



«Extremadura es la región española con más podólogos por habitante»

Pedro Gutiérrez Podólogo, antropólogo, enfermero y profesor de la UEx

Una encuesta nacional asegura que a los extremeños nos huelen más los pies. Pedro es podólogo y una autoridad en la materia

J. R. ALONSO DE LA TORRE

Puede ser que tenga usted un pie egipcio, que es el más común y el que tiene el primer dedo más largo; el segundo dedo, más pequeño; el tercero, más pequeño aún... A lo mejor, su pie es griego, que es el de las personas que tienen el segundo dedo más largo. Pero quizás sea usted tan original que su pie es del tipo polinésico, donde el primer dedo, el segundo y el tercero más o menos tienen la misma longitud.

De todas maneras, sea cual sea su pie, seguro que es un pie extremeño y en ese caso tiene usted un problema porque las encuestas aseguran que los extremeños somos los españoles que peor tratamos nuestros pies, los que menos nos los lavamos, a los que más nos huelen y los que menos vamos al podólogo.

Para aclarar estas acusaciones estadísticas y hablar en general de los pies, nos hemos acercado hasta Valverde del Fresno. Aquí trabaja un personaje singular y polifacético. Se trata de Pedro Gutiérrez, un placentino que ejerce como enfermero los fines de semana en este pueblo fronterizo con Salamanca y Portugal y enseña de lunes a viernes en la Escuela Universitaria de Podología de Plasencia.

—Un estudio de Podosalud sobre los hábitos de higiene y cuidado podal, realizado entre 9.836 españoles, de los que 246 eran extremeños, concluye que Extremadura y Asturias son las regiones españolas donde más se maltratan los pies.

—Puede ser que estos datos tengan algo que ver con el ámbito rural, con la falta de cultura preventiva, de hábito de ir al podólogo. Extremadura era una región virgen en el tema de la podología. Poco a poco vamos inculcando a las personas la importancia que tiene el cuidado de los pies. Asturias es también una región muy rural.

—Según esa encuesta de Podosalud, el 29,41% de los españoles no se lava correctamente los pies a diario. Extremadura es la región que menos se lava los pies. Según esa encuesta, solo el 17% de los extremeños lo hace. ¿Nos lavamos poco los pies, cómo hay que lavarse los pies?

—Huelga decirlo, pero los pies hay que lavárselos con agua y jabón. Los pies están al final del cuerpo y muchas veces no llegamos. Hay que

tener mucho cuidado con los espacios interdigitales, que es donde más problemas suele haber de falta de higiene. Entre los dos se suele almacenar maceración, gérmenes. El secado también es muy importante. Finalmente, hay que hidratarse con una crema que tenga urea. Otro excelente hidratante, que en nuestra región abunda mucho, es el aceite de oliva. A un paciente se le recomienda una crema y a los tres meses vuelve y dice: Todavía tengo la crema que usted me recetó. Eso quiere decir que no la utiliza. Y acudir al podólogo si existen problemas de hiperqueratosis, de durezas... La hiperqueratosis es la piel muerta. A los hombres les cuesta mucho ir al podólogo. El perfil de nuestros pacientes es una mujer mayor de 40 años. A los hombres hay que convencerlos de que tienen que empezar también a cuidarse sus pies.

—Según la encuesta que le exponía antes, en los pueblos, la gente se lava menos los pies que en las ciudades y también se los cuida menos. ¿Es verdad por su experiencia?

—Pues sí, puede ser. El aislamiento geográfico, son personas mayores, el estar en contacto con la tierra, el tipo de trabajo... Todo eso puede influir en que se laven menos los pies. Los hábitos higiénicos en el mundo rural quizás pudieran mejorarse. Es una cuestión de educación en la que los profesionales sanitarios deberíamos incidir mucho.

—Un 34,65% de los encuestados no se corta correctamente las uñas de los pies. En Extremadura, la mitad de la población nos cortamos mal las uñas de los pies.

