

LA SEGUNDA ESTRELLA ★ ★ TAMBIÉN SE CONSTRUYE DESDE LOS PIES.

Con **JAVIER ALFARO**

Podólogo de la
Selección Española
Masculina de Fútbol



Mucha gente desconoce que una selección nacional cuenta con un podólogo. ¿cuál es exactamente tu trabajo?

Mi trabajo está integrado dentro de los servicios médicos y abarca varias áreas diferenciadas:

- Prevención previa a la fase final durante las concentraciones, tanto en análisis biomecánicos, revisiones de botas, reuniones con los responsables de las marcas de las botas, plantillas personalizadas en los casos necesarios, hormas personalizadas, protectores a medida como por ejemplo Haglund.
- Durante la fase final una gran parte del trabajo es poner protecciones, vendajes... antes de cada entrenamiento y partido. Inevitablemente, aunque intentes proteger suceden lesiones dérmicas que luego tengo que curar.
- Mantenimiento de uñas callosidades, helomas...
- La movilidad articular y descargas musculares en el pie, también ocupan una parte importante de mi trabajo.

“El pie es de vital importancia en un futbolista y el aporte del podólogo ayudará a que pueda entrenar y competir mejor”.

¿Hasta qué punto puede influir el trabajo de un podólogo en el rendimiento de un futbolista profesional?

Es una pregunta difícil de responder, todas las personas que integramos el servicio médico intentamos sumar con nuestro trabajo. Cuantificar el aporte individual del podólogo es muy complicado. Evidentemente el pie es de vital importancia en un futbolista y el aporte del podólogo ayudará a que pueda entrenar y competir mejor.

¿Qué tipo de patología son las más frecuentes durante una competición tan exigente como un mundial?

Tenemos patologías de origen más mecánico como tendinitis de Aquiles, fasciopatías o metatarsalgias. Estas patologías tratadas desde el minuto uno hace que no se cronifiquen y los jugadores puedan seguir entrenando. Otras patologías son de origen traumático como esguinces o edemas óseos y por último también tenemos patologías dérmicas como ampollas, heridas o alteraciones ungueales como retroniquias y edemas subungueales.

¿Cómo era la jornada habitual para ti durante el mundial?

Para todos los miembros del servicio médico las jornadas han sido intensas. Normalmente se entrena por la mañana, antes de entrenar pongo las protecciones y vendajes, después de entrenar curas de las lesiones dérmicas y quiropodias. Durante el entrenamiento, tanto los fisioterapeutas como yo estamos pendientes de la hidratación y de cualquier cosa que pase en el entrenamiento, también tener disponibles los chalecos y botas de frío para mejorar la recuperación. Todos los días intento revisar botas y plantillas para asegurar que todo está bien.

Por la tarde en la sala de tratamiento vas quedando con los jugadores para trabajar la movilidad, descargas musculares, quiropodias... Después de cenar continuamos trabajando en la sala de tratamiento con los jugadores.

Esto sería el día normal, durante el mundial hemos realizado más de 20.000 km, bastantes cambios de sedes y esto supone volver a instalar maquinaria y camillas. Todo lo hacemos en equipo.

¿Hay diferencias entre el trabajo previo a un partido durante el encuentro y la recuperación posterior?

Sí, son tres momentos muy diferentes, antes del partido pongo las protecciones y reviso las botas que se van a usar. Durante el partido estamos atentos a cualquier cosa que se pueda necesitar, siempre me dejo preparado en el vestuario lo necesario para poder hacer una intervención en el descanso y después del partido se realizan las curas pertinentes en el vestuario y por la tarde noche ya se empieza a trabajar la recuperación.





Un mundial exige un enorme trabajo en equipo. ¿Cómo es la coordinación entre podólogos, fisioterapeutas, médicos, nutricionistas y preparadores físicos?

El equipo médico está formado por un traumatólogo, un médico deportivo, seis fisioterapeutas, una nutricionista y yo. El Dr. Vázquez es el jefe de los servicios médicos y el responsable de todo el servicio, puedo decir que ha hecho un trabajo espectacular, todos nos hemos sentido valorados e importantes, quiero agradecerle públicamente su trabajo. Todo se trabaja en consenso durante las sesiones clínicas diarias.

El preparador físico forma parte del cuerpo técnico, aunque está en continua comunicación con el servicio médico. Existen dos profesionales que son los readaptadores que trabajan con los jugadores lesionados y fuerza en gimnasio, mantienen también mucha comunicación entre el servicio médico y técnico.

¿Qué aporta específicamente la podología dentro de ese equipo multidisciplinar?

El podólogo es una pieza más del equipo, participó al igual que mis compañeros en todas las sesiones y aportó soluciones para patologías de pie y también opino sobre como la pisada puede afectar a otras estructuras.

