



Un voluntario atiende a un corredor después de disputar una maratón. CORTESÍA DE ÁNGEL DE LA RUBIA

# Cuando los pies son los protagonistas

Los servicios médicos de la Maratón de Madrid, un referente en tres décadas llenas de anécdotas

JUANFRAN DE LA CRUZ  
20 MINUTOS

En la aventura de la maratón, los 42,195 kilómetros sobre el asfalto son un lienzo en el que los pies plasman el sacrificio y la dedicación del corredor. Entre 35.000 y 40.000 impactos contra el suelo en los que los 28 huesos y las 57 articulaciones que componen el pie son los que dan la cara. 30 ediciones de la Maratón de Madrid –el domingo 27 se disputa la 31.ª– dan para muchas historias pedestres, algunas impactantes. «He llegado a ver huesos de los dedos del pie al aire», apunta Ángel de la Rubia, presidente de la Asociación Española de Podología Deportiva y miembro de la asistencia médica de la Maratón de Madrid.

«A otro que notaba molestias en la parte delantera le dio por cortar, no sé cómo, la parte delantera de su zapatilla; iba con los dedos al aire». Casos extremos ante el «hay que llegar como sea». En la pisada del atleta y en los materiales empleados se ve la evo-

## Flores y exámenes improvisados

**Martín Urrialde recuerda cómo hace tres ediciones un corredor llegó a la meta muy tocado. «Estuvo 40 minutos recibiendo atención fisioterapéutica y acabó tan encantado que se marchó y volvió al rato con dos ramos de flores para las voluntarias», recuerda. En 2007 participó un catedrático de fisioterapia, aunque sin avisar de su presencia. «Nos mandó una carta de felicitación hacia los voluntarios que le habían tratado; no tenía ninguna crítica. ¿Que si les hubiera aprobado? Sí (risas)».**

lución de la prueba. «Yo corrí mi primera maratón con unas zapatillas de tenis», recuerda De la Rubia. Y llegó Bill Bowerman, uno de los impulsores de una marca deportiva, y se le ocurrió meter un trozo de neumático en una plancha para gofres. Había nacido la suela de un modelo ultraligero para la práctica

atlética. «Pero por encima de todo la mayor revolución ha sido el EVA –siglas de etileno de vinilo acetato–, el componente de la media suela que emplean en sus zapatillas, con diferentes densidades, todas las marcas», añade.

Los avances no han erradicado, sin embargo, los problemas físicos que afloran en una maratón. «La reina de la lesiones es la ampolla, en un 80%; después tendríamos las hemorragias bajo las uñas; en tercer lugar, las uñas encarnadas, y en un cuarto, esguinces, fascitis plantares o diferentes dolencias en la rodilla», enumera De la Rubia, a nivel podológico.

Los fisioterapeutas tienen su lista negra: «Las mialgias –las populares contracturas– son el problema más común. Se localizan en los gemelos, en toda la musculatura de la pierna, en los glúteos... Las lumbalgias, consecuencia de la carga, también son frecuentes», dice José Antonio Martín Urrialde, subdirector de los servicios médicos.

## 20 SEGUNDOS

### Un ex olímpico, acusado de dopaje

El ex nadador olímpico australiano Scott Miller y un ex jugador de rugby fueron ayer acusados de la producción y distribución de drogas prohibidas.

### Madrid está entre los favoritos para 2016

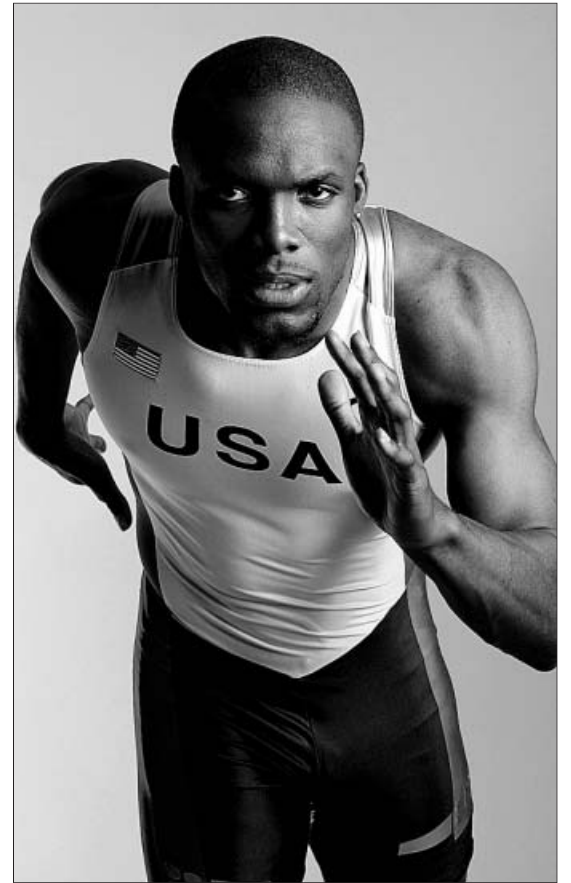
El presidente del Comité Olímpico de EE UU, Peter Ueberroth, consideró que Chicago se sitúa en un tercer o cuarto lugar en la carrera para organizar los Juegos Olímpicos del 2016, detrás de «Río de Janeiro, Madrid y Tokio».

### Rally de tierra en Navalcarnero

La localidad madrileña de Navalcarnero acogerá mañana la segunda cita del Campeonato de España de Rallies de Tierra con cinco tramos diferentes, disputados en dos ocasiones, cuyos recorridos suman casi 90 kilómetros.

### La Carrera de la Mujer va camino de los 13.000

La quinta edición de la Carrera de la Mujer de Madrid, que se celebrará el domingo 11 de mayo, ya cuenta con 3.000 inscripciones, por lo que la organización espera agotar los 13.000 dorsales disponibles.



## Preparado para correr

El equipo norteamericano que participará en los Juegos Olímpicos continúa posando para el fotógrafo, como es el caso del atleta LaShawn Merrit, una de las bazas de la velocidad estadounidense para lograr medalla en la cita de Pekín.

FOTO: REUTERS

### SERVICIOS MÉDICOS UNOS PIONEROS



769 personas conforman los servicios médicos, con una carpa con asistencia cada 2,5 km. Este año se añaden enfermeros sobre patines, como en los últimos años psicólogos y ginecólogos.

### LOS ATLETAS, CURIOSOS UNA MAYOR CULTURA



«El maratón ya no es tan aventura como hace 15 años», dice De la Rubia. Una mayor preparación, mejor calzado... Pero aún descuidan su pisada. «El 90% llega al podólogo ya lesionado».

### LA ESTADÍSTICA, ALIADA 6.000 MASAJEADOS



De 14.000 atletas, por el área de fisioterapia pasarán unos 6.000. El clima puede variar esta aproximación. Los datos se han mantenido en los 14 años con MAPO-MA de Martín Urrialde.