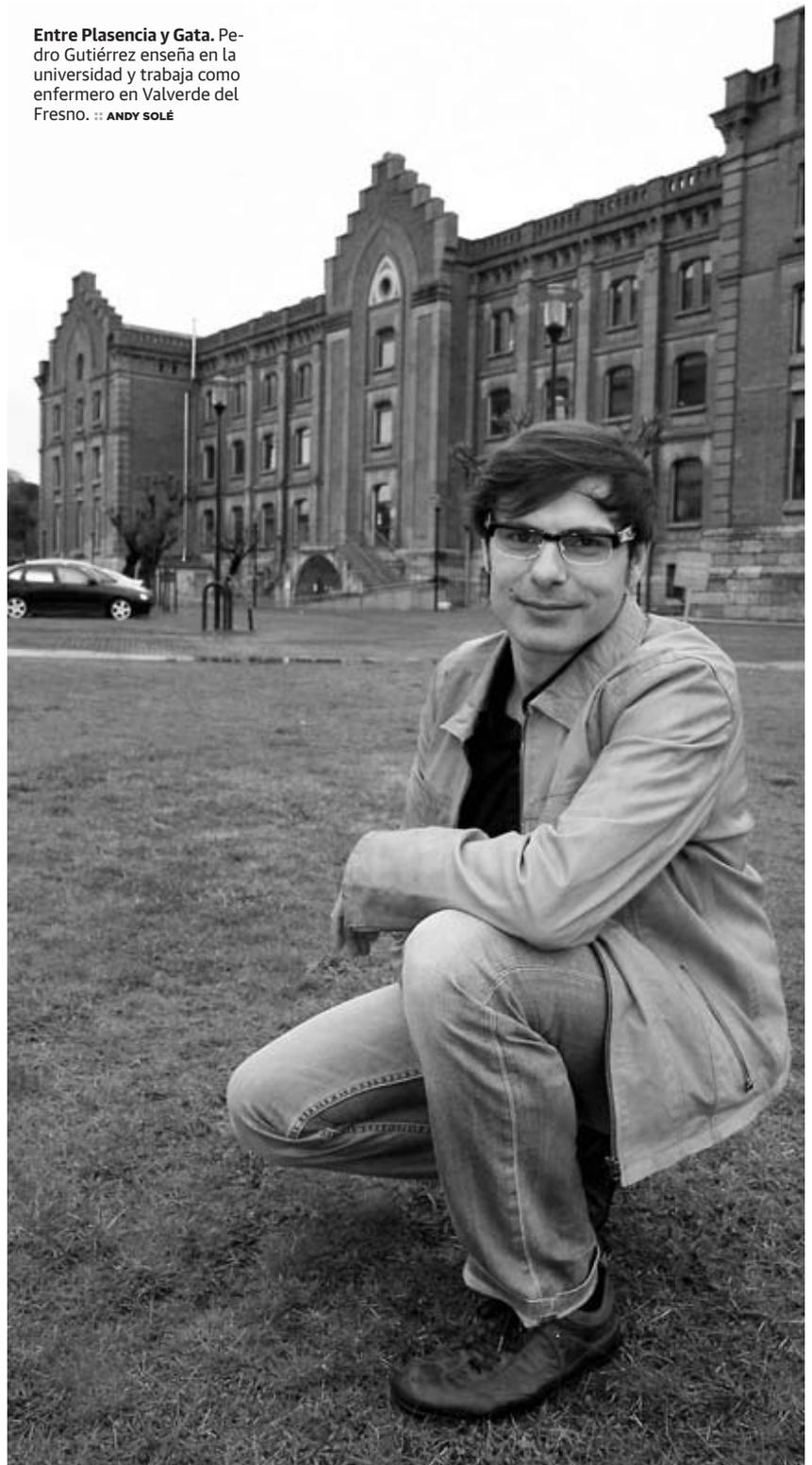
—Lo más fácil es decir que hay que cortárselas rectas. Pero muchas veces hay problemas de uñas gruesas, de hongos en las uñas y uñas encarnadas. En esos tres casos es complicado cortarse las uñas rectas y hay que acudir al profesional sanitario.

