

La Salud del Pie



Cuidado especializado

“Continuó luchando, derrotando una y otra vez a los troyanos y a sus aliados, incluida la guerrera amazona Penthesilea. Finalmente, Paris, hijo de Príamo, con la ayuda del dios Apolo, hirió a Aquiles con una flecha en su único punto vulnerable, el talón. Aquiles murió de la herida.”

Como buenos deportistas que somos, nuestros pies requieren cuidado especializado. Un doctor especialista en pies, un dermatólogo o un podólogo pueden hacer una contribución importante a su salud general, tanto con cuidado preventivo regular como con cirugía para corregir una deformidad.

No olvidar que los pies constituyen la base de nuestro cuerpo y que deben cuidarse y controlarse diariamente. Siete de cada diez españoles padece algún tipo de patología relacionada con esta parte del cuerpo.

Para mantener sus pies sanos, debe familiarizarse con las **dolencias más comunes** que los afectan y son los siguientes:

- ⇒ **El pie de atleta** es una enfermedad de la piel, que suele comenzar entre los dedos o en la planta del pie, y puede extenderse a otras partes del cuerpo. Es causada por un hongo que comúnmente ataca a los pies, porque llevar zapatos y calcetines propicia el crecimiento de hongos. Las señales del pie de atleta son piel seca con exfoliaciones, picor, inflamación y ampollas.



- ⇒ **El olor de los pies** presenta más de 250.000 glándulas sudoríparas del pie. La higiene diaria es esencial. Cambie de zapatos cada día para dejar que se aireen, y cambie de calcetines, quizá más de una vez al día.



- ⇒ **Las ampollas** las causa la fricción de la piel. No las reviente. Coloque un vendaje adhesivo sobre la ampolla, y déjelo ahí hasta que se caiga solo en el baño o ducha. Mantenga sus pies secos y lleve siempre calcetines como acolchamiento entre el zapato y el pie. Si una ampolla se abre sola, lave el área, aplíquese un antiséptico y cúbrala con una venda estéril.



- ⇒ **Los juanetes** son articulaciones del dedo gordo del pie mal alineadas, y pueden hincharse y sensibilizarse. La deformidad provoca que la primera articulación del dedo gordo se proyecte hacia afuera, y que el dedo gordo apunte hacia los otros. Los juanetes tienden a aparecer en miembros de una misma familia, pero la tendencia puede agravarse con zapatos demasiado estrechos en la puntera. Hay pasos preventivos y conservadores que pueden minimizar las molestias de un juanete, pero frecuentemente es recomendable la cirugía para corregir el problema.



- ⇒ **Los callos y durezas** son capas protectoras de células de la piel muertas y compactadas. Las causa la fricción repetida y la presión de frotar la piel contra áreas óseas o contra una irregularidad de un zapato. La fricción y la presión pueden causar quemazón o dolor y pueden aliviarse colocando almohadillado en las áreas afectadas. No corte nunca callos o durezas con ningún instrumento, ni aplique remedios caseros, salve siguiendo instrucciones de un médico.



- ⇒ **El dedo en martillo** es una condición en la que uno de los dedos del pie está doblado en forma de garra. Aunque la condición normalmente se origina en un desequilibrio muscular, es a menudo agravada por zapatillas inapropiadas o calcetines que aprietan los dedos. Evite la presión sobre el dedo tanto como sea posible. Puede ser necesaria cirugía para realinear adecuadamente los dedos.



- ⇒ **El dolor en el talón** puede generalmente derivar de problemas biomecánicos que provocan demasiada presión en el hueso del talón o en ligamentos o nervios de esa área. Pueden producirse tensiones al caminar o saltar en superficies duras, o a causa de calzado mal hecho. El sobrepeso es también un factor importante. Algunas condiciones generales de salud—la artritis, la gota y los problemas de circulación, por ejemplo—también causan dolor de talón.



- ⇒ **Los espolones** son bultos del hueso en parte inferior del hueso del talón. Pueden aparecer sin dolor; puede darse dolor como resultado de una inflamación en el lugar donde se forma el espolón. Tanto el dolor de talón como los espolones van a menudo asociados a la fascitis plantar, una inflamación de la banda de tejido conjuntivo que va del talón a la parte anterior del pie.



