GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Qué ocurre dentro de los calcetines de running al correr?

Actualidad Empresarial | 31/08/2026 | 00:00

La mayoría de corredores dedica tiempo a elegir las zapatillas, compara la amortiguación, el peso o el tipo de pisada y busca el modelo que mejor se adapta a cada entrenamiento. Sin embargo, existe una prenda que permanece en un discreto segundo plano pese a soportar exactamente las mismas exigencias durante cada kilómetro.

Mientras se acumulan las zancadas, dentro de los calcetines running tienen lugar procesos relacionados con el calor, la humedad y la fricción que influyen directamente en la comodidad del pie. A partir de esta realidad, Numbi Sport explica por qué un calcetín técnico desempeña un papel mucho más importante de lo que habitualmente se imagina.

Lo que sucede dentro del calcetín desde la primera hasta la última zancada

Desde el instante en que el pie entra en contacto con el suelo comienza una cadena de procesos que se repite hasta el último kilómetro. Cada carrera somete al pie a miles de apoyos consecutivos que generan impactos, presión, pequeñas fuerzas de cizallamiento y ligeros desplazamientos dentro de la zapatilla. Aunque apenas resulten perceptibles, esos microdesplazamientos hacen que la piel roce continuamente contra el tejido y el interior del calzado. Si el calcetín no permanece estable, ese movimiento termina multiplicándose con el paso de los kilómetros.

Al mismo tiempo, el esfuerzo físico eleva progresivamente la temperatura del pie y las glándulas sudoríparas comienzan a producir sudor para regular el calor y evitar un sobrecalentamiento. Ese mecanismo resulta completamente natural, pero puede convertirse en un inconveniente cuando la humedad permanece atrapada entre la piel y el tejido. A medida que el sudor se acumula, la piel se reblandece y pierde parte de su resistencia frente al roce continuo. Es entonces cuando aumenta la fricción entre el pie, el calcetín y la zapatilla, una combinación que favorece la aparición de ampollas, rozaduras e irritaciones, especialmente en entrenamientos prolongados o competiciones de larga distancia.

Precisamente por ello, los calcetines de running fabricados con fibras técnicas ayudan a desplazar la humedad hacia el exterior del tejido y favorecen un secado más rápido, manteniendo el pie más seco durante el esfuerzo y una sensación térmica más estable. A diferencia del algodón, que retiene el sudor y prolonga el contacto de la humedad con la piel, materiales técnicos como Vaporfeel, Coolmax o SoftAir+ contribuyen a crear un microclima más favorable dentro de la zapatilla y reducen las condiciones que favorecen el exceso de fricción.

Cada detalle técnico tiene una función para proteger el pie

Un calcetín técnico no solo busca aportar comodidad, sino responder a las exigencias que soporta el pie durante la carrera. Las costuras planas reducen los puntos de presión que pueden convertirse en focos de irritación tras muchos kilómetros. Los refuerzos situados en el talón y la

puntera protegen las zonas sometidas a mayor impacto y desgaste, mientras que los tejidos transpirables y las rejillas de ventilación favorecen la circulación del aire y la evacuación del sudor.

A su vez, la banda de ajuste y la compresión funcional en el arco plantar o el mediopié mantienen el calcetín firmemente sujeto, minimizando los pequeños desplazamientos del pie dentro de la zapatilla y reduciendo la aparición de pliegues que incrementan el roce.

Partiendo de estos principios fisiológicos y biomecánicos, Numbi Sport desarrolla sus calcetines running incorporando tejidos técnicos de secado rápido, zonas estratégicas de ventilación, refuerzos específicos y diferentes configuraciones de acolchado y ajuste para adaptarse a distintas superficies y tipos de entrenamiento. El objetivo no consiste en hacer correr más rápido, sino en ayudar a mantener la comodidad durante más kilómetros, reducir las molestias derivadas del calor, la humedad y la fricción, y permitir que toda la atención permanezca centrada únicamente en la carrera.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/302969-que-ocurre-dentro-de-los-calcetines-de-running-al-correr.htm