



LLEGA EL VERANO Y NOS ACORDAMOS DE LOS PIES, QUE A VECES TENEMOS OLVIDADOS DURANTE EL INVIERNO

Pies perfectos por salud



Dr. Josep Claverol,
 PODÓLOGO DEL
 HOSPITAL DE LLEVANT

Consejos para la salud de nuestros pies

El Hospital de Llevant, en su objetivo de ofrecer a sus pacientes una asistencia sanitaria global, pone a disposición de sus pacientes un servicio de podología. Su responsable, el podólogo Josep Claverol, nos aporta consejos sobre como cuidar nuestros pies. Es una cuestión de salud, más que de estética.

Los pies, según nos explica Josep Claverol, necesitan, como cualquier otra parte de nuestra anatomía, ser cuidados para evitar patologías. La salud debe estar siempre por encima de la estética. Pero es que a veces, los problemas estéticos en los pies como callosidades, coloraciones anormales de las uñas o la piel, deformidades digitales, grietas en los talones... son indicativos de que existe una patología subyacente.

Hay que estar atentos a los problemas de salud que pueden presentar nuestros pies. Y esos problemas son numerosos, ya que se trata de la estructura anatómica que soporta todo el cuerpo. Las alteraciones digitales y articulares son muy frecuentes (dedos en martillo, juanetes...) pero también lo son los problemas en las uñas como las onicomicosis (hongos) o la onicocriptosis (uña encarnada). Otras lesiones como la fascitis plantar o las metatarsalgias también son motivos frecuentes de visita al podólogo.

- Lavarse los pies diariamente con un jabón o gel de pH más bien ácido (no superar el 5,5).
- Secarse bien los pies después de lavarlos. Insistir en el secado de los espacios entre los dedos. Si no se llega al pie, se puede utilizar un secador de pelo.
- Después de la higiene del pie, y una vez el pie este seco, aplicar crema hidratante, con urea.
- Si tienes una enfermedad circulatoria importante o eres diabético, cada día se observará el pie para detectar cualquier lesión en la piel.
- Intentar cortar rectas las uñas y

si no es posible utilizar una lima. No hay que apurarse mucho en el corte.

- Utilizar calcetines o medias de fibras naturales algodón, lana, lino...). Si tenemos problemas circulatorios graves, vigilar que los calcetines y las medias no nos comprometan la circulación sanguínea.
- No utilizar calzado muy estrecho ni de punta estrecha ya que nos oprime los dedos. El zapato siempre de piel noble y nunca de piel sintética. Intentar respetar esta norma: cada actividad tiene un calzado específico, ejemplo: calza-

do deportivo para hacer deporte.

- Si tenemos una hiperhidrosis (exceso de sudoración de los pies) o bromohidrosis (olor desagradable del pie) puede consultar con los podólogos. Hay tratamientos que ayudan.
- Vigilar que los diabéticos no pongan directamente los pies en una fuente de calor (estufa) ya que al tener la sensibilidad muy disminuida podrían quemar y no notarlo.
- Si eres usuario de saunas, gimnasios públicos, duchas públicas no tienes que ir descalzo sino que debes utilizar chanclas y toallas de uso personal.

Los pies deben cuidarse siempre y los problemas pueden aparecer en cualquier momento, si bien es cierto que en la primavera y verano hay que tener especial atención a las infecciones micóticas (tanto en las uñas como la piel), las verrugas plantares o papilomas o la hiperqueratosis cutánea.

Las personas mayores (por la degeneración de las articulaciones, los huesos, la piel...) sufren más problemas en los pies.

Y no hay que minimizar, advierte Josep Claverol, la atención a nuestros pies porque algunas de las patolo-

gías pueden llegar a ser muy graves. Principalmente hay dos tipos de patologías graves que pueden afectar al pie, tales como úlceras y tumores. Las úlceras pueden llegar a causar amputaciones de aquellas estructuras afectadas y en los casos más graves pueden causar la muerte al paciente. "Hay que recordar que con la llegada del calor siempre aumentan se riesgos de infección. Las úlceras suelen ir asociadas a otras patologías como la diabetes u otras enfermedades de carácter vascular o neurológico", resalta el podólogo del Hospital de Llevant. En el pie,

Hay que estar atentos a los problemas de salud que pueden presentar nuestros pies. Y esos problemas son numerosos, ya que se trata de la estructura anatómica que soporta todo el cuerpo.

igual que en otras partes del cuerpo, pueden aparecer tumores, que pueden ser de tipo benigno o maligno y, por ello, deben ser diagnosticadas y tratadas como es debido, explica Claverol.

Aunque es importante que todos tengamos presente la importancia de cuidar la salud de nuestros pies, algunas personas, deben extremar la precaución. Por ejemplo, indica Josep Claverol, los pacientes diabéticos son un colectivo que debe tener especial cuidado de sus pies. "Como profesional les recomendaría la revisión diaria de sus pies, el control de la enfermedad, la utilización de calzado adecuado, una higiene óptima, evitar fuentes de calor excesivas (estufas) y las revisiones podológicas oportunas". Además de los pacientes diabéticos, añade Josep Claverol, también deben tener especial cuidado los pacientes de avanzada edad, deportistas o trabajadores que requieran estar de pie o en continua movilidad durante más de 6 horas diarias.

De hecho, los principales enemigos de la salud de nuestros pies son las actividades agresivas para los pies (deportivas o laborales), además de los espacios públicos especialmente húmedos y donde la gente puede ir descalza... sin olvidar, por supuesto, el calzado inadecuado. ■