



Consejo General
de Colegios
Oficiales
de Podólogos
de España

NOTA DE PRENSA

Madrid, 28 de abril de 2020

Los profesionales de la Podología aconsejan tomar todas las precauciones al volver a correr para evitar el contagio y las lesiones

El Consejo General de Colegios de Podólogos ofrece una serie de recomendaciones para quienes retomen la práctica del running después de casi dos meses

Los podólogos recomiendan un perímetro de seguridad de 10 metros con otros corredores y no intentar reiniciar la práctica deportiva en el punto en el que se dejó

El 2 de mayo se permitirá salir del confinamiento, con los límites establecidos por el Gobierno, para realizar actividades físicas y dar un paseo con las personas que conviven juntas. Hay que actuar con prudencia porque ha costado mucho llegar hasta aquí. Será la primera vez que algunos abandonen sus hogares tras casi 50 días de “cuarentena”. Todos los corredores deben tener en cuenta que deben hacer deporte de forma individual y en las horas y zonas en las que prevean menos afluencia de runners para evitar la proximidad con otros corredores. El virus se transmite por el aire y los científicos aseguran que es necesario mantener un perímetro de seguridad de unos 4 o 5 metros andando y 10 metros corriendo o paseando en bicicleta. La respiración, cuando se hace deporte, es más intensa, por lo que el riesgo de contagiarse aumenta.

El [Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos](#), como entidad que agrupa a todos los colegios profesionales que representan a 7.500 podólogos, entiende que después de casi dos meses sin correr, el inicio de esta actividad debe realizarse con la mayor precaución posible para evitar lesiones. **Una lesión ahora tiene una consecuencia doble: para el que la sufre y para un sistema sanitario con otras prioridades.**

Ya en las últimas semanas los podólogos han detectado un **aumento de consultas telemáticas sobre lesiones deportivas**, como consecuencia de la práctica deportiva doméstica.

Es importante **no retomar la práctica deportiva en la calle sin el asesoramiento de un profesional**. No se debe hacer de forma brusca o con calzado inadecuado.



Debe producirse una **vuelta progresiva e individualizada** a los entrenamientos, sin pretender reanudar la carrera en el mismo estado de forma que se había alcanzado antes de que decretase, el 14 de marzo, el estado de alarma por la pandemia de la COVID-19. Es la clave para no encontrarse con sorpresas desagradables.

Especialmente, los **corredores principiantes** antes del confinamiento deben tener claro que no deben comenzar por el nivel ni la distancia que realizaban antes de la cuarentena. Deben comenzar por debajo de esos parámetros e ir aumentando progresivamente en función de la recuperación del tono muscular.

Esto es aplicable **incluso si en casa se ha entrenado** con ejercicios como sentadillas, saltos o zancadas, por ejemplo. Aunque se haya estado haciendo entrenamiento alternativo en casa, con lo que se ha conservado la capacidad aeróbica, las estructuras que se han estado entrenado son distintas a las que se usan para correr. Hay que concederse un tiempo para adaptar los tendones y músculos para volver a correr.

Se ha podido perder el estado de forma por falta de entrenamiento y esto afecta a la resistencia, fuerza y flexibilidad y facilita la aparición de lesiones si no se retoma la actividad física de manera gradual y controlada.

En el caso de los profesionales o de aquellos aficionados de más nivel, **este inicio de actividad, o pretemporada**, deberá ser, al menos, de un mes, y con no más de tres días a la semana de entreno, intercalados con días de descanso. Este último es una pieza fundamental para evitar lesiones.

Si se ha ganado o perdido peso durante el confinamiento, hay que darse más tiempo. En caso de **sobrepeso**, se somete a las articulaciones y músculos a una mayor carga. En el caso de haber bajado de peso, es probable que se haya perdido masa muscular, por lo que se debería empezar a correr de manera suave e ir aumentando progresivamente.

Además, si existe la posibilidad, es mejor realizar los primeros entrenamientos por **superficie de tierra**, ya que aporta una mayor amortiguación.