—Uno de cada tres españoles reconoce tener problemas de olor y exceso de sudor con sus pies.

«Esos tacones tan altos son malísimos. Se producen deformidades digitales como dedos en garra, en martillo, juanetes, dolor»

«El mal olor de pies se podría controlar haciendo una buena higiene con un jabón antiséptico que mate las bacterias»

Entre Plasencia y Gata. Pedro Gutiérrez enseña en la universidad y trabaja como enfermero en Valverde del Fresno. :: ANDY SOLÉ



—El mal olor se produce por las bacterias, el sudor es estéril e inodoro, pero al mezclarse con las bacterias en la piel, es cuando se produce el mal olor. El mal olor se podría controlar haciendo una buena higiene con un jabón antiséptico que mate a las bacterias. Eso no solucionaría el problema del sudor, pero sería un sudor sin olor, el problema del sudor son las bacterias. El sudor se podría controlar con productos astringentes, con polvos que sequen la piel.

—Un 26,71% de los españoles no usa un calzado adecuado o usa un solo par de zapatos a la semana. El caso extremeño es el más preocupante: un 56% de los extremeños no usa un calzado adecuado. ¿Y los tacones?

—Esos tacones tan altos son malísimos. Le cuento de tacones. Cuando utilizamos un tacón, lo que hacemos es elevar el talón y las cargas del pie se desequilibran. Cuando estamos descalzos, el 50% de la carga se va al talón y el otro 50% se va al antepié. Al ponernos un tacón, vamos a sobrecargar sobre toda la zona del antepié. Se producen deformidades digitales como dedos en garra, en martillo, juanetes, dolor.

—¿Cómo ve Plasencia, está bien asentada sobre sus pies?

—Desde el punto de vista económico, la situación se está deteriorando bastante, se están cerrando muchos negocios. En política, también estamos metidos en una buena vorágine. Las encuestas dicen que posiblemente haya un cambio político en el ayuntamiento. La persona que tenemos como alternativa en Plasencia para ese cambio político, Fernando Pizarro, es una persona joven, preparada, ilusionada, motivada.

—¿Cuántos podólogos hay en la región?

—Cuando estudié Podología aquí en Extremadura, era un terreno virgen. Había muy pocos podólogos. Hemos pasado de tener dos escuelas de Podología en España, Madrid y Barcelona, a tener 14, que son las que hay hoy. Es una profesión que ha sabido hacerse necesaria. Extremadura es la región española con más podólogos por habitante. Esto viene por poner una escuela de Podología en una región de un millón de habitantes. De esa escuela universitaria salen 65 podólogos todos los años. En Extremadura ejercen unos 300. Yo soy el colegiado número 69. Ha subido mucho en los últimos años.

—¿Cuando vamos al podólogo, normalmente es por una dureza, por un callo... Pero se debería ir por otros muchos problemas, cuáles son?

—La gente va al podólogo cuando el problema ya ha aparecido porque la podología está en el ámbito de la medicina privada. No hay mucha conciencia preventiva. Los padres deberían hacer una revisión podológica de sus hijos a partir de los tres años. Si el niño tiene un pie plano, si se previene con la ortopodología, de mayor tendrá un pie normal. Después está el tema del pie diabético, que es muy importante.

—¿Por qué?

