



▶ 28 Marzo, 2015

Los pies, los grandes olvidados

Llevar calzado adecuado, evitar la sudoración y vigilar frecuentemente las plantas es fundamental para evitar molestos y graves problemas

E. C.
 Los pies son los grandes sufridores. Y los grandes olvidados en el cuidado diario. Es un gran error, ya que años de uso y abuso pueden maltratarlos, y son varias las dolencias que pueden afectarles, algunas de ellas dolorosas y molestas. Los pies también pueden verse afectados por enfermedades, la mala circulación, las uñas mal cortadas y el uso de zapatos que no calzan bien. Incluso en ocasiones, los problemas de los pies a veces son la primera señal de condiciones médicas más serias tales como artritis, diabetes y trastornos neurológicos o circulatorios.

El primer consejo que dan los expertos es realizar una revisión podológica regularmente y, a nivel particular, echarles un vistazo a menudo, usando un espejo para ver las plantas de los pies. Se debe mirar bien si tienen cortes, ampollas o uñas encarnadas. Esta revisión debe ser diaria en el caso de enfermos de diabetes.

Otro de los consejos de los médicos es elevar los pies cuando se esté sentado. No es necesario todo el tiempo, pero si algunos minutos cada cierto tiempo. También se recomienda realizar estiramientos, caminar, un suave masaje de los pies o remojarlos en agua tibia. y si es una persona que usualmente cruza las piernas, hay que cambiar de pierna cada cierto tiempo y mantenerlas sin cruzar frecuentemente. Otro de los consejos, no sólo para el buen estado de los pies sino para una buena salud en general, es evitar el tabaco. Todos aquellos que sufran algún problema con sus pies deben acudir sin falta bien al médico de cabecera o a un médico especialista o podólogo.

La importancia de unos buenos zapatos. Llevar un buen calzado, tanto de talla como de piel, es básico e importantísimo. A la hora de calzarse, uno debe asegurarse de que los zapatos le calzan bien y se está cómodo con ellos. Esto puede prevenir muchos problemas de los pies. Más de lo que parece. La talla de zapatos puede cambiar a medida que se envejece, por lo que siempre se deben medir los pies antes de comprar zapatos. El mejor momento para hacerlo es al final del día, cuando los pies están más grandes e hinchados.

Otro factor a tener en cuenta es que la mayoría de las personas tiene un pie más grande que el otro, por lo que siempre hay que asegurarse que los zapatos le calzan bien al pie más grande.

Tampoco deben comprarse unos zapatos sin antes probarse los. La talla de estos puede variar dependiendo del tipo de calzado, la marca y el estilo, por lo que es fundamental elegir bien el número y caminar con los zapatos



Unos pies descalzos. | LINE



Un masaje de pies. | LINE

puestos para asegurar que sientan bien. Los talones de los zapatos no deben resbalarse hacia arriba y hacia abajo cuando camina.

A la hora de elegir un calzado en un establecimiento, debe escogerse aquel que tenga la misma horma que su pie. Los tacones

muy altos y las punteras puntiagudas no son las mejores amigas de los pies, por mucho que las mujeres los compren a menudo. "Antes muerta que sencilla", dicen algunas. Pues eso.

Hay que ponerse de pie cuando se esté probando un par de za-

patos para asegurar que hay un espacio de cerca de media pulgada entre los dedos y la punta del zapato, y la parte superior de estos debe ser fabricada con un material suave y flexible.

Problemas comunes. Las infecciones fungales, tales como el pie de atleta, ocurren porque la mayoría del tiempo se tienen puestos zapatos en los pies. Son calientes, oscuros y húmedos, el lugar perfecto para que crezcan los hongos. Un hongo puede causar piel seca, enrojecimiento, ampollas, picazón y descamación, y esta condición puede ser difícil de curar. Los polvos o cremas fungicidas que se venden sin receta médica pueden ayudar. Si el pie no mejora en un período de 2 a 4 semanas, se debe hablar con el médico. Antes de llegar a este punto pueden seguirse varios consejos que ayudan a prevenir las infecciones:

- Mantener los pies limpios y secos, asegurándose de secar siempre las áreas que están entre los dedos.

- Hay que cambiarse los zapatos y las medias o calcetines a menudo para ayudar a mantener los pies secos.

- No comprar zapatos apretados y tratar de usar todos los días un polvo para los pies que no contenga talco.

- La piel seca puede causar picazón y ardor en los pies, por lo que debe usarse una pequeña cantidad de jabón suave y una crema o loción en las piernas y pies todos los días.

Los **callos** y las **callosidades** son causados por la presión que ocurre cuando los huesos de los pies rozan contra los zapatos. Los

callos usualmente aparecen en la parte superior y en los lados de los dedos, mientras que las callosidades se forman en las plantas de los pies. Usar zapatos que calzan mejor o parches acolchonados sin medicamentos puede ayudar. A la hora del baño hay que frotar suavemente el callo o la callosidad con una toallita o piedra pómez para ayudar a reducir su tamaño. Para evitar una infección no hay que tratar de afeitar el callo o la callosidad. Lo recomendable es visitar un médico.

Las **verrugas**, por su parte, son crecimientos en la piel causados por un virus. Pueden ser dolorosas y pueden propagarse si no son tratadas. Algunos productos que se venden sin receta médica pueden ayudar a extirpar las verrugas.

Los **juanetes** son articulaciones hinchadas y dolorosas que pueden desarrollarse en la base del dedo gordo. Este problema tiende a ser hereditario. También pueden ser causados por zapatos que son muy pequeños o tienen una horma puntiaguda. Si el juanete no es muy doloroso, los zapatos de horma ancha en el área de los dedos y en la parte de en medio del pie (empeine) o las plantillas pueden ayudar. Cubrirlo con vendas adhesivas o parches acolchonados puede producir alivio. Algunos medicamentos que se venden sin receta médica pueden aliviar el dolor y reducir la hinchazón. A veces, una cirugía es necesaria para aliviar la presión y reparar la articulación del dedo.

Las **uñas encarnadas** ocurren cuando una parte de la uña se incrusta en la piel. Esto puede suceder si no se cortan las uñas del pie en línea recta, de manera que las puntas de las uñas puedan verse sobre la piel. Hay que usar un cortaúñas hecho especialmente para las uñas de los pies.

Los **neuromas** son el resultado de una acumulación de tejido alrededor de un nervio inflamado en el pie. Pueden causar hormigueo, entumecimiento o dolor en el metatarso del pie y en los dedos del pie. Esto puede ocasionar que una persona pierda el equilibrio. Los zapatos que son muy estrechos o que tienen tacones altos pueden empeorar el problema. Visitar a su médico y usar plantillas especiales en los zapatos puede ayudar.

Los **dedos en martillo** son causados por un encogimiento de los tendones que controlan el movimiento de los dedos. La articulación del dedo crece y contrae el dedo hacia atrás. Con el tiempo, la articulación se agranda y se entiesa a medida que va rozando contra los zapatos. Eso puede afectar el equilibrio de una persona. Un espacio más amplio en los zapatos o en las medias o calcetines puede ayudar. En casos muy graves es posible que sea necesario realizar una cirugía.

Los **espolones** son prominencias óseas que crecen en los huesos de los pies. Son causados por estrés en los pies. Estar de pie por largos períodos de tiempo, usar zapatos que no calzan bien o tener sobrepeso pueden empeorar los espolones.