



A TU SALUD VERDE SÓLO SE VENDE CON LA RAZÓN • 27 de JULIO de 2014 • N° 524

ATU SALVD

PIES EN VERANO

La mayor exposición a lugares húmedos los hace más vulnerables al desarrollo de hongos, virus y bacterias, así como a la aparición de grietas y otras lesiones de la piel como quemaduras solares. Tan importante como utilizar un calzado flexible, de buena calidad y transpirable es mantenerlos bien hidratados y secarlos correctamente, sobre todo entre los dedos

SALUD

Pies

Una correcta hidratación y secarlos bien frena las infecciones

Durante el verano hay que extremar las precauciones en lugares públicos para evitar el contagio de hongos, virus y bacterias. Los paseos por la playa deben ser cortos y por la zona de tierra mojada

BEATRIZ MUÑOZ • MADRID

Constituyen la parte del cuerpo que menos gusta y no sólo los ocultamos sino que no los tratamos como se merecen. Sin embargo, el verano invita a destaparlos y a lucir unos pies que, aunque se lleven al descubierto son la puerta de entrada a ampollas, rozaduras e, incluso, hongos y verrugas. Al hacer calor es frecuente que aumente la humedad del pie, lo que unido a que en ocasiones no se secan correctamente, puede propiciar la aparición de estas patologías. Según Fernando Ares, presidente de la Asociación Europea de Podología Integrativa (AEPI), «los pies son una de las partes del cuerpo más expuestas a distintos tipos de problemas».

Por ello, la receta para mantener unos pies sanos es sencilla y no esconde grandes misterios. A este respecto, María Teresa Martínez, podólogo del Servicio de Podología del Hospital Universitario HM Madrid, recomienda «mantenerlos secos y perfectamente hidratados mediante cremas con alto contenido en urea. De esta forma evitaremos la aparición de grietas en talones y mantendremos la piel elástica y resistente a las distintas agresiones que sufre el pie cuando está al aire libre. No obstante, se recomienda acudir a una consulta de podología para que examinen y traten todas las alteraciones que se presenten, tanto en piel como en uñas».

DEMASIADA HUMEDAD

Ya sea en playas o piscinas, en verano los pies pasan una gran parte del día en contacto con el agua. Andar descalzos en ambientes húmedos además de alterar la

barrera de protección grasa que de forma natural tiene nuestra piel, nos pone en contacto de manera repetida con hongos, bacterias y virus, siendo más fácil el contagio de infecciones (pie de atleta, eritrasma, papilomas...). Las infecciones de hongos son muy frecuentes, y además es importante saber que un gran porcentaje son asintomáticas, por lo que pueden contagiarnos sin saber que tienen infección», advierte el profesor Javier Hernández Perdiguero del departamento de Podología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Europea.

LOS NIÑOS, MÁS PROPENSOS

En el caso del papiloma plantar, puede afectar a cualquier edad aunque su incidencia es mayor en niños, sobre todo a partir de los 5 años, adolescentes y adultos jóvenes. El virus que lo ocasiona cuya manifestación clínica es de tipo tumoral benigna, «entra a nuestro organismo a través de las células que cubren la superficie de la piel, por lo que es muy contagioso. Tiene un periodo de incubación y en el pie suele aparecer entre los 6 y los 18 meses posteriores a la infección», advierte Ares. Afecta sobre todo a personas con un bajo sistema inmunológico y con capas más finas de la piel, como es el caso de los niños. «Por eso ellos están más expuestos al contagio, ya que la principal vía es el contacto directo», comenta. Para evitarlo, añade, «es importante que no anden descalzos y que usen chanclas y calcetines de látex en aquellos lugares donde hay mayor exposición como las piscinas públicas y las duchas comunes de sitios como los gimnasios».

Precisamente ahora más que nunca es importante secar bien los pies. «Tener mucho tiempo los pies mojados provoca una maceración de los espacios interdig-

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO

⇒ Dar largos paseos mejoran la circulación. Primero, caminar por la arena mojada hasta la orilla. Después, seguir con el agua hasta las rodillas para activar la circulación.

⇒ Es importante controlar el peso y que se encuentre dentro de los límites establecidos.

⇒ Evitar el sedentarismo para activar la circulación.

⇒ No pasar mucho tiempo de pie. Tener las piernas en alto mejorará la circulación.

⇒ No pasar mucho tiempo sentada. Conviene dar pequeños paseos cada dos horas.

⇒ Realizar ejercicio moderado diariamente favorece la circulación y la hinchazón disminuirá.

⇒ Mantener la temperatura corporal fresca será de gran ayuda para evitar la hinchazón de los pies.

⇒ Hidratar los pies a diario y guardar la crema en la nevera.

⇒ Eliminar durezas acudiendo de forma periódica al podólogo y exfoliarlos dos veces por semana.

⇒ Al acabar el día, lo mejor es un masaje en los pies y baños de contraste o chorros fríos.

tales, dando lugar a grietas y otras alteraciones, y como consecuencia pueden aparecer las indeseables micosis tanto interdigitales (pie de atleta) como en las uñas» explica Martínez.

