

TRAIL

# LOS PIES DEL CORREDOR

ESTÁ CLARO QUE LOS PIES SON ELEMENTOS BÁSICOS A LA HORA DE CORRER, Y QUE DE SU CUIDADO Y ATENCIÓN DEPENDE UNA BUENA CARRERA Y ENTRENAMIENTO. PERO EN EL MUNDO DEL TRAIL SON AÚN MÁS IMPORTANTES YA QUE POR LA TIPOLOGÍA DEL TERRENO DONDE SE CORRE, SUMAMENTE IRREGULAR, SE VEN SOMETIDOS A UNAS TENSIONES MAYORES, MUCHO MÁS DESIGUALES Y DESDE LUEGO CON UN MAYOR ROZAMIENTO, LO QUE SE CONCRETA EN MÁS SUFRIMIENTO PARA UNA DE LAS PARTES DE INGENIERÍA MÁS PERFECTAS DEL CUERPO.

Texto: Carlos García Prieto ([www.ultrarun.es](http://www.ultrarun.es))

El problema no es solo que podemos fastidiar el pie, sino que una mínima ampolla puede generar un cambio de pisada y un ajuste total de apoyos del cuerpo, escoliosis incluida. Vamos, que nos organiza un sarao impresionante que solo se soluciona con una visita al osteópata. Y no es que no quiera que trabajen los osteópatas, pero si les podemos ir a ver con menos frecuencia mejor para nosotros, claro.

**Hay algunos conceptos básicos que debemos conocer antes de mejorar el cuidado de los pies:**

- Nada es seguro.
- Lo que puede funcionar para otro, puede que conmigo no funcione.
- Lo que siempre me ha funcionado, puede que un día no lo haga.

Bien, después de estas "verdades", que desgraciadamente lo son pero que no aclaran nada, intentaré dar algunas otras verdades que sí pueden aclararnos algunas dudas. Como casi todos los problemas en la vida, se puede ser **proactivo**, es decir, prever lo que puede pasar y prepararnos, o **reactivo**, es decir, reaccionar cuando surge el problema y aplicar entonces una solución. Considerando la importancia de los pies para la carrera creo que lo mejor es aplicar los dos principios.

## A- Proactividad

La primera de las cosas que debemos tener en cuenta es el acondicionamiento de los pies, es decir, la preparación específica para soportar las cargas de trabajo a las que se verán sometidos. Igual que sin flato no podemos correr un maratón, lo mismo debemos pensar cuando nos referimos a los pies, debemos someterlos a su propio proceso de endurecimiento antes de cargarlos con el esfuerzo de una carrera. Y no digo nada si en la carrera debemos llevar mochila, lo que lógicamente aumenta las solicitaciones de las extremidades. **Aquí van algunos consejos:**

- Empezar con distancias más cortas.
- Hacer caminatas descalzo, si se puede, para endurecer.

- Escoger las zapatillas/calzettes/plantillas adecuados.
- Aprender a cortar las uñas adecuadamente.
- Controlar los callos.
- Estirar los tobillos y los dedos.

Prevención. Aquí la empezamos a liar, porque son muchas las cosas que pueden afectarnos y muchos los sistemas de prevenirlo, pero a base de leer y estudiar y algo de experiencia corriendo por ahí, se puede llegar a algunas conclusiones que nos pueden ayudar a centrarnos.

El mayor problema cuando nos referimos a los pies son las ampollas, y sus consecuencias. Para que una ampolla se desarrolle, deben existir tres factores: Rozamiento + Humedad + Calor. Con este razonamiento, si eliminamos cualquiera de estos factores, será más difícil (por no decir imposible) que las ampollas se desarrollen.

Así, para combatir el rozamiento podemos usar calcetines sencillos o de doble capa, lubricantes, polvos o una buena protección con cinta. Para la humedad existen calcetines con características particulares o incluso polvos anti-humedad. El calor lo podemos combatir con calzado adecuado, y el uso de guetres cuando hace falta, y no indiscriminadamente.

En cualquier caso, hay que considerar SIEMPRE las tres reglas citadas más arriba, ya que desgraciadamente se aplican con increíble constancia. Hay que ir probando y dar con la combinación que nos puede encajar, ya que lo que sí podemos afirmar es que los factores de producción de las temidas ampollas están claros, de manera que basta un poco de paciencia.

**Aparte de lo citado algunos otros elementos que pueden ayudar a combatir las ampollas son:**

- Nutrición e hidratación adecuadas.
- Cambio frecuente de calcetines.