- ⇒ **Uña encarnada**, cuando una uña está encarnada, los lados o los bordes de la uña se doblan hacia abajo y se entierran dentro de la piel causando hinchazón, dolor y enrojecimiento. A pesar de que muchas cosas pueden causar uñas encarnadas la causa principal son zapatillas que no le quedan bien y uñas de los pies mal cortadas. Las zapatillas que son muy apretadas presionan los lados de la uña y hacen que esta

se doble dentro de la piel.



⇒ **Roturas de Uñas**, debido a los golpes frecuentes con el suelo además de presiones internas y permanentes de las zapatillas hace que faciliten que las uñas se quiebren. Evitar uñas largas donde es más propensa a facilitar dichas roturas.



Como prevenir los problemas comunes de los pies

Cuidados básicos

Normalmente sólo nos acordamos de los pies cuando nos duelen, tenemos algún tipo de molestia o nos aparece alguna lesión que no teníamos: cuando esto sucede, cualquier pequeño contratiempo, al que en otras zonas de nuestro cuerpo casi no le daríamos importancia, en los pies se transforma en algo importante.

La visita periódica al podólogo es muy recomendable sobre todo si hay callos, durezas, etc. Y más si se trata de un corredor como nosotros.

Las molestias, el dolor y la deformidad de los pies dificultan o impiden las actividades cotidianas. A continuación se mencionan algunas sugerencias para que usted evite los problemas de los pies:



Diez consejos para la salud del pie

1. **No ignore el dolor en los pies** pues no es normal. Si el dolor es intenso o persistente, si existen grietas de la piel entre los dedos, si los huesos del pie o de los dedos parecen estar fuera de su sitio, o si la piel está enrojecida, hinchada o es dolorosa, será necesario que busque ayuda profesional con su médico o con un especialista en los pies (podólogo).
2. **Examine sus pies regularmente.** Preste atención a cambios de color y a la temperatura de sus pies. Fíjese si las uñas son gruesas o pierden su color (signos del desarrollo de hongos) y compruebe si la piel tiene grietas o cortes. No se considera normal que crezca en el pie ningún bulto. Cuando usted se bañe o se vista, vea si existen lesiones en la piel, sobre todo entre los dedos. Examine las zonas lastimadas, en las que las zapatillas ejercen fricción sobre sus pies y dedos. Compare un pie con el otro para detectar cualquier cambio.
3. **Lávese los pies con regularidad.** Lávese regularmente los pies, especialmente entre los pies, y asegúrese de secarlos completamente antes de ponerse los calcetines y los zapatos.
4. **Corte las uñas de los pies** rectas, no demasiado cortas. Asegúrese de no cortar las esquinas o los lados; eso puede causar infecciones.
5. **Asegúrese de que los zapatos y/o las zapatillas de correr le quedan bien.** Compre zapatos y/o las zapatillas de correr por la tarde, cuando los pies tienden a estar más grandes, y reemplace las zapatillas gastadas tan pronto como sea posible. No use zapatos ajustados.
6. **Evite caminar descalzo por las duchas comunes** pues sus pies estarán más expuestos a heridas e infecciones.
7. **Sea cuidadoso cuando use remedios caseros** para dolencias de los pies; la automedicación a menudo puede convertir un problema pequeño en otro mayor.
8. **Hidratar la piel de los pies** es básico, sobre todo aquellas personas que con la edad van teniendo más sequedad (atención a la zona de los talones); hay que masajear para que la crema penetre bien y dejar secar antes de calzarse, se puede hacer la hidratación también por las noches; no aplicar crema entre los dedos

9. **Acojine las zonas lastimadas.** En ocasiones, usted obtendrá alivio al aplicar parches, cojines o plantillas que se venden en las farmacias sobre las regiones lastimadas de sus pies.



10. **Si sus pies sudan mucho,** trate de usar zapatos que tengan poros en la parte superior y de cambiarse los calcetines o las medias dos veces al día. Aplique talco directamente en los pies. Si usa medias de nylon, que tienden a retener la humedad, use un forro absorbente debajo de ellas.

Rubén José García Clemente
Fisioterapeuta Deportivo
Socio nº42