

# Cuidado de los pies

*Higiene y tratamiento de los problemas más comunes*

**A pesar de la importancia y trascendencia de los pies, no siempre se les presta el cuidado y la atención que requieren, pues no son sólo una parte muy importante de nuestro cuerpo, sino que también son una tarjeta de presentación, al igual que las manos. Con la atención y los productos adecuados, los pies no sólo estarán bien cuidados y sanos, sino que también tendrán buen aspecto. La autora nos explica cómo se deben cuidar los pies y qué tratamiento hay que aplicar ante sus enfermedades, problemas y anomalías más frecuentes.**

**L**os pies soportan todo el peso del cuerpo y permiten el desplazamiento y el equilibrio. Son estructuras fuertes, complejas y resistentes que constan de 26 huesos, 32 articulaciones, 19 músculos y más de 100 ligamentos y tendones. Están irrigados por numerosos vasos sanguíneos e inervados por gran número de nervios. Actúan a modo de palanca y dirigen el movimiento de los músculos de la pierna. De este modo, podemos desplazarnos manteniendo a la vez el cuerpo en equilibrio. De ellos depende, en gran manera, la salud de nuestras piernas y de la columna vertebral.

En la zona plantar, la piel del pie es diferente a la del resto del cuerpo: abundan las glándulas sudoríparas y casi no hay ni glándulas sebáceas ni melanocitos. La epidermis es más gruesa, sobre todo en las zonas de apoyo.

Para el cuidado de los pies hay que tener en cuenta tres factores: la higiene, el calzado y los ejercicios necesarios para mantenerlos fuertes y sanos.

---

**ISABEL FUSTERO**

FARMACÉUTICA.



## Calzado

Se recomiendan los zapatos de piel suave y flexible que absorban el sudor o de tejidos suaves y transpirables.

Los zapatos deben ser cómodos, ni demasiado altos ni demasiado bajos. El tacón más adecuado es ancho y no más alto de 5 centímetros. Los tacones muy altos no sólo deforman la bóveda de la planta del pie, sino que también pueden dar lugar a un acortamiento de los gemelos, así como sobrecargar los dedos de los pies. Los dedos quedan aplastados contra la punta del zapato, con lo que se deforman en garra.

Las puntas estrechas que aprisionan los dedos, así como los zapatos demasiado cerrados, deben evitarse.

El momento idóneo para probarse el calzado es a última hora del día, cuando los pies están cansados e hinchados, por lo que estaremos seguros de que no apretarán. Es conveniente probarse los dos zapatos, pues un pie suele ser un poco más grande que el otro.

Es importante utilizar más de un par de zapatos de forma habitual. Si sólo se usa un par, el calzado no respirará bien, lo que provocará sudación, con lo que pueden aparecer rozaduras, ampollas u otras alteraciones. Esto, a su vez, puede provocar lesiones en las articulaciones superiores del aparato locomotor (rodillas, caderas y columna). Otra consecuencia de la fricción del calzado es la hiperqueratosis (callos y callosidades).

En verano, las sandalias permiten que los pies respiren, evitan el exceso de transpiración y la mala circulación.

En invierno, el uso de calcetines y zapatos transpirables son claves para la adecuada oxigenación de los pies.

El uso de calzado inadecuado puede, a larga, dar lugar a juanetes, deformidades en los dedos, hiperqueratosis, inflamaciones del tendón de Aquiles, dolores en la planta del pie y en su dorso, inflamación en el pie y dolores en las rodillas y en los gemelos.

## Ejercicio

El ejercicio ayuda a mantener los pies sanos. Andar descalzo por la playa es muy recomendable; además del ejercicio, la arena ejercerá una suave acción exfoliante. Cabe añadir que andar descalzos sobre la arena o el césped o por el agua descansa también las articulaciones.

Entre otros ejercicios recomendados cabe destacar: andar de puntillas, hacer rotaciones de tobillo, intentar coger objetos con los pies, mover los dedos uno a uno o hacer rodar una pelota de tenis bajo los pies (desde la punta de los pies hasta el talón).