¿Existen decisiones que se toman de forma conjunta entre varios profesionales para cuidar a un jugador?

Sí, es la forma de trabajar del servicio médico.

¿Podrías poner algún ejemplo de cómo una buena coordinación entre especialistas, ayuda a mejorar el rendimiento del futbolista?

Siempre se hace en coordinación, por ejemplo, un fisio está tratando el recto anterior y yo trabajo la movilidad de la metatarsofalángica del primero para mejorar la propulsión, porque sabemos la relación entre ambas estructuras.

¿Qué herramientas tecnológicas utilizáis para evaluar el estado del pie y la pista de los jugadores?

Como explicaba antes, estos estudios biomecánicos se realizan en concentraciones anteriores, utilizamos plataformas baropodométricas, plantillas instrumentadas e IMUS para poder analizar los gestos concretos en el campo de juego.

¿Qué importancia tiene la biomecánica en el fútbol profesional actual?

La biomecánica es muy importante en cualquier deporte, intentar entender el origen de las lesiones es clave para poderlas recuperar y sobre todo para intentar evitar que aparezcan. Cada vez tenemos más conocimiento y mejor tecnología para poder cuantificar los datos.

¿Cómo se personalizan los tratamientos para cada futbolista?

Depende para qué tratamiento, por ejemplo, para una plantilla hay que hacer un buen estudio biomecánico en laboratorio y en campo, después escanear en 3D para obtener el molde. Esto permite poder fabricar de manera muy precisa y poder personalizar al máximo cada tratamiento, con estos datos también se trabaja con los ingenieros de las marcas de botas para poder personalizar en los casos necesarios.

Para realizar protecciones tipo Haglund se escanea también en 3D, incluso se usa esta tecnología para poder personalizar las mallas de compresión para los viajes.

¿Las plantillas personalizadas siguen siendo una herramienta importante en el fútbol de élite?

Las plantillas personalizadas son una solución muy útil para muchas patologías, tanto para tratarlas como para su prevención. La mayoría de los futbolistas profesionales utilizan plantillas personalizadas.



¿Puede una correcta salud del pie, marcar diferencias en el rendimiento de un jugador al máximo nivel?

Como exponía al principio es difícil cuantificar los tratamientos en el rendimiento, pero puedo asegurar que una correcta salud del pie hará que el jugador se encuentre mejor, entrene mejor y por lo tanto mejore su rendimiento.

¿Hasta qué punto un pequeño problema en el pie puede determinar afectando la rodilla, la cadera o incluso la espalda?

Los pies son nuestro único punto de apoyo y tanto en el fútbol profesional como en la vida es de vital importancia para el resto de nuestra estructura tener una buena pisada. Tenemos multitud de ejemplos que mejorando el pie se solucionan lesiones a niveles superiores.

¿Qué papel tiene la podología en la prevención de lesiones musculares?

Tiene un papel importante, tenemos músculos con una relación más directa como pueden ser el sóleo o gemelo a través del sistema aquíleo calcáneo plantar, pero también hay músculos como el psoas que están muy relacionados con una correcta propulsión.

¿Hay algún aspecto del cuidado de los pies, que sorprende especialmente a quienes no conocen vuestro trabajo?

Desgraciadamente, el podólogo está acostumbrado a trabajar solo, tener la suerte de trabajar en equipo también hace que el resto de los compañeros conozcan el enfoque nuestro ante diversas patologías.

¿Después de un éxito como este, crees que la sociedad empezará a valorar más el papel del podólogo en el deporte?

Creo que cada vez la sociedad conoce mejor la labor del podólogo, es cierto que eventos como un mundial dónde se ve que el podólogo forma parte del servicio médico puede ayudar a dar a conocer nuestro trabajo.



¿Qué mensaje enviarías a los jóvenes deportistas de la importancia de cuidar sus pies?

El mensaje sería que acudan al podólogo, que confíen en nuestro trabajo, somos el especialista del pie con una amplia gama de competencias y una multitud de opciones de tratamientos que seguro le ayudarán a poder alargar su carrera deportiva.

¿Qué recomendarías a los futbolistas aficionados para prevenir lesiones?

Que intenten tener buenos hábitos como calentar bien, estirar, elegir la bota correcta en función del césped, trabajar la fuerza.... Y si nunca han acudido al podólogo que hagan una visita, probablemente no necesiten ningún tratamiento, pero les dará consejos sobre ejercicios, recomendación de botas o si es necesario algún tratamiento seguro que su podólogo le dará la mejor opción.

“Quiero aprovechar para agradecer todas las muestras de cariño recibidas de muchos compañeros, es un orgullo representar a la podología española en un evento tan importante como el mundial de fútbol”.

Javier Alfaro.