- Lazada, tipo y apriete.
- Endurecedores de la piel.
- Adherentes.
- Productos antitranspiración para el pie.
- Plantillas.

## Cuidados previos

Algo que casi nadie hace es el cuidado diario de los pies. Teniendo en cuenta que el cazador limpia y engrasa su arma, los corredores de montaña deberíamos cuidar no solo los músculos y la alimentación sino también los pies. Un cuidado básico que recomiendo es el control de las callosidades. Estos elementos son de protección y los crea el propio cuerpo en las zonas de máximo desgaste por lo que no es conveniente su total eliminación.

Solo en caso de que nos produzcan molestias, por estar formándose en alguna zona no normal, podemos considerar la visita a un podólogo para estudiar el problema y en su caso buscar solución. Si la formación es la normal, es decir en los bordes exteriores del pie, o los talones, un ligero pulido con una lima y un poco de crema hidratante es bastante. Y como recomienda José Manuel Cebollada, excelente podólogo y amigo, si la crema tiene un poco de urea, mejor, ya que ayudará a eliminar las durezas.

## B- Reactividad

Cuando empezamos a hablar de reactividad es que ya la hemos liado, vamos que ya tenemos un problema que hay que resolver. Normalmente en casi todas las carreras hay un equipo medico a disposición que nos pueda ayudar, lo cual es muy interesante, sobre todo si la cosa se complica, pero yo soy de la opinión de que cada uno debe saber arreglárselas por sí mismo, de manera que lo más interesante es acudir al equipo médico si no estamos seguros de qué o como hacerlo, pero aprovechar para que nos enseñen, y no que nos lo resuelvan siempre ellos. La próxima vez, lo mismo no hay un medico cerca.

Llevar un pequeño kit anti-ampollas se ha convertido casi en obligatorio en muchas carreras, de manera que deberíamos poder arreglárnoslas solos. Un punto importante a considerar es que ANTES de la aparición de cualquier ampolla siempre hay un enrojecimiento, y muy posiblemente algo de dolor en la zona, con lo que hay que tomar una decisión difícil, o nos paramos y lo solucionamos (Proactivo) o no lo hacemos y esperamos a pararnos más adelante si se desarrolla la ampolla (Reactivo).

Cada corredor es diferente y cada uno toma sus decisiones en carrera. En cualquier caso, un buen Taping a tiempo, nos puede ahorrar muchos problemas

después. Bueno, considerando que por muy buenos que sean nuestros sistemas de protección llegará un día en el que nos saldrá seguramente una ampolla, más vale que sepamos como meterle mano.

## Reparar ampollas

Básicamente, debemos mejorar las condiciones de la ampolla de manera que podamos seguir corriendo, ya que lo normal es que la tratemos en medio de una carrera y todavía nos quedan kilómetros a recorrer.

En cualquier caso, y de un modo más general, nuestros objetivos en el tratamiento según el Dr. Bryan Bergeron deberían ser:

- Evitar la infección.
- Minimizar el dolor.
- Reducir la incomodidad.
- Evitar el crecimiento de la ampolla.
- Acelerar la recuperación.

Para conseguirlo, el sistema clásico es el uso de piel artificial, que amortigua la presión en la ampolla y protege de la posible infección. Si la ampolla tiene ya liquido lo ideal es vaciarla para reducir la presión, pero con un agujero relativamente pequeño, ya que no conviene que la piel se separe porque nos protege y nos sirve para amortiguar.

Para vaciarla también está el conocido método de "coser" la ampolla con aguja e hilo, de manera que dicho hilo sirve de escape del liquido y no se cierra el agujero. El problema de este controvertido método es que a través del hilo pueden entrar bacterias y producir una infección no deseada.

Si la ampolla tiene sangre o el liquido no es claro, es una señal de infección y debemos extremar los cuidados. La aplicación de una pomada antibiótica puede ayudar considerablemente.

Hay muchos métodos de reparar ampollas, tantos como corredores, y montones de productos que podemos utilizar, pero siguiendo las tres normas de oro del tratamiento de ampollas listadas al principio, mi recomendación es que si tenemos un método que funciona para nosotros, hay que seguir usándolo, hasta que no funcione... y entonces buscaremos otro. Si no es así, debemos ponernos en manos de un especialista (es la mejor opción), y que sea él quien nos enseñe.

**Para más, mucha más información, aunque en ingles:  
"Fixing your feet" de John Vohnhof**