

Zapatillas de correr neutras/acolchadas para prevenir las lesiones en las piernas en adultos



En adultos sanos, las zapatillas neutras/acolchadas, diseñadas para reducir la carga cuando los pies entran en contacto con el suelo, podrían suponer una diferencia mínima o nula en el riesgo de sufrir una lesión en las piernas o en el número de corredores satisfechos con sus zapatillas, en comparación con las zapatillas minimalistas que pretenden imitar la carrera descalza y tienen altos niveles de flexibilidad (evidencia de certeza baja). Ninguno de los estudios informó sobre el número de corredores que no lograron volver a correr (a su nivel anterior) después de una lesión, ni sobre el número de corredores que requirieron ingreso hospitalario o cirugía. **FALTA EVIDENCIA**



Ninguno de los estudios informó sobre los posibles efectos adversos del uso de zapatillas de correr neutras/acolchadas, como afecciones cutáneas y ampollas. **FALTA EVIDENCIA**



Revisión Cochrane (publicada en agosto de 2022); 5 estudios con 766 participantes que evalúan la eficacia de las zapatillas de correr neutras/acolchadas en la prevención de lesiones en las piernas en corredores adultos recreativos.

