

- No experimentes con nuevas zapatillas. Utiliza las mismas con las que entrenas habitualmente las semanas previas a la maratón. Utiliza calcetines de algodón y en caso de que tenga costuras, éstas hacia fuera.
  - Colócate apósitos preventivos en zona de roce. Previenen la aparición de ampollas. El o la podóloga de confianza le aconsejará los más adecuados acorde a tus características.
  - Si tienes la piel seca conviene hidratar mediante cremas específicas.
  - Si tienes exceso de sudoración en los pies, debes neutralizarlo mediante polvos específicos aplicándolos en pie- calcetín- zapatilla.
- 
- Córtese las uñas rectas en días previos a la maratón evitando aristas que pueden dañar los dedos contiguos.
  - Si tienes alguna patología en el pie (piel, uñas, articulaciones, ligamentos,...) es imprescindible que te pongas en manos de un Podólogo que revise los pies y los deje en las mejores condiciones posibles para afrontar la prueba.
  - Las ampollas, las uñas incarnadas y los hematomas subungueales son las lesiones frecuentes post maratones.
  - Las ampollas, si duelen, se deben drenar de forma aséptica. NUNCA quitar la piel protectora y aplicar antiséptico cambiando de apósito antiadherente.
  - “ICE IS NICE” El agua fría será tu mejor aliado tras la maratón para desinflamar, relajar y refrescar diferentes estructuras de tus pies.
  - No olvides antes de la próxima prueba consultar con el Podólogo o Podóloga quien, tras un estudio adecuado, diagnosticará las posibles alteraciones del pie, te recomendará el tratamiento más adecuado y conseguirás evitar lesiones mejorando tu rendimiento.