

¿Las zapatillas para correr ayudan a prevenir las lesiones?



Respuesta Los resultados de los estudios no permiten concluir que las zapatillas para correr blandas sean mejores que las duras ni que algún otro tipo de zapatillas para correr prevenga las lesiones de las extremidades inferiores.

Mensajes clave

- Las zapatillas neutras/acolchadas, en comparación con las minimalistas, podrían ayudar poco o nada a prevenir lesiones
- No se sabe si las zapatillas con control de movimiento para evitar la inclinación del pie son útiles para prevenir lesiones
- En militares, el uso de zapatillas recomendadas en función de la pisada probablemente no previene las lesiones




Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Zapatillas de correr para prevenir las lesiones en las extremidades inferiores en adultos](#) (agosto 2022)

Estudios revisados La revisión incluye 12 ensayos con 11.240 participantes **Fecha de actualización** Junio 2021

Elementos de la pregunta de investigación

- Población estudiada: adultos aficionados a correr y militares
- Intervenciones aplicadas: zapatillas para correr de diversos tipos
- Comparación de la intervención con: diversos tipos de zapatillas para correr
- Desenlaces estudiados: corredores que sufren alguna lesión

Resumen Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de estos resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
1. Zapatillas neutras/acolchadas comparadas con las minimalistas			
Corredores lesionados	Igual o ligeramente menor	⊕⊕○○ Baja	El número de corredores lesionados podría ser igual o algo menor con el uso de zapatillas neutras/acolchadas
2. Zapatillas con control de movimiento comparadas con las neutras/acolchadas			
Corredores lesionados	No hay diferencia	⊕○○○ Muy baja	No se sabe si las zapatillas con control de movimiento reducen el número de corredores lesionados
3. Zapatillas blandas comparadas con duras			
Corredores lesionados	No hay diferencia	⊕⊕○○ Baja	El número de corredores lesionados podría ser similar con el uso de zapatillas blandas
4. Zapatillas recomendadas en función de la pisada comparadas con zapatillas no recomendadas			
Corredores lesionados	No hay diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	El número de corredores lesionados es probablemente similar con el uso de zapatillas recomendadas