

Los tenis para correr previenen lesiones en adultos

Mensaje evaluado

Evaluar los efectos (beneficios y daños) del calzado para correr en la prevención de lesiones de las extremidades inferiores en corredores adultos.

Puntos clave

- **Tenis neutros o amortiguadores:** Diseñados para absorber el impacto al correr. Son ideales para personas con pisada neutra o que buscan más comodidad y suavidad al correr.
- **Tenis de control de movimiento:** Ayudan a controlar que el pie no se vaya demasiado hacia adentro al pisar. Dan más soporte y estabilidad.
- **Tenis de estabilidad:** Tienen una mezcla de amortiguación y soporte. Son recomendados para personas con una pisada ligeramente hacia adentro o que necesitan un poco más de estabilidad.
- **Tenis minimalistas:** Son ligeros y flexibles, con poca amortiguación. Buscan imitar la sensación de correr descalzo y permiten un movimiento más natural del pie.

Conclusión de la evaluación

- Los tenis neutros o amortiguadores no parecen prevenir más lesiones ni generar mayor satisfacción que los tenis de correr minimalistas.
- Aún no hay evidencia de que los tenis de control de movimiento reduzcan más las lesiones que los zapatos neutros o amortiguadores.
- No está claro si los tenis de estabilidad ayudan a prevenir más las lesiones que los zapatos neutros amortiguadores.
- Tampoco existe evidencia suficiente para afirmar que los tenis de control de movimiento sean mejores que los tenis de estabilidad para prevenir lesiones en las piernas.
- Elegir tenis para correr según la postura o tipo de pie probablemente no cambia el riesgo de sufrir lesiones al correr.



Veracidad del mensaje evaluado: Incierto

Resumen: Número de corredores que sufren una lesión al correr en las extremidades inferiores

INTERVENCIÓN	EFEECTO OBSERVADO	CONCLUSIÓN
Tenis amortiguadores neutros vs minimalistas	En corredores, el uso de tenis amortiguadores neutros podría reducir ligeramente el riesgo de lesiones en extremidades inferiores en comparación con el uso de tenis minimalistas.	El uso de tenis amortiguadores neutros podrían disminuir levemente el riesgo de las lesiones en extremidades inferiores, en comparación al uso de los tenis minimalistas.
Tenis amortiguadores neutros vs con control de movimiento	En corredores, el uso de tenis amortiguadores neutros puede tener poco o nulo efecto sobre el riesgo de lesiones en extremidades inferiores, en comparación con el uso de tenis con control de movimientos, pero la evidencia es muy incierta	Los tenis amortiguadores neutros pueden no tener efecto en el riesgo de lesiones en extremidades inferiores en comparado con los tenis de control de movimiento, pero se necesita más evidencia.
Tenis blandos vs duros	En corredores, el uso de tenis blandos podría reducir ligeramente el riesgo de lesiones en extremidades inferiores en comparación con el uso de tenis duros.	Utilizar tenis blandos podría disminuir levemente el riesgo de las lesiones en extremidades inferiores, respecto al uso de los tenis duros

Claves para el pensamiento crítico

- La evidencia actual indica que ningún tipo de tenis para correr ha demostrado prevenir lesiones de manera superior en adultos corredores.
- Futuras investigaciones deberían desarrollar una definición consensuada del diseño de los zapatos para correr y ayudar a estandarizar su clasificación.



Referencia:

Relph N, Greaves H, Armstrong R, Prior TD, Spencer S, Griffiths IB, Dey P, Langley B. Running shoes for preventing lower limb running injuries in adults. Cochrane Database of Systematic Reviews 2022, Issue 8. Art. No.: CD013368. DOI: 10.1002/14651858.CD013368.pub2.