

CONSEJOS PODOLÓGICOS

ANTES DE LA PRUEBA

- Al menos una semana antes de la prueba conviene hidratar la piel con alguna crema o loción que contenga urea, una aplicación después del baño o la ducha si tienes la piel seca
- Si por el contrario tienes mucha sudoración, entonces debemos neutralizar ese exceso con polvos de talco o cualquier fórmula comercial, entre pie y calcetín y calcetín y zapatilla deportiva
- Córtese las uñas en recto, bien cortas, evitando aristas que puedan dañarte los dedos contiguos, limando bien los bordes
- Si tienes callos, durezas, ampollas, hongos, papilomas, etc, conviene que te pongas en manos de un Podólogo que te revise el pie y lo deje en las mejores condiciones para afrontar la prueba.

EL DÍA DE LA PRUEBA

- No hagas ningún experimento, utiliza los calcetines y zapatillas con las que vengas entrenando habitualmente
- La zapatilla idónea para esta carrera es la de tipo running, ya que el recorrido es por asfalto. La humedad y el calor aumentan la posibilidad de aparición de ampollas.
- Utiliza calcetines tipo coolmax que permiten la expulsión del sudor.
- Colócate apósitos hidrocoloides (tipo Compeed, Urgo) en zonas de roce, previene la aparición de ampollas
- Durante la carrera las lesiones más frecuentes serán las ampollas, uñas encarnadas y hemorragias bajo las uñas, si padeces alguna de ellas, un grupo de Podólogos estará situado en meta para cuidar tus pies. Ponte en sus manos.

DESPUES DE LA PRUEBA

El pie como el resto del cuerpo ha sufrido un desgaste importante. Pero ahora es el momento de descansar, sumerge tus piernas en agua fría durante algunos minutos, sigue hidratándote y échate una siesta reparadora, si puedes ponte en manos de un fisioterapeuta y date un buen masaje.

El corredor de fondo somete su aparato locomotor a un estrés importante por la reiteración del gesto deportivo lo cuál puede conducir a sobrecargas y lesiones a menudo latosas que complican la práctica de tu deporte favorito, es por tanto fundamental la elección de un correcto calzado deportivo que se adecue a tus necesidades y la realización de un estudio de la pisada para detectar posibles alteraciones estructurales de tu aparato locomotor para **PREVENIR LA APARICIÓN DE LESIONES Y MEJORAR TU RENDIMIENTO DEPORTIVO.**