****

**El fútbol es uno de los deportes en el que más sufren los pies**

**EL CUIDADO DE LOS PIES EN LOS DEPORTISTAS ES FUNDAMENTAL PARA GARANTIZAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO**

* El futbolista debe elegir adecuadamente la bota que utilice tanto pensando en las características particulares de sus pies como en el tipo de césped donde va a jugar o entrenar
* Los estudios biomecánicos los tiene que hacer un podólogo, ya que una mala praxis o un mal diagnóstico pueden provocar lesiones
* La periodicidad con la que es necesario visitar al podólogo depende de la cantidad de la actividad y de la exigencia de la categoría donde participe el deportista

León, 11 de octubre de 2018. La importancia del cuidado de los pies en cualquier persona está más que demostrada, pero en los casos de los deportistas la necesidad de cuidar sus pies se multiplica por la reiteración de apoyos y cargas. Entre las diferentes disciplinas deportivas una de las que más castiga a los pies es el fútbol, ya que las botas y sus tacos son factores muy agresivos para el pie. Por lo tanto, aquellas personas que juegan al fútbol de manera profesional o semiprofesional deben extremar las precauciones.

El especialista en podología de HM San Francisco, David Muñoz, y podólogo de la Cultural y Deportiva Leonesa recuerda que cualquier patología o problema en el pie "puede provocar lesiones que se manifiesten en otro parte del cuerpo, ya que el pie se adapta al medio y absorbe los impactos, que a la postre pueden acarrear lesiones de tipo articular que afecten a la rodilla o al tobillo y de tipo muscular, principalmente afectando a los músculos del pie y de la pierna e inserciones, que van desde fascitis y sobrecargas musculares hasta incluso lumbalgias".

Cuando se habla del cuidado de los pies hay que pensar tanto en el aspecto dermatológico como en el biomecánico. El primero de ellos se refiere a evitar cualquier tipo de alteración de las uñas, la aparición de callosidades o hiperqueratosis y fomentar una buena hidratación. Por su parte, un buen estudio de la pisada y la biomecánica del deportista pueden tratar lesiones presentes y prevenir otras. "Es importante destacar que el estudio biomecánico lo tiene que hacer un podólogo, ya que una mala praxis o un mal diagnóstico pueden provocar lesiones", apunta el podólogo de HM San Francisco.

La periodicidad con la que es necesario visitar al podólogo depende de la cantidad de la actividad y de la exigencia de la categoría donde participe el deportista. "En mi caso en la Cultural y Deportiva Leonesa veo a los jugadores todas las semanas y además de tratar todo tipo de dolencias como problemas en las uñas o hematomas, también colaboro con el equipo médico para contribuir a acelerar la recuperación de algunas lesiones", indica David Muñoz.

Necesidad de elegir bien las botas

Las actuales botas de fútbol tienen detrás de sí un importante estudio de i+d y de las superficies donde se desarrolla la práctica deportiva. Esta es la razón por la que existen botas para césped natural y otras para césped artificial. Por este motivo el futbolista debe elegir adecuadamente la bota que utilice tanto pensando en las características particulares de sus pies como en el tipo de césped donde va a jugar o entrenar. "En relación a la durabilidad de las botas, éstas deben cambiarse ante cualquier signo o señal de desgaste, debilidad o rotura", afirma el podólogo de HM San Francisco.

Futuro de la podología deportiva

En la actualidad, no todos los equipos de fútbol y de otros deportes tienen a un especialista en podología en plantilla, pero según afirma David Muñoz "esta tendencia irá evolucionando y los podólogos irán ganando mayor presencia, tanto por el aval de los resultados que ya se tienen en la actualidad como por la demanda de los propios deportistas, quienes van adquiriendo conciencia sobre la importancia del cuidado de sus pies para poder dar el máximo rendimiento". Además, la cada vez mayor competencia y exigencia en el deporte de élite hacen necesario que se preste atención hasta en el último detalle, por lo que la podología deportiva irá ganando cada vez más presencia.

**HM Hospitales**

Los hospitales leoneses HM San Francisco y HM Regla forman parte de HM Hospitales, el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional, que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

En la actualidad HM San Francisco y HM Regla cuenta con una plantilla de más de 250 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que permite ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](https://www.hmhospitales.com/)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Pedro Lechuga Mallo**

**Tel.: 987 20 23 00 Ext 111 / Móvil 638 84 63 84**

**E-mail:** [plechuga@hmhospitales.com](mailto:plechuga@hmhospitales.com)