Antes de salir a correr

Antes de salir a correr, hay que revisar el estado de las **zapatillas**, para comprobar que no están deformadas, el ajuste de la malla superior o posibles desgastes en la suela. El material de la suela, y más en las zapatillas más modernas, tiende a deformarse con los kilómetros. Una zapatilla de hace 10 o 15 años podía aguantar sin deformarse 1.000 o 2.000 kilómetros, mientras que las actuales, con suelas fabricadas con espumas, poliuretanos o materiales de mayor tecnología, aportan una mayor amortiguación y ligereza y un retorno de energía de hasta el 55%, pero resisten un menor número de kilómetros.



Las zapatillas deben adecuarse a la persona, al suelo por el que se vaya a correr y a la actividad que se vaya a realizar. Deben atarse bien los cordones para ajustarlas al pie y llevar siempre calcetines.

Si hay que comprar unas zapatillas tendrá que ser una compra online, ya que las tiendas siguen cerradas. Pero esto no significa comprar sin asesoramiento. Ante la enorme oferta del catálogo de zapatillas, lo más recomendable es dejarse guiar por un profesional de la Podología. En cualquier caso, buscar consejo experto antes de decidir. Son muchas las variables que intervienen, fundamentalmente el peso del atleta, patologías previas como la pronación o supinación aumentada, la necesidad de llevar en las zapatillas ortesis podológicas o la superficie de entrenamiento. Cuanto mayor sea el peso del deportista o si tiene una patología como la pronación aumentada, mayor estabilidad deben proporcionar las zapatillas y las plantillas.

Uno de los objetivos de este periodo inicial será coger el tono apropiado y quemar grasa acumulada por la inactividad. Para lograrlo, después de un calentamiento de unos quince minutos a trote, hay que proceder a **entrenar con cambios de ritmo** (*fartlek*). Esta técnica consiste en aumentar el ritmo de carrera durante un minuto y bajarlo durante tres minutos, al comienzo. Con el tiempo se realizarán cambios más largos: cinco minutos al 70% de la frecuencia cardiaca máxima con una recuperación de dos minutos al 60% de la frecuencia cardiaca máxima, y así durante cinco o seis veces. Uno de los objetivos de estos cambios, aparte de quemar grasa, será fortalecer el sistema cardiaco.

Si se siente cualquier tipo de molestia hay que parar. Continuar el ejercicio podría provocar una lesión.

Es importante recordar a todos los deportistas que, en cuanto puedan, deben realizar una prueba de esfuerzo. Sirve para determinar cuál es el nivel de esfuerzo físico apropiado para cada persona, para que el entrenamiento sea más productivo y conseguir progresos de forma más rápida y efectiva. Además, permite la detección de arritmias o cardiopatías congénitas o reumáticas y evitar riesgos no deseados en la actividad deportiva. Las pruebas de esfuerzo las puede derivar el médico de cabecera a cardiología o en centros médicos deportivos. Hay que insistir en este aspecto porque cuesta muchas vidas al año.

Por otro lado, conviene recordar las buenas prácticas que ya se observaban anteriormente: **estiramientos antes y después** del entreno, aún más importante en este reinicio y con especial atención a la musculatura posterior de la extremidades inferiores (isquiotibiales y tríceps sural); y una buena hidratación y alimentación, disminuyendo el consumo de azúcares añadidos.



Consejo General
de Colegios
Oficiales
de Podólogos
de España

Al volver a casa

Una vez en casa, hay que despojarse del calzado y la ropa en la entrada, desinfectar la suela del calzado con una solución desinfectante, ducharse lavándose cuidadosamente las manos.

Si se tiene alguna duda o molestia que persiste tras el reposo, hay que contactar con un profesional de la Podología de confianza.

Una vez reiniciada la práctica de ejercicio, hay que mantenerla para así tener un hábito de vida saludable.



FOTOGRAFÍA: Runner realizando estiramientos ante la práctica deportiva. Foto: Robotdean.

Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos

Comunicación. Javier Alonso García. 686 97 67 57. prensa@cgcop.es