

CORRER DESDE LA RAÍZ: EL PAPEL DEL PIE EN LA CARRERA... Y ALGO MÁS



**IRENE GARCÍA
GARRIDO**

PODÓLOGA,
POSTURÓLOGA Y
ESPECIALISTA EN
EPIGENÉTICA

Correr es uno de los gestos más simples y, a la vez, más complejos del ser humano. A primera vista, parece que basta con tener unas buenas zapatillas y un poco de motivación. Pero quien lleva tiempo corriendo, ya sea por placer o por competición, sabe que detrás de cada zancada hay una maquinaria corporal muy fina... y, muchas veces, también, alguna molestia que aparece sin avisar.

Si hay una parte del cuerpo que sostiene, impulsa y comunica durante la carrera, esa es el pie. Siempre explico a mis pacientes que los pies son los cimientos, la base de nuestro cuerpo. ¿Te meterías en una casa con los cimientos en mal estado? No, ¿verdad?

Los pies son una estructura fascinante, capaz de absorber impactos y adaptarse a cualquier terreno en fracciones de segundo. Sin embargo, no siempre se le da el protagonismo que merece; es más, es el gran olvidado del cuerpo. El pie no es solo un punto de apoyo: también envía información constante al sistema nervioso central sobre la posición del cuerpo y participa activamente en el equilibrio, la coordinación y el rendimiento global.

Cuando esa información se ve alterada por un mal apoyo, una antigua lesión, un gesto repetitivo o, incluso, un bloqueo en otra zona del cuerpo, las consecuencias pueden sentirse lejos del pie: rodillas que duelen, caderas que se cargan, hombros desalineados, dolores de cabeza, fatiga muscular injustificada, entre otros muchos síntomas. Aquí es donde entra una disciplina poco conocida, pero con gran valor en el deporte: la posturología.

La posturología estudia cómo se organiza el cuerpo en el espacio y cómo los captosres posturales (pies, ojos, boca y vísceras) influyen en esa organización.

Los pies, como captosres, reciben el 70 % de la información postural a través de la fascia plantar del 100 % total de la información que recibe el sistema postural al completo.

La posturología aplicada al corredor, permite descubrir si una fascitis recurrente tiene origen en una disfunción más profunda, por ejemplo, si la causa está en una inflamación visceral o en un eje visual desviado, etc.; si una sobrecarga en gemelos está compensando una alteración en la pisada o viene de una mordida mal alineada (oclusión); o si una cicatriz antigua está interfiriendo en la movilidad. Todo el cuerpo está conectado, “todo influye en todo” y una cosa es el síntoma y otra la causa real del problema que se puede encontrar a distancia, ya que nuestra anatomía se distribuye en cadenas musculares y distribuidores de movimiento y todo está interconectado, desde los pies hasta la cabeza.

Pero no todo depende del gesto o de la pisada. El cuerpo también responde a lo que pasa por dentro y cómo dormimos, qué comemos, cómo nos recuperamos, sin olvidar el entorno que nos rodea (la exposición a ciertas sustancias como metales pesados, pesticidas y radiaciones) y cuánto estrés acumulamos; para ello, la epigenética aplicada al deporte permite analizar el estado interno del organismo con el fin de entender si, por ejemplo, hay inflamación persistente o fatiga crónica no explicada.

A través de tecnología no invasiva, es posible identificar desequilibrios relacionados con moléculas que el cuerpo libera de forma natural. Una de ellas, es la interleucina-6, una sustancia que los músculos producen especialmente durante el ejercicio intenso. En equilibrio, es decir cuando está en niveles adecuados, regula la inflamación, tiene un efecto antiinflamatorio, favorece la recuperación, ayuda a adaptarse al esfuerzo y, también, a regular el metabolismo; pero si se desregula y sus niveles se mantienen elevados por falta de descanso o estrés, fuera del contexto del entrenamiento durante demasiado tiempo por falta de descanso, estrés acumulado o sobrecarga de entrenamientos, puede comportarse de forma contraria (proinflamatoria); y, en lugar de ayudar, activa otras sustancias que mantienen el cuerpo en un estado de alerta constante, dificultando la recuperación tanto física general del deportista (generando mayor fatiga, reduciendo el rendimiento deportivo, alterando el sueño e influyendo en la respuesta hormonal y sistema inmune), y dificultando igualmente la recuperación de lesiones existentes, debido a la inflamación persistente que interfiere en los procesos de regeneración tisular (muscular, tendinosa y articular); aumenta, además, el riesgo de aparición de lesiones nuevas debido, de nuevo, a esa inflamación cronicada que contribuye al cansancio persistente.

Por ello, conocer cómo responde tu cuerpo a nivel interno puede ayudarte a ajustar el entrenamiento, el descanso y la nutrición para rendir mejor.

En consulta me encuentro en deportistas de forma muy frecuente este problema que, si no atajamos con epigenética, para regular los niveles de esta interleucina-6, no termina de mejorar.

Este tipo de información puede marcar la diferencia tanto en la prevención como en el rendimiento. Y, aunque hablemos de correr, el enfoque 'posturología + epigenética' es útil para todas las disciplinas deportivas: ciclismo, natación, danza, entrenamiento de fuerza, deportes de equipo, etc.

10 consejos para corredores de todos los niveles

1. Escucha a tus pies. Si aparecen ampollas, rozaduras o sobrecargas frecuentes, quizá haya algo más que una mala elección de zapatilla.
2. Revisa tu postura. Cambiar la técnica de carrera no siempre es suficiente. Si el origen del problema está en cómo se organiza tu cuerpo al moverse entonces las lesiones vienen de una base postural alterada.
3. Elige un calzado neutro. Opta por zapatillas acordonadas, con suela bien dibujada, estructura flexible pero estable, buen ajuste en el talón, espacio para los dedos y buena transpiración. Evita modelos con tecnología correctiva que pueda alterar tu pisada natural.
4. No ignores las señales internas. El cuerpo puede estar mandando alertas sutiles (como fatiga prolongada, bajada de rendimiento o molestias digestivas) que están relacionadas con su autorregulación.
5. Hazte una revisión global. Un estudio postural y epigenético te permite conocer cómo está funcionando tu cuerpo y qué necesita para rendir más y lesionarse menos.
6. Cuida la higiene de tus pies. Lávalos bien después de entrenar, sécalos especialmente entre los dedos y revisa si hay heridas, rojeces o zonas de roce.
7. Corta las uñas correctamente. Hazlo de forma recta y sin apurar demasiado para evitar que se claven.
8. Usa calcetines técnicos. Mejoran la transpiración, reducen la humedad y evitan ampollas.
9. Hidrata la piel. Usa cremas específicas, evitando aplicarlas entre los dedos para minimizar el riesgo de aparición de hongos por exceso de humedad.
10. Escucha a tu cuerpo en los días buenos, no solo cuando duele.

La prevención es la base de la salud. ¿Por qué esperar a que aparezcan lesiones para actuar? Observa tu energía, tu respiración, tu ritmo y tu recuperación cuando todo va bien, es decir, insisto, escucha a tu cuerpo.

Este enfoque (posturología + epigenética) no solo ayuda a recuperar el equilibrio cuando algo falla, también es una herramienta preventiva que puede marcar la diferencia desde el principio y contribuir a un mayor rendimiento deportivo.

Porque correr no empieza cuando das el primer paso, sino cuando todo tu cuerpo está preparado para moverse en armonía.