

CUIDADO DE LOS PIES DEL CORREDOR DE ULTRATRAIL

El entrenamiento y la carrera evidentemente es la parte más importante del corredor de ultra trail pero el cuidado de los pies antes de la carrera es fundamental, y con ello nos referimos a la prevención y/o eliminación de durezas, callosidades, tratamiento de hiperhidrosis, etc.

Quiropodología es la parte de la podología que se encarga del cuidado del pie. En esta área, los Podólogos, trabajamos para solucionar los problemas derivados de deformidades digitales, utilización de calzado inadecuado o simplemente de alteraciones mecánicas.

Es fundamental que el corredor tenga especial cuidado en este aspecto para poder mejorar su rendimiento ya que estas alteraciones dérmicas pueden provocar dolor durante y posterior al ejercicio. Dichas alteraciones son:

- **Hiperqueratosis y helomas (durezas y callosidades):** engrosamiento de la capa cornea de la piel. Provocan dolor al pisar y ejercer presión sobre ellas.



- **Onicocriptosis:** afectación de la uña en la que ésta se clava en el rodete periungueal (tejido blando de alrededor de la uña).



La onicocriptosis puede aparecer por diversas causas:

- *Morfología ungueal:* uñas curvadas que son congénitas o por algún traumatismo.
- *Corte incorrecto de las uñas:* redondas o muy cortas. Al cortar la uña redonda no llegamos hasta la parte más proximal y se puede crear una pequeña espícula que se clavará en el rodete.
- *Onicolisis:* pérdida total de la lámina ungueal. Cuando la uña crece de nuevo después de su extirpación o de un traumatismo puede llegar a clavarse.

- *Hiperhidrosis*: la maceración de la piel por el exceso de sudor hace que el rodete periungueal se reblandezca de manera que la uña puede profundizar en el canal llegando incluso a infectarse.
- *Alteraciones biomecánicas*: un antepie pronado y la rotación interna del primer radio provoca mayor presión sobre el canal tibial de la uña.
- *Calzado inadecuado*: el calzado deportivo tiene que tener suficiente amplitud en el antepie y deben ser medio número más largo del zapato de uso urbano.
- **Hiperhidrosis**: producción excesiva de sudor. Como hemos mencionado anteriormente la hiperhidrosis puede provocar onicocriptosis.
- **Papilomas víricos**: verrugas plantares. Pueden confundirse con helomas (callos) ya que el dolor es parecido pero el tratamiento es completamente diferente.
- **Micosis**: infección fúngica del pie. Puede aparecer por:
 - Uso de calzado deportivo y/o calcetines incorrectos que no permitan una buena transpiración
 - pH alcalino de la piel
- **Hematomas subungueales**: por microtraumatismos repetidos la uña se pone negra (aparece un hematoma entre el lecho ungueal y la uña)
- **Ampollas**: mecanismo de defensa de la piel después de producirse una quemada por rozamiento entre la dermis y la epidermis provocado por un agente externo como el suelo, el calzado deportivo y el calcetín.

Por todo esto es importante que el deportista no sólo dedique su tiempo al entrenamiento si no que también visite al podólogo para solucionar los problemas que pueden ocasionarle.

Miriam Collado Maestre
Podóloga de Podobio Sport Solutions
www.podobio.com