## Problemas de los pies

Normalmente, las personas jóvenes sólo visitan al podólogo si tienen problemas de hongos o callos. Sin embargo, las personas mayores lo visitan debido a deformaciones en los pies, artritis, juanetes y otras enfermedades. Con frecuencia, estas deformaciones se deben a cuidados inadecuados (o inexistentes) durante la juventud, o a infecciones por hongos que jamás se trataron.

Hay afecciones de los pies que requieren las atenciones de los especialistas (podólogo y/o médico), pero hay otras que, sin ser graves, son molestas y afectan a la calidad de vida considerablemente.

## Higiene

A continuación se describen las pautas generales para el cuidado de los pies:

- Lavado diario con agua templada y jabón suave (ligeramente antiséptico y desodorante), cepillando suavemente las uñas. Frotar con piedra pómez cualquier zona de piel endurecida. Utilizar un rascador especial de pies para la eliminación de callosidades y zonas ásperas.
- Secar bien y comprobar si hay lesiones en la piel, sobre todo entre los dedos y en las zonas donde, los zapatos ejercen presión. Comparar ambos pies para detectar cambios. Si se observan callos, verrugas, juanetes, uñeros o cualquier otra afección, debe acudir al podólogo.
- Dar un masaje (uñas incluidas) con una crema hidratante después del baño de pies aportará flexibilidad a la piel, además de ser calmante y drenante.
- Cada semana es conveniente eliminar las células muertas (exfoliar). A tal efecto deben ponerse los pies en remojo en agua tibia (y unas gotas de esencia de naranja). Frotar luego con piedra pómez, secar bien y aplicar, con un masaje ascendente, una crema hidratante rica en germen de trigo.
- Cortar las uñas rectas, sin darles forma redondeada, ya que puede provocar uñeros.
- Usar limas de esmeril o cartón. Las limas metálicas deshojan y vuelven frágiles las uñas. Evitar limar los costados.
- Mantener los pies secos, sobre todo en los casos de transpiración excesiva; en estos casos, es adecuado el uso de algún producto que combata el exceso de sudor.
- Visitar al podólogo con regularidad.

## Problemas que afectan a la calidad de vida

### Hiperqueratosis: callos y callosidades

Se trata de capas de piel engrosada debido a la fricción del calzado sobre el pie o los dedos que pueden infectarse. Estas lesiones hipertróficas del estrato córneo se deben a malformaciones en el pie o al uso de zapatos inadecuados. Por un lado, la presión y el roce continuos hacen que se estimule la producción de células ricas en queratina y, por otro, hay muerte celular. De ahí, la acumulación de células muertas ricas en queratina en las zonas engrosadas.

Según la localización, distinguimos:

- **Callos:** la acumulación está delimitada, es pequeña y se produce sobre las articulaciones de los dedos de los pies, tiene una zona central que penetra hacia dentro y es muy dolorosa (sobre todo al presionar).
- **Callosidades:** más amplias y sin bordes claros, son superficiales, duras y rugosas, suelen localizarse en la planta del pie y presentan coloración amarillenta

Cabe destacar que todas las personas que tengan enfermedades crónicas (diabetes mellitus, problemas circulatorios, sida, etc.), así como las personas que presenten hiperqueratosis que supuran o sangran, deben remitirse al médico.

Dado que la hiperqueratosis se debe a la fricción y al roce, es obvio que lo primero que debe hacerse es eliminar estos factores. Así, será necesario utilizar un calzado adecuado o el uso de correctores ortopédicos en el caso de malformaciones.

Para eliminar el callo se dispone de callicidas, que contienen queratolíticos en su formulación:

- Ácido salicílico: en concentraciones del 5-17% en colodiones y del 12-40% en parches.
- Ácido láctico.
- Ácido benzoico.
- Antranoles.
- Fenoles.
- Glicoles.
- Derivados del azufre.

Es recomendable sumergir primero la zona que se tiene que tratar en agua tibia durante unos 10 min, para facilitar la acción del callicida. La aplicación del producto sólo debe realizarse sobre el callo. El tratamiento suele durar 4-14 días.

