

Es quizá la parte que menos atención recibe, pero es la que soporta todo el peso del cuerpo. Conozca cuáles son las afecciones más comunes y cómo actuar frente a cada una de ellas.



# ¿Dolencias en los pies? Aprenda a prevenirlas

¿S abía usted que el peso de una mujer sube al doble cuando utiliza zapatos de tacón alto y que si corre mientras los lleva puestos su peso se triplica? A eso súmele el peso de la cartera, el llevar un bebé en sus brazos y encima de eso la pañalera. Ufff... Sus pies soportan demasiada carga al día.

Por eso es muy importante cuidarlos ya que son el soporte del cuerpo y porque gracias a ellos se ejecuta la dinámica de la vida.

Pero en los pies también se presentan varias afeccio-

nes, muchas de las cuales se pueden prevenir y otras, si ya aparecieron, se pueden controlar, indica Ruth Ramos, podóloga de Pie Azul.

El calzado inadecuado, las medias de fibras sintéticas, la humedad y los factores hereditarios son algunos de los enemigos de los pies y es solo ahí cuando se toma en cuenta esta zona del cuerpo y cuando se siente alguna molestia o dolor.

Entre los problemas más frecuentes están: los uñeros, las callosidades, el juanete, los hongos, el espolón calcáneo, el papiloma plantar

y la fascitis. El peor error que se puede cometer con estas afecciones es pasarlas desapercibidas y tratarlas en casa, dice la experta.

Para ello la podología es una buena opción sobre todo en los casos de uñeros, callosidades, hongos y fascitis (que son afecciones menos graves). El juanete, el espolón y el papiloma plantar también pueden ser corregidos o controlados en etapas tempranas por un podólogo, pero cuando están en etapas avanzadas el tratamiento debe ser médico con un especialista.

## ¿QUÉ ES LA PODOLOGÍA?

Es una parte de la ciencia médica que tiene por objeto el estudio y el remedio de las enfermedades o alteraciones que afectan el pie, cuando dicho estudio no rebasa los límites de la cirugía menor.

Un podólogo no es un médico es un técnico que tiene que ver con las dolencias superficiales en los pies. Realiza tratamientos médicos no invasivos, es decir brinda una atención primaria de salud y aplica correctivos a las afecciones más comunes de esta zona del cuerpo, explica Francisco Racines, podólogo.

## ¿Sabía que?

Ninguna persona tiene los dos pies iguales y en la antigüedad el calzado se lo fabricaba de manera personalizada. Con la industrialización el calzado fue convirtiéndose en el principal agresor del pie, pero los fabricantes ahora están acoplándose a la realidad y por ello han creado calzado ya no solo con números enteros sino con media talla más. Incluso hay la talla W que es para los pies más gorditos.

## Afecciones más frecuentes

### Dermatomicosis (hongos en la piel)

Es una infección en la piel, producida por varios tipos de hongos que se encuentran en el ambiente, por lo general se trata de una candidiasis o de una tiña pedis (pie de atleta), causa mal olor, desprendimiento, enrojecimiento y picazón.

**Para tratar esta dolencia hay que determinar qué tipo de hongo es y aplicar un medicamento tópico.**

En los adultos mayores generalmente aparecen no por desaseo sino porque sus defensas bajan. Una manera de prevenir es utilizar sandalias en pisos que pueden estar contaminados como la playa, las piscinas, los baños de hoteles, etc.



o fricción en la piel. Es piel engrosada que se forma en la planta o en los dedos del pie, generalmente por el calzado que no ajusta bien. El engrosamiento y endurecimiento de la piel es una reacción protectora. **Para corregirlo a tiempo se debe usar un calzado adecuado, no llevar zapatos de taco muy alto a diario o durante muchas horas al día, no raspar con piedra pómez, lijas o limas y no cortarlos.**

Lo que hay que hacer es exfoliar la piel para retirar las células muertas y humectarla con cremas hidratantes. Cuando los callos son demasiado gruesos y muy dolorosos el podólogo los retirará con un tratamiento sencillo que no provoca molestias.

### Espolón calcáneo

Es una calcificación que aparece en la zona inferior del talón. Es más frecuente en mujeres que en hombres por el uso de un calzado muy rígido. **Los tratamientos pueden ser muy diversos: desde farmacológicos a quirúrgicos según crea necesario el especialista luego de revisar la lesión.** Un tratamiento paliativo y muy efectivo puede ser el uso de plantillas especiales de un material suave para reducir el dolor en el talón.

### Papiloma plantar (verrugas)

Son causadas por el Virus de Papiloma Humano (HPV), se alojan en la piel de la planta del pie, aunque la mayoría de verrugas no son dañinas pueden causar mucho dolor y frecuentes molestias. Pueden ser ocasionadas por caminar con pies descalzos en superficies insalubres. Un mal tratamiento puede generar que el virus se expanda.

### Fascitis plantar

Es la inflamación del tejido grueso en la planta del pie (que conecta el calcáneo a los dedos y crea el arco). Esto puede ser doloroso y hacer más difícil el caminar. Son más propensas las personas con problemas en el arco del pie (pie plano o arco plantar alto), quienes corren largas distancias cuesta abajo o sobre superficies desiguales, quienes han subido repentinamente de peso o son obesos y quienes utilizan zapatos con soporte de arco deficiente o suelas muy blandas. **Para el tratamiento es importante que el pie descanse y el uso de zapatos con taco magnolia.**

### Onicocriptosis (uña encarnada)

Se produce por una deformación en la uña y por ende ésta se clava en la piel provocando infección. La causa principal para esta afección es utilizar zapatos puntones y estrechos. **Para corregir este problema lo primero es curar la infección y luego retirar los restos de uña. Este proceso no es complicado y no causa dolor.**

### Hiperqueratosis (callosidades)

Los callos son causados por presión

### Hallux-valgus (juanete)

Es un agrandamiento de la articulación de la base del dedo gordo del pie que se produce al desplazarse el hueso de la articulación hacia afuera. Esto fuerza al dedo gordo a doblarse hacia los otros, creando un bulto de hueso que es muy doloroso sino se lo trata a tiempo. Puede ser causado por carga genética o por el uso de un mal calzado. **Cuando esta enfermedad está empezando, se corrige con vendas que actúan como separadores, con el uso de un zapato amplio y si ya está muy avanzado hay que operar.**



#### Recomendaciones

- **Mantenga los pies limpios y secos**, especialmente entre los dedos, y las uñas debidamente cortadas y limadas (redondeadas en todos los bordes).
- **No se dé baños muy prolongados en los pies**, únicamente lávelos cada noche después de la rutina diaria, antes de dormir.
- **Use jabones neutros y séquelos suavemente con una toalla limpia.**
- Aplíquese talco o soluciones antisépticas si sufre de mal olor. Esto le ayudará.
- **Utilice zapatos cómodos.** Si usa sandalias procure que le ajusten bien al pie para que no le rocen la piel.
- **Descarte para siempre los zapatos apretados.**
- Si tiene alguna molestia en los pies no las pase por alto y trate el problema, ya que con el tiempo pueden provocarle incapacidad en su vida diaria.
- **Reserve los zapatos de tacón solo para momentos especiales.** No deben tener uso diario (más aún si camina mucho) porque afectan la estructura del pie.