

PEDICURAS PARA CORREDORAS

Aunque corras no renuncies a las sandalias. Aquí miman tus pies de runner.



Mi calle de Nueva York

Perfect 10 k Pedicure: Pre-running (45 €), hidratación extra antes de la carrera; Post-running (69 €) descongela y relaja y, ITV mantenimiento (49 €) que controla el crecimiento

de la uña para evitar que se encarne (www.micalledeny.es).



NJ Nails

Pedicura a medida: baño de burbujas, exfoliación y eliminación de durezas, con mucha atención a los talones, que sufren mucho durante la carrera. Además, un profundo masaje de pies

y piernas para relajar músculos y tendones (52 €, salonnoeliajimenez.es).



D-Uñas

Pedicura técnica: para evitar lesiones y daños en las uñas y pies, y no perjudicar el rendimiento. También puedes optar por un esmaltado permanente para que tu color fetiche

permanezca intacto durante diez días (www.d-unas.com).



Le Petit Milk and Roses

Repara daños y cuida las uñas con especial atención al corte. Masaje para relajar músculos y aliviar dolores acumulados. Eliminan la piel muerta para evitar la aparición de hongos y otras

infecciones y acaban con esmaltes de larga duración (petitmilkandroses.com).



My little Momó

Ultra hidratación en los talones para afinar el grosor de la piel en esta zona tan castigada. Exfoliación para prevenir heridas y ampollas y masaje en las piernas, para recuperar el buen tono

muscular y sanguíneo (55 €, www.mylittlemomo.es).

Comes indica que, "sólo se puede esperar a que la uña crezca para cortarla. Eso sí, para impedir que vuelva a suceder, es mejor no cortar mucho y evitar el riesgo de que, al crecer, se incruste en la piel". Pero, ¿cómo se deben cortar las uñas? **Maite García**, presidenta del ICOPCV, asegura que "siguiendo la forma natural de los dedos y sin cortar en exceso porque desprotegería la zona más alejada del dedo, provocando la aparición de hematomas o ampollas". Si ya tienes una mancha negra en tu uña, no te asustes, es una pequeña lesión derivada de los traumatismos que recibe al contacto con el calzado tras el impacto de la pisada. Por eso, insiste Maite García, "es importante elegir un número adecuado de zapatillas. Ni muy ajustadas, ni demasiado anchas para que el pie no se deslice dentro".

Otro problema bastante habitual es el desprendimiento de la lámina ungueal. "Aunque es poco estético, es un mecanismo de defensa del cuerpo hacia una agresión externa, como la pisada durante la carrera. En estos casos, es recomendable utilizar un endurecedor de uñas, como *Reparar* de Ferrer (4,50 €)". ¿El problema más frecuente? Las uñas encarnadas "por un mal calzado, un mal corte o simplemente por tendencia genética. En estos casos, lo mejor es acudir al podólogo

para evitarlo o corregirlo", indica García.

SI LO TUYO ES EL MARATÓN

Antes de lanzarte a correr 42 kilómetros debes saber a qué te enfrentas. Elena Comes recomienda: "La noche antes ponte bastante crema hidratante en los pies y duerme con calcetines. Si tienes heridas en las plantas, súmégelos en alcohol diluido en agua".

Los daños más comunes en estas carreras son las ampollas, hematomas sublingueales y uñas encarnadas o lesiones crónicas derivadas de sobrecargas musculares y articulares o el exceso de pronación del pie. ¿Las consecuencias? Fascitis plantar (inflamación con dolor en la parte media plantar del pie o el talón), periostitis tibial (inflamación de la membrana que recubre la tibia), tendinitis del músculo tibial posterior, tendinopatía aquilea (inflamación del tendón de Aquiles) y metatarsalgias (dolor en la almohadilla plantar). Cómo prevenir: usa zapatillas un centímetro más largas que el primer y segundo dedo; calcetines de algodón para evitar ampollas; tómate tu tiempo para acordonarlas correctamente; hidrata los pies y, al terminar, realiza una exploración minuciosa por si se hubiera producido algún daño. **1**



ALTA RESISTENCIA

1. Base fortalecedora, MASGLO (10 €).
2. Fortalecedor Nail Care, BETER (5,90 €).
3. ICONail Gel Lacquer, CATRICE (3,99 €).
4. Exfoliante y calcetines de hidratación intensa, KIKO (5, 90 y 4,90 €).
5. Bálsamo reparador de pies, ESDOR (14,90 €).