### Sudación excesiva o hiperhidrosis plantar

La secreción producida por las glándulas sudoríparas es inodora, incolora y con un pH ligeramente ácido. Cuando, por acción de la flora bacteriana propia de la piel, se descompone, pasa a tener un olor desagradable. Cuando esta secreción se ve aumentada en la zona de la planta del pie se habla de hiperhidrosis plantar. Suele empezar en la infancia y se da por igual en hombres y en mujeres. No es grave por sí misma, pero debido al mal olor puede llevar a estados de estrés y malestar considerables. El exceso de sudor, a veces, puede dar lugar a maceraciones de la piel, que, a su vez, conllevan infecciones, dermatitis y eccemas.

Para tratar esta afección se recomienda extremar la higiene (lavar los pies a diario, usar calcetines o medias de fibra natural cambiándolos diariamente, etc.) y el tratamiento tópico con antitranspirantes, desodorantes o adsorbentes (tabla 1).

**Tabla 1. Productos para tratar la sudoración de los pies**

Antitranspirantes	Controlan la secreción de las glándulas mediante: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Astringentes que precipitan las proteínas de la superficie cutánea: sales de aluminio o de cinc, taninos, etc.</li> <li>• Inhibición parcial de la secreción: glutaraldehído</li> </ul>
Desodorantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impiden o modifican el olor debido a la descomposición del sudor</li> <li>• Los antisépticos son los más utilizados, pero también encontramos antioxidantes, absorbentes de olores o agentes quelantes (se usan poco, debido a que suelen darse reacciones alérgicas, irritaciones y dermatitis)</li> </ul>
Adsorbentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retienen en su superficie el sudor</li> <li>• Los más usados son el talco, el almidón y la alfacelulosa</li> <li>• Suelen asociarse con principios activos antitranspirantes para potenciar su efecto</li> </ul>

Dado que la hiperqueratosis se debe a la fricción y al roce, es obvio que lo primero que debe hacerse es eliminar estos factores

### Sequedad de la piel (grietas)

Es uno de los problemas más frecuentes y en ocasiones provoca dolorosas grietas en los talones e incluso infecciones. La falta de hidratación y una mala transpiración son la causa y dan lugar a escozor e irritación en los pies. Para evitarlo se recomienda hacer un masaje dia-



## Intervención del podólogo y del médico

Hay casos en los que la especificidad de los problemas de los pies requieren la intervención del podólogo y/o del médico. A continuación hacemos una revisión de esos casos.

### Juanetes

Son prominencias óseas de gran tamaño. Se localizan en la base de un dedo, en la parte externa o interna del pie, donde el calzado produce fricción. El más común es el del dedo gordo del pie; el dedo deformado comprime los dedos medios y el dedo pequeño experimenta una deformación inversa. Los juanetes pueden ponerse rojos, doler e infectarse. Suelen requerir cirugía y, a veces, es necesario administrar antiinflamatorios o inyecciones de cortisona para el dolor. Las plantillas y los protectores del juanete, así como los zapatos de piel muy suave, proporcionan alivio. Por el contrario, los zapatos de punta estrecha pueden causarlos.

### Verrugas

Son excrecencias que pueden aparecer solas o en grupos y en cualquier zona del pie. Son causadas por virus y suelen aparecer en la planta del pie. Hay preparados para eliminarlas, pero es mejor acudir al podólogo. Nunca deben cortarse, pues pueden sangrar e infectarse.

### Espolones

Se trata de depósitos de calcio localizados en los huesos de los pies. A veces son indoloros, pero en ocasiones pueden ser muy dolorosos. Para tratarlos se usan plantillas y dispositivos para dar apoyo al pie. En algunos casos hace falta una intervención quirúrgica.

### Dolor del arco o del talón

Puede deberse a muchas causas. Las plantillas para el arco del pie pueden aliviar el dolor.

### Dedos flexionados

También denominados dedos en martillo, en mazo o en garra. Cuando el músculo del pie se debilita, los tendones del pie se acortan, con lo que los dedos se doblan hacia abajo. El uso de zapatos estrechos o demasiado pequeños también puede dar lugar a dedos flexionados. Suelen formarse callos sobre ellos. Los dedos flexionados no sólo pueden dificultar la marcha, sino que también el equilibrio puede verse afectado. En algunos casos, esta deformación se puede

corregir con almohadillas en los zapatos, mientras que en otros es necesario recurrir a la cirugía.

