



ELECCIÓN DEL CALZADO DEPORTIVO ADECUADO

¿Hace cuánto que corres con esos tenis? ¿Cuántos kilómetros has corrido con ellos? ¿Es el calzado adecuado para la actividad deportiva que realizas? ¿Todos los tenis son iguales? Si te han hecho o tú has hecho alguna de estas preguntas, es importante que sepas que el calzado tiene un tiempo y características de uso determinados.

Primero que nada, debemos saber: el tipo de pisada que tenemos, ésta puede ser supinadora, pronadora o neutra (si pisamos y el pie tiende a apoyar hacia adentro, hacia fuera o si el apoyo es normal); la superficie en la cuál realizaremos la actividad, las características de la actividad que realizaremos e incluso nuestro peso.

Es muy frecuente que los corredores tanto recreativos como profesionales cambien constantemente de calzado debido a que han recorrido la distancia necesaria o por que el calzado ya no da el mismo soporte. En general los tenis para distancias largas tienen en promedio una vida de 800 a 1000 kilómetros, sin embargo, se recomienda que personas con sobrepeso o muy grandes cambien su calzado cada 650 kilómetros, esto es debido a que conforme vamos recorriendo largas distancias, el calzado sufre cierto desgaste y pierde su capacidad de amortiguamiento.

Si tu deporte es con cambios de dirección como el basquetbol, voleibol, handball la suela debe de ser de goma con las líneas de tracción y un soporte para pivoteo a la altura de la base del dedo gordo de tu pie (en la parte más interna del metatarso), esto con la finalidad de poder realizar giros y que no se atore el calzado en la duela o en el suelo. Sin embargo si juegas futbol rápido, existen tenis multitaco específicos para esta actividad, los cuales también tienen en la suela líneas que permiten distribuirla tracción y el soporte para pivoteo. Por otro lado, si a ti te gusta correr, deberás tener en cuenta que tu calzado tenga una adecuada puntera (que haya un soporte en la punta del pie para evitar golpes), un contrahorte de soporte (la parte que queda atrás de tu talón) que no debe ser rígida y que debe tener una pequeña horquilla (una



“U”) que ahí tendrá soporte el tendón de Aquiles cuando corres y no sufra fricción contra el calzado. Por la parte de adentro del calzado deberás revisar que tenga un adecuado soporte longitudinal (o también llamado arco) el cual deberá ser adecuado para tu pisada y que no te lastime, ya que de lo contrario puede causar las molestas ampollas.

Recuerda que al realizar tu actividad deportiva el pie tiende a presentar una pequeña hinchazón (llamado edema) por lo que es importante que no te quede totalmente apretado el calzado, ya que podría causar fricción y compresión contra tus dedos. Finalmente, no olvides tener las uñas en buen estado y bien recortadas por que si están muy largas podrían estar chocando contra el calzado y dañarse, causando que se puedan caer por el traumatismo repetitivo durante tu actividad deportiva.

TIPOS DE PISADAS DEL CORREDOR

