

Fotos: Extra



Andrés Reinoso M., Quito

**¿** Sabía que los pies pueden ser indicadores de su salud? Por ejemplo, si tiene un juanete, uñeros o resequeidad esto podría significar traumas emocionales, inmunidad o problemas en la tiroides.

Según Mónica Miño, terapeuta integral y experta bioquímica, esto es posible a través de la reflexología podal, “una terapia que trata los puntos reflejos que se encuentran en los pies y que corresponden a todos los órganos del cuerpo, al mismo tiempo que regula el sistema nervioso y el sistema energético”.

Carolina Miño recibe este tratamiento de medicina alternativa desde hace cinco años. Asegura que tiene una afección en las rodillas y a través de masajes en los pies encuentra alivio.

Esta técnica señala que cada parte del pie representa a distintos órganos del cuerpo y afirma que ciertas afecciones, como dolores de cabeza o tensiones, pueden aliviarse masajeando cada zona.

Según Nancy Samaniego, especialista en Medicina General y Homeopatía, “a más de ser una estructura biológica, somos una estructura electromagnética, por lo que si hay una zona que está con dolor, el pie le avisa que hay un problema en el órgano con el que se conecta a través del punto reflejo”.

Por medio de estas zonas se puede determinar si el organismo está o no afectado.

#### PROBLEMAS COMUNES

Según el podólogo Francisco Racines, los problemas más frecuentes de los pies son los uñeros, los callos, los juanetes y los hongos.

De acuerdo a esto, Mónica Miño comenta que si existe un juanete es posible detectar situacio-

# Calma tensiones con masajes en los pies

**Estimule los puntos reflejos de sus extremidades inferiores. Cada zona pertenece a los distintos órganos del cuerpo.**

nes emocionales que sufre la persona, “cuando hay opresión y también necedad”, dice la experta antes de explicar que los dedos de los pies se conectan con las partes superiores del cuerpo, como el cerebro.

Los uñeros, por su parte, pueden indicar el nivel de inmunidad de la persona, mientras la resequeidad “significa algún problema de tiroides, porque la piel no se lubrica lo suficiente”, menciona la profesional en reflexología. Asimismo, la gente que tiene dificultad de enfrentar algún inconveniente de su vida lo mantiene pendiente por cierto tiempo y siente presión por eso, “entonces tiene propensión a formar callos”.

## ¡PILAS CON LOS TACONES!

Usar zapatos de tacos de manera frecuente puede resultar perjudicial. “Cambia la anatomía desde la pisada hasta la base del cráneo, porque produce ciertas deformaciones a nivel de la columna”, especifica el podólogo Francisco Racines.

Lo ideal es que el taco no mida más de tres centímetros y es recomendable que sea utilizado solo por contadas horas. Las personas que acostumbran a vestirse con

tacos son más vulnerables a sufrir afecciones como “callosidades, uñas encarnadas o deformidades óseas”, según Racines.

Sofía Sosa, de 19 años, acudió al podólogo. Durante varios días sintió dolor en la uñas de uno de los dedos gordos, que “estaba infectado y era necesario que un profesional me revise”, dijo. Ella usa regularmente tacos y cree que eso empeoró el problema.



## EL PIE DEL DIABÉTICO ES MÁS SENSIBLE

**LAS PERSONAS CON DIABETES DEBEN TENER UN CUIDADO** riguroso de sus pies, este criterio lo maneja la nutricionista Beatriz Villarreal, quien explica que su deficiente sistema de coagulación puede producirles pie diabético.

Según la profesional, esa afección se manifiesta cuando un paciente con esta enfermedad se lastima el pie y la herida producida tarda en cicatrizar o no se cura completamente.

La experta recomienda la

utilización de calzado ortopédico especial para personas con diabetes. Además, enfatiza la necesidad de “tener controlado su nivel de grasas, carbohidratos, proteínas e insulina en su alimentación para prevenir”.