### Dolor entre el tercer y el cuarto dedo

Cuando el nervio se inflama produce un intenso dolor punzante. Quitarse los zapatos hace desaparecer el dolor. El problema suele solucionarse con un calzado adecuado.

### Dolor de pies

La tensión de los tejidos musculares de la planta del pie ocasiona dolor al caminar o al estar durante mucho tiempo de pie. Esto puede dar lugar a graves molestias al final del día. El dolor también puede estar causado por infecciones en las uñas, callos, deformaciones, juanetes o golpes.

### Infecciones por hongos (onicomicosis)

Cuando un hongo dermatófito penetra en la base de la uña, la daña. La infección es más común en las uñas de los pies, pero también puede darse en las uñas de las manos. El cambio de color y/o de grosor en la uña puede indicar la presencia de una infección por hongos.

Las uñas de los pies pueden infectarse por hongos debido a:

- Pie de atleta no tratado: la piel se enrojece y se quiebra. Pica y puede infectarse.
- Uso de zapatos muy apretados.
- Usar siempre los mismos zapatos.
- No lavarse y/o secarse bien los pies.
- Golpes en las uñas.
- Contaminación al andar descalzo en lugares públicos como piscinas, gimnasios, duchas, etc.
- A través del utillaje de la pedicura mal desinfectado.

Las infecciones por hongos dan lugar a ampollas, enrojecimiento de la piel, sequedad e irritación. Dado que las uñas de los pies se renuevan cada 18 meses aproximadamente, los resultados de los tratamientos empiezan a notarse al cabo de unos 6 meses. A fin de evitar el contagio de todas las uñas, el tratamiento debe aplicarse a todas ellas (enfermas y sanas). El tratamiento incorrecto de la infección hace que ésta reaparezca.



rio con crema hidratante y una exfoliación semanal. En el caso de sequedad extrema, es aconsejable aplicar vaselina, ponerse unos calcetines de algodón y dejar que ésta actúe toda la noche. Al día siguiente realizaremos la higiene de los pies como de costumbre y aplicaremos crema hidratante.

### Ampollas

Suelen formarse cuando el zapato ejerce presión en un solo punto del pie, el zapato no calza bien o cuando éstos se usan sin calcetines. Son muy molestas y dolorosas y requieren protección. Las ampollas deben tratarse adecuadamente; es decir, lavar, aplicar un agente antiséptico para evitar infecciones y cubrir con un apósito que deberá cambiarse a diario tras la higiene.

### Uñas encarnadas

Cuando se cortan muy profundamente las esquinas de las uñas de los pies, éstas se encarnan. Es decir, el borde de la uña se clava en la piel y crece. A consecuencia de ello, la piel se pone roja, se inflama, duele y puede llegar a infectarse. Las uñas de los pies también pueden encarnarse debido al uso de zapatos muy apretados.

### Casos especiales

La infancia, la tercera edad, el embarazo y enfermedades como la diabetes mellitus, el sida y las enfermedades del sistema inmunológico requieren prestar más atención al cuidado de los pies.

### Niños

Al igual que otras enfermedades, muchos de los problemas de los pies adultos tienen su origen en la infancia y/o están presentes al nacer. Por tanto, el cuidado de los pies puede minimizar esos problemas en la edad adulta.

Los pies del bebé son pequeños, suaves y maleables, por lo que una presión anormal puede dar lugar a deformidades. Durante el primer año de vida, el pie de un niño crece muy rápidamente, pues llega a alcanzar casi la mitad del tamaño que tendrá en la vida adulta. Es la fase más importante en el desarrollo del pie y, por ello, cualquier deformidad debe consultarse con el médico.

Al igual que en el caso de los adultos, los calcetines y el calzado deben ser transpirables y holgados.

Cuando empiezan a caminar, un zapato ligero, flexible y hecho de materiales naturales es lo más recomendable.

Es normal tener que cambiar la talla de calcetines y zapatos con frecuencia durante el crecimiento. El calzado inapropiado puede agravar condiciones preexis-

tentes. El calzado con cordones o velcro permite ajustar el zapato al pie del niño. No debe pasarse el calzado de un niño a otro.

En general, el cuidado de los pies de los niños no difiere del ya descrito anteriormente para los adultos.

### Embarazo

