede ser crucial para el correcto desarrollo de los más pequeños ya que muchas afecciones que se dan en la madurez podrían haberse evitado con un cuidado adecuado durante la época de crecimiento.

Desde la clínica Adela Álvarez indican que una mala pisada sí que se puede corregir durante la infancia ya que al estar formándose las articulaciones sí es posible ejercer un control. Sin embargo, en la edad adulta no se corrige nada, sino que se ponen plantillas para aliviar y evitar las lesiones.

---