

CONSEJOS DESDE LA FARMACIA

Tratamientos tópicos para el cuidado de los pies

EL USO DE UN CALZADO INADECUADO, UNAS UÑAS MAL CORTADAS Y DETERMINADAS ENFERMEDADES COMO LA ARTRITIS O LA DIABETES, SON FACTORES QUE CONDICIONAN SU ASPECTO. UNA CORRECTA HIGIENE UNIDA A UNA BUENA CREMA HIDRATANTE PUEDEN PREVENIR ESTAS DOLENCIAS.

La piel de nuestros pies representa un caso especial puesto que presenta una capa córnea que puede llegar a alcanzar hasta 1,5 mm de espesor frente a los 0,1 mm del resto del cuerpo. Cuanto más usemos los pies descalzos, mayor será el grosor, hasta el punto de que puede llegar a endurecerse exageradamente y agrietarse.

Existen diversos factores que van a condicionar el aspecto de los pies, entre ellos destacan la edad, algunas enfermedades (artritis, diabetes, mala circulación...) las uñas mal cortadas y el uso de un calzado inadecuado.

TRATAMIENTOS

Muchas son las consultas relacionadas con los pies que se llevan a cabo en una farmacia, pero las más frecuentes son las relacionadas con:

► Tratamiento para evitar la deshidratación y las grietas que pueden formarse como respuesta a una ausencia anormal de sudoración que hará que el talón presente unas pequeñas fisuras que pueden acabar por romperse. También podrían originarse como consecuencia de un cambio hormonal o algún tratamiento

médico. La solución pasa por un lavado diario con agua tibia y jabón suave, un buen secado especialmente entre los dedos y, finalmente, con la aplicación de una buena crema o loción hidratante en la que se incluya, por ejemplo, urea en una concentración variable, superior a la que presentan las cremas de manos y que puede llegar incluso al 20 por ciento si lo que se va a tratar es un pie con zonas hiperqueratósicas, rugosas o con callosidades.

La transmisión del «pie de atleta» se ve favorecida por el calor y la humedad, así como por el uso de calzado estrecho

► Exceso de sudoración y mal olor (Bromhidrosis) en muchos casos producida por el uso de calcetines o medias de fibras sintéticas o por un calzado inadecuado.

Normalmente se aconseja una buena higiene del pie, la limpieza interior del calzado y un uso controlado de un antitranspirante a base de sales de aluminio, por ejemplo.

► Formación de callos. Estos se originan por el roce o presión que ejerce el calzado cuando no se ajusta a las estructuras del pie. Son más frecuentes en las mujeres por el uso de tacones, que hacen que el peso del cuerpo recaiga sobre el metatarso en mayor proporción de lo que debe.

Si el roce del calzado se ejecuta sobre la zona lateral del pie, van a producirse los llamados «ojos de gallo», callos entre los dedos o incluso se pueden llegar a desarrollar patologías como los dedos en martillo, los juanetes y los dedos en garra.

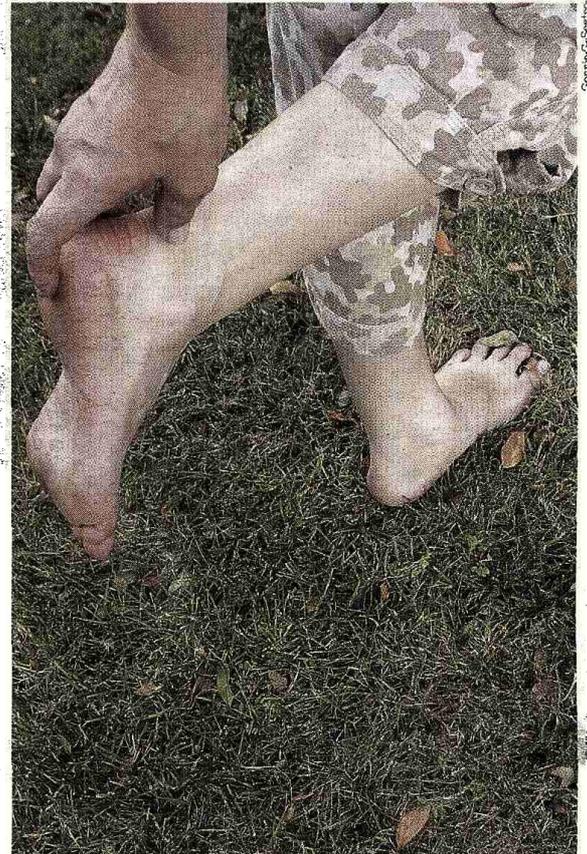
Para evitar estos problemas nos basta con emplear un calzado ancho, cómodo, de poco tacón o incluso recurrir a calzado especialmente diseñado si tenemos unos pies muy delicados.

PIE DE ATLETA

Existen apósitos preparados para ayudarnos en la curación de las rozaduras que se nos hayan podido producir.

► Tratamiento para el «pie de atleta»: se trata de un tipo de micosis que origina picor, lesiones rojizas, sensación de quemazón así como grietas y ampollas interdigitales.

Su transmisión se ve favorecida por el calor y la humedad, y también por el uso de calzado estrecho que



LAVAR LOS PIES CON AGUA TIBIA y jabón suave puede evitar su agrietamiento

impide la evaporación del sudor.

Es por ello que hay que emplear tratamientos a base de antifúngicos de amplio espectro, como miconazol, ketoconazol, etc.

Además de estas consultas, también suelen ser frecuentes otras que requieren un tratamiento más especializado como es el caso del pie

diabético o los trastornos anatómicos. En general, bastará con la higiene diaria, una buena hidratación y unos zapatos cómodos para evitar la mayoría de las dolencias de los pies.

M^a Ángeles RODRÍGUEZ
Farmacéutica