Otra costumbre tan veraniega como pasear por la orilla de la playa también puede mermar la salud de los pies. A este respecto, Hernández sostiene que «aunque a menudo se recomienda pasear por la playa para muchos trastornos musculoesqueléticos y circulatorios, en ciertas patologías del pie pueden ser contraproducentes debido a la especificidad del terreno». Por ello, «los paseos por la playa han de ser cortos y por la zona de tierra mojada. La arena proporciona un masaje en las plantas de los pies que ayuda a favorecer la circulación de retorno, pero nuestro pie descalzo no está preparado, por su estructura, para que sean largos», advierte Hernández.

MAYOR PRECAUCIÓN

Hay patologías, especialmente la diabetes, en los que vigilar los pies sea una asignatura obligada. «Existen enfermedades de base que hacen que el cuidado del pie sea más importante si cabe debido a las posibles y graves complicaciones que pueden sufrir. En los pacientes diabéticos y con problemas circulatorios el cuidado del pie es una prioridad», advierte Hernández. Para ello, y con el fin de extremar las precauciones, «evitando así estar descalzos y caminar por zonas como la orilla del mar en la cual se pueden encontrar conchas rotas, puntas de erizo etc. También es frecuente la aparición de grietas, las cuales pueden infectarse y darnos problemas tanto en dedos como en talones. La piel de estos pacientes suele ser más seca de lo normal, y por lo tanto insistiremos más en la importancia de su hidratación. Cualquier herida o grieta ha de estar muy bien curada, y las uñas deben cortarse adecuadamente: lo más rectas posibles y cortas», recomienda la podóloga de HM Hospitales.

ATENCIÓN AL CALZADO

Pese a la comodidad del calzado del verano, Martínez advierte de que «no es el más adecuado, ya que no sujeta bien el pie y crea marcha inestable. Un zapato, tanto de verano como de invierno, debe sujetarse lo más próximo a la articulación del tobillo, y tener apoyo en el arco interno y sujeción en la zona del talón. Su tacón no ha de ser plano y ha de tener un mínimo de dos centímetros para estabilizar la marcha, pero nunca más de cuatro pues crearíamos una sobrecarga en la zona metatarsal pudiendo provocar en un futuro alteraciones funcionales tales como hallux-valgus (juanetes), dedos martillo, etc». Para que esto no suceda, Hernández aconseja «huir de los materiales plásticos, intentando utilizar calzado de buena calidad, transpirable. Si es un calzado que utilizaremos en zonas húmedas es importante el dibujo de la suela para evitar caídas. Y si es para actividad física, utilizar el adecuado en función del deporte y las condiciones propias de cada uno».



Problemas del verano

- Rozaduras y ampollas provocadas por la fricción de la piel desnuda contra el zapato o sandalia
- Exceso de sudoración

El calzado descubierto puede provocar la aparición de hematomas debajo de las uñas debido a traumatismos y golpes

Uñas

Las uñas de los pies han de tener forma recta-cuadrada para evitar que se incrusten en los laterales y provoquen dolor

Esmaltado permanente

- Infecciones por hongos
- Para eliminarlos hay que limar y raspar toda la uña y puede debilitarla

- Elaborados con sustancias agresivas
- Pueden alterar la fisiología normal de la uña
- Enmascarar lesiones y retrasar su diagnóstico y tratamiento



Playas

Paseos cortos para no alterar la musculatura y por la zona de tierra mojada

La arena proporciona un masaje en las plantas de los pies que favorece la circulación



Piscinas

Extremar las precauciones en lugares públicos para evitar el contagio de virus y bacterias

Aumento del papiloma plantar, sobre todo en niños

No andar descalzo y utilizar chanclas y calcetines de látex



Recomendaciones



Lavar los pies a diario con jabón neutro



Aplicar a diario crema hidratante de urea en los talones y dorso, así como protección solar



Usar calcetines de algodón o de hilo para favorecer la transpiración



Secarlos correctamente, especialmente entre los dedos



No cortar durezas o callosidades y evite utilizar callicidas para sacarlos



El pie diabético lleva asociado una pérdida de sensibilidad, lo que dificulta que no note una herida que pueda desatar una infección fatal

CONSECUENCIAS DE UN MAL USO



ASÍ ES EL IDEAL



Horma acorde con la forma del pie

El tobillo no debe estar presionado

No debe apretar el pie, anchura suficiente

4 cm

Cámara de aire para absorber los golpes

El tacón no debe sobrepasar los 4 cm de altura

Suela flexible y absorbente que permita la amortiguación

Fascitis plantar
Inflamación de la musculatura de la planta

Hiperhidrosis
Favorece la aparición de infecciones

Juanetes
Deformidad ósea del primer metatarsiano

Uña encarnada
El borde libre de la uña penetra a través de los pliegues laterales

Úlceras pie diabético
Herida en la parte inferior que mal tratada puede acabar en amputación

Lesión por hongos
Produce picazón. El microorganismo principal es el dermatofito

Lesión por papiloma
Sangra fácilmente al quitar la capa superior de la piel y provoca sensación de pinchazo

Punta ancha, que no oprima los dedos y permita el movimiento



Evite calzado que no ajuste bien