—Las personas con diabetes deben tener cuidado con sus pies porque

tienen muchos riesgos de amputación. Uno de esos riesgos es la neuropatía, la falta de sensibilidad, otro es la vasculopatía, que es la falta de riego sanguíneo. Otro problema es la infección porque a las personas con diabetes les cicatrizan muy mal las heridas de los pies y hay mucho riesgo de que se infecten. Todo esto supone muchos costes sanitarios y muchos costes a las personas. En ese sentido, la podología en Extremadura ha dado un paso de gigante. A través del colegio de enfermería y después de muchas negociaciones con el Servicio Extremeño de Salud (SES), se ha conseguido firmar un convenio entre el colegio de podólogos y el SES por el cual, todo enfermo de diabetes tiene derecho a asistir a un podólogo de forma gratuita. Otra cosa que estamos haciendo los podólogos es formar a los enfermeros para estos temas de los pies de los diabéticos.

—¿Cada cuánto hay que cambiar-se los calcetines?

—A diario. No es agradable ponerse un calcetín usado después de lavarse los pies.

—¿Cuando la gente tiene los pies cansados, echa bicarbonato en el agua, eso está bien?

—El bicarbonato es un antiinflamatorio natural. Después de una caminata, hay una vasodilatación importante, el pie está hinchado y el bicarbonato puede ayudar a un efecto de alivio, igual que los geles fríos o los masajes.

—¿Las madres riñen mucho a sus hijos porque se ponen continuamente calzado deportivo, tienen razón las madres?

—Es un poco mito. Actualmente hay una línea de calzado híbrido que está entre el calzado deportivo y el calzado de vestir. Lo recomendable es cambiar de calzado: ponerse calzado de deporte para hacer deporte y para ir al colegio o salir, ponerse calzado de vestir. El principal problema del calzado deportivo es que el pie tiene mayor tendencia a macerarse, a humedecerse, a sudar... Y es un caldo de bacterias, de hongos y de mal olor.

—Estos zapatos nuevos, los Fluchos, los MBT, tan de moda, algunos tan caros, con esas plataformas. ¿Son buenos, cuál es su ventaja?

—Hay mucho marketing con esto, incluso hay marcas que venden esos productos como si ayudaran a perder peso. Ese zapato, lo que trae incorporado en su suela es un balancín que necesita un periodo de aprendizaje. Nuestro ciclo de las marchas es de la siguiente forma: apoyamos el talón y después hacemos el despegue digital, con ese calzado se disminuye el impacto del apoyo del talón y se necesita menos gasto energético para el despegue digital. En ese sentido, ese zapato sí que puede ayudar a caminar más y a cansarnos menos. También es verdad que ese calzado genera un tipo de inestabilidad y hay que acostumbrarse a él. Y una persona mayor o con problemas de equilibrio debería abstenerse de utilizarlo.

—¿Andar descalzo por la playa o en casa es bueno?

—Si tienes diabetes, no, pero si no tienes diabetes, andar descalzo por la playa es muy bueno.



ADN

Lugar de nacimiento: Plasencia. **Edad:** 34. **Residencia:** Plasencia. **Estado civil:** Casado. **Estudios:** Diplomado en Enfermería y en Podología. Licenciado en Antropología.

«Me gusta cocinar en casa, el tiramisú me sale de vicio»

No le gusta el fútbol, tiene unos 70 amigos en Facebook y desayuna fruta y café con leche.

—¿El tabaco?

—¡Ay, el tabaco! Soy fumador social: a mí me ponen una copa aquí y cojo un pitillo. La ley me parece estupenda para la salud, aunque por la forma de implantarla, no se ha agarrado el toro por los cuernos desde el principio.

—¿Qué hace durante las fiestas de Plasencia?

—No abandono la ciudad, me voy de cañas.

—¿Cómo combate el estrés?

—Haciendo deporte en casa. Tengo un mini gimnasio. Viajando. Mi mujer me está iniciando en el yoga. Yo creo que siempre tengo estrés. Desde que he dejado de fumar, mi mujer me enseña técnicas de relajación antes de irnos a dormir.

—¿Le gustan los toros?

—No, pero me parece una tradición española que no se debería perder.

—¿Y los catalanes?

—No tengo nada en contra de ellos ni tampoco de los vascos.

—Recomiende un lugar para comer, otro para pasear y un tercero para despertarse.

—Como en casa no se come en ningún sitio. Me gusta cocinar para los amigos pasta un poquito elaborada, los arroces y las ensaladas extrañas me salen bien, los crepes, el tiramisú me sale de vicio. Para pasear, en Plasencia han habilitado un circuito muy bueno que bordea el río. La Sierra de Gata es un sitio magnífico para pasear en otoño y para despertarme me gusta el mar.

—¿Lee el periódico en papel o en Internet?

—Reconozco que me gusta más el papel.

—¿Cuánto tiempo tarda en arreglarse para salir a la calle?

—Un rato, a lo mejor media hora. Soy muy desordenado y en el armario tardó en encontrar la ropa.

—¿Desespera a quien lo espera o se desespera esperando?

—Desespero a quien espera, me hago mucho esperar, es un fallo que tengo. Hay veces que no me

importa que me esperen.

—¿Con qué se duerme?

—Con la radio me duermo muchas noches.

—¿Banderas, Bardem o Imanol Arias?

—Banderas... Bueno, me quedo con Imanol Arias, me gusta más. Más español.

—¿Qué opina de Belén Esteban?

—Es un fenómeno social, estas cosas pasan y no está mal que pasen, entretienen a mucha gente. Tiene su puntito terapéutico y su parte de entretenimiento. A veces, en la tele, lo que te apetece ver son los problemas de los demás y olvidarte de los tuyos.

—¿Quién es más atractivo Mourinho o Guardiola... Elsa Pataky o Sara Carbonero?

—Guardiola y Sara.

—¿Reflexión o intuición?

—Reflexivo.

—¿Flechazo o a fuego lento?

—De fuego lento.



Su fetiche. Pedro Gutiérrez mima sus objetos personales. Arriba, su huella dactilar. Debajo, su firma.

—¿Torta del Casar o queso de la Serena?

—La torta del Casar

—¿Le gusta ir de comprar o solo va si se deprime?

—Me gusta ir de compras. La ropa me la compro yo, pero me asesora mi mujer. Yo no la asesoro a ella. Compró en rebajas, me gusta mucho ir a Zara. Me gusta la ropa joven, pero también tengo ropa clásica.

—¿Dónde veranea?

—Me gusta hacer varias mini vacaciones. Me he comprado una pequeña casita para rehabilitar en Hoyos. Empezaré a veranear en la Sierra de Gata.

—¿Se ha reencontrado con su primer amor?

—Sí, en Facebook y además somos amigos de Facebook.

—¿El aspecto de su carácter que mejor lo define?

—Espontáneo.

—¿Su mayor defecto?

—Soy un poco egoísta.

—¿Qué es la felicidad?

—No lo tengo muy claro. Es un ir y venir, se es feliz un rato y se es infeliz muchos ratos.

—¿Tiene mucho refrán favorito?

—Muchas... Mínimo esfuerzo, máximo rendimiento.

—¿Las mujeres están más elegantes en las bodas o en los entierros?

—En las bodas. Me gusta cuando las mujeres se preparan y se arreglan.

—¿Le parece bien tener perros en casa?

—No me gusta mucho.

—¿Los jóvenes de ahora no son como los de antes?

—No son como los de antes. A lo mejor lo han tenido más fácil.

—¿Cuál es la parte más sugerente de una mujer por delante?

—Su cara.

—¿Y por detrás?

—Su cintura, su culo.

—¿Qué lo irrita más?

—No lo tengo muy claro. Es una chorrada, pero esa manía de fregar el suelo en casa cada dos por tres cuando voy a tener que pasar.

—¿Qué teme?

—No me da miedo la muerte, pero me da miedo la enfermedad.

—¿Engañar es útil?

—Hay veces que engañar es útil.