



► 14 Febrero, 2015

A TU SALUD



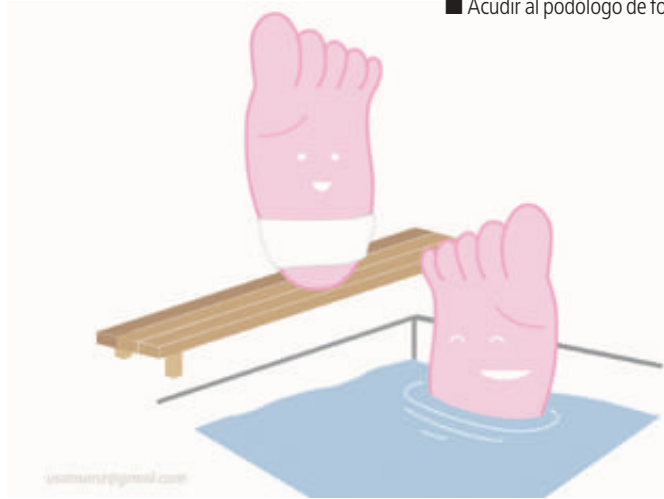
¡ERRO!

- Acudir al podólogo sólo cuando la enfermedad está avanzada.
- Minimizar la importancia de los pies en la salud global del organismo.



¡BIEN HECHO!

- Usar plantillas y cuidar la hidratación del pie diabético.
- Someterse a un estudio de la marcha en caso de artritis y artrosis.
- Acudir al podólogo de forma regular.



Cuidar los pies es clave en la diabetes

Una atención temprana evita problemas

S.C.

HUESCA.- La prevención es clave para evitar que los problemas que causan en los pies enfermedades como la diabetes, la artrosis y la artritis se agraven de modo irremediable. La diabetes afecta sobre todo "en la limitación del aporte sanguíneo, porque al pie le llega menos sangre, y en la pérdida de sensibilidad", advierte el podólogo José Víctor Alfaro. Ambos factores juntos "pueden hacer que una rozadura que a una persona normal le dolería, un diabético no la notara y le generara una ulceración".

En este caso, la prevención se vincula a un estudio neuropático, "para ver cuánta sangre te llega al pie y cuánta sensibilidad tienes. En función de los resultados se plantea un plan preventivo, que

será hacer una plantilla en algunos casos, y en otros simplemente mantener un cuidado del pie, acudiendo al podólogo, manteniendo la hidratación y cuidando pequeños detalles, como la temperatura del agua cuando se van a bañar".

En pacientes de artritis o artrosis, también hay que extremar los cuidados, ya que inflaman o degeneran las articulaciones. "El pie tiene 33 articulaciones, así que va a notar mucho cualquier enfermedad que las afecte", advierte Alfaro. La solución es "intentar adelantar que se degeneren mucho y se suelden unas con otras. Aquí es importante hacer un

estudio de la marcha, para ver si podemos intentar que no avance, mejorar su apoyo, quitar las cargas de los sitios donde no tengan que estar y hacer que las articulaciones sufran menos".

La artritis y la artrosis no se pueden curar desde los pies, pero sí minimizar sus efectos. "Hacer que la bóveda del pie se desplome menos, porque esto arrastra a la rodilla y acaba afectando a todo el esqueleto". El pie se aplana, "y si no ayudamos a mantener la postura, se arrastra la rodilla, la cadera, y al final los pies son el cimiento de nuestro cuerpo; si los apoyamos mal va a afectar a todas las estructuras".

Los pies precisan atención siempre, especialmente en enfermedades crónicas. "Una úlcera es fácil de prevenir y difícil de curar". El problema es que "con los pies acudimos siempre con el problema avanzado. Deberíamos pensar que un podólogo puede ser mucha ayuda cuando la enfermedad es incipiente".



José Víctor Alfaro. p.s.