

Especialistas destacan que lo primero es saber cuál es el tipo de pisada: es la mejor manera de evitar lesiones

¿Busca una zapatilla de running? Fíjese en la amortiguación, el tipo de malla y el ajuste

La diferencia de altura entre el talón y la parte delantera del pie es otro aspecto relevante.

BANYELIZ MUÑOZ

El ingeniero comercial Felipe Zúñiga (27) corre en forma amateur desde los 17 años, en las categorías 10 km y 21 km. Tanto le gustó esta área que impulsó su propia compañía de insumos para el running (RunStore.cl) y creó un blog en este mismo sitio para entregar recomendaciones a los fanáticos de este deporte.

Muchos entusiastas del running como él ya se están preparando para el Maratón de Santiago, que después de dos años de pandemia se realizó el domingo 8 de mayo. Pero antes de lanzarse a correr hay un aspecto vital: elegir la zapatilla adecuada. ¿Qué es lo primero en este trámite? Conocer el tipo de pisada, "que es el movimiento natural del pie. La pisada es muy diferente entre uno y otro corredor: hay personas que cargan el peso hacia dentro (pronador: pisan hacia el interior de la planta), otros hacia fuera (supinador: postura principal por el lado exterior del pie) o de forma más pareja (neutral: parte central del pie, especialmente talón y parte superior de la planta). Y eso las zapatillas lo pueden compensar", explica Zúñiga.

Hay tiendas especializadas que tienen con máquinas para saber cuál es la pisada, pero también se puede averiguar eso en un centro de kinesiología. "No da lo mismo el tipo de zapatilla. Si la persona la escoge mal puede provocarse algún tipo de lesión", advierte el profesor de educación física Alexis Ubal, académico de la Universidad Central.

Tipos de corredores

Para facilitar la tarea de encontrar el calzado idóneo, Enrique Ducassou, *manager sales academy* de Reebok Chile, sugiere probarse y consultar en la tienda dependiendo de la cantidad de kilómetros que uno corre regularmente. Eso ya le dará una idea del segmento que puede usar. También es importante mencionar el objetivo: si las quiere para correr más rápido, más lento o si busca algo cómodo.

1.- Amortiguación y soporte: la amortiguación de la zapatilla es su capacidad de absorber la fuerza de un impacto. Ducassou dice que es clave fijarse en la media suela o entresuela, que es la parte que está entre el corte de la parte superior y la suela. "Esa es la estructura que da la amortiguación, soporte y el retorno de la energía adecuado para la corrida. El componente es muy importante. Hay algunas que son más duras o más blandas. Mientras más firme, mayor estabilidad entrega en la pisada", especifica.

Tener más amortiguación significa que la persona puede correr más y mejor.



Mientras mejor ajustado quede el pie en el calzado habrá mejores resultados.

Y, según su objetivo, debe fijarse en la densidad de la entresuela. "Un corredor que va más rápido, necesitará una entresuela más dura porque eso le entregará mayor estabilidad. Si practica de forma más lenta va a requerir un producto que le dé una mayor amortiguación, es decir, que sea más blanda", precisa.

Los fabricantes utilizan distintos componentes. La mayoría son derivados del EVA (material fusionado con distintos polímeros). Eso hace que la entresuela tenga mayor o menor densidad. "Más que preguntar qué componente tiene, la idea es probarse y sentir la sensación que le da al caminar. Con eso sabrá si la pisada es estable o inestable. O si tiene mayor o menor amortiguación", dice.

Miguel Acevedo, médico y ergónomo de la Universidad Mayor, hace hincapié en que en el running se debe considerar el impacto del talón sobre el piso. "Lo más conveniente es optar por alguna zapatilla acolchada que absorba ese impacto. Hay algunas que tienen gomas modernas muy duras, pero que cuentan con el suficiente acolchonamiento y amortiguan más. Eso es muy bueno para el talón", afirma.

2.- Altura: el drop es la diferencia de altura que existe entre el talón y la parte delantera del pie. "Un drop más alto tiene mayor material de entresuela, mayor amortiguación, pero menos estabilidad. Por ende, un drop más alto lo ocupan corredores que van más lento o para entre-

»

"Si es un corredor más rápido necesitará una entresuela más dura, porque eso le entregará mayor estabilidad"
 Enrique Ducassou, de Reebok Chile

namiento diario. Un drop más bajo tiene menos amortiguación y mayor estabilidad y reactividad. Lo utilizan los corredores más rápidos. Todo dependerá del ritmo de la carrera: si eres un corredor rápido, necesitarás un drop más bajo. Si eres más lento o quieres entrenar requerirás un drop más alto", puntualiza.

3.- Buen ajuste: "es importante que el pie quede ajustado a la hora de correr, que el corredor no tenga esa sensación de que el pie está bailando dentro del calzado, sino que sea firme para evitar lesiones. El ajuste lo da el tipo de material de la parte superior. Hay hilos y tecnologías que entregan un mayor ajuste. La persona debe preguntar qué tecnología tiene la zapatilla en la parte superior y probarse para sentir qué tan ajustada la siente", afirma Ducassou.

Acevedo concuerda con eso, pues "las zapatillas tienen que funcionar como un guante para el pie. Ajustada pero no apretada, sobre todo con el running que produce mucho roce", dice.

4.- Malla respirable: "esta se ubica en la parte superior de la zapatilla, donde están los cordones y la lengua, y sí o sí tiene que ser muy respirable. En la tienda uno puede meter la mano en la zapatilla: si siente que el aire les llega a los dedos, esa es una buena señal de una malla adecuada que traspasa el aire. Mantener el pie fresco es súper importante a la hora de correr", enfatiza Ducassou.

5.- Suela: hay que buscar una que tenga buen agarre. "Cuando la persona se prueba la zapatilla debe darse cuenta de que al pasarla por el suelo no patine. El caucho tiene que dar un buen agarre y tener buena durabilidad", añade.

El profesor Ubal aconseja revisar que el modelo tenga diseño y adherencia. "Hay marcas que no tienen dibujo: esas hay que descartarlas", comenta.

¿Y los precios? "A mayor tecnología de la zapatilla, más va a aumentar su valor", enfatiza el manager sales de Reebok. Así, un calzado profesional que incorpore más tecnología está sobre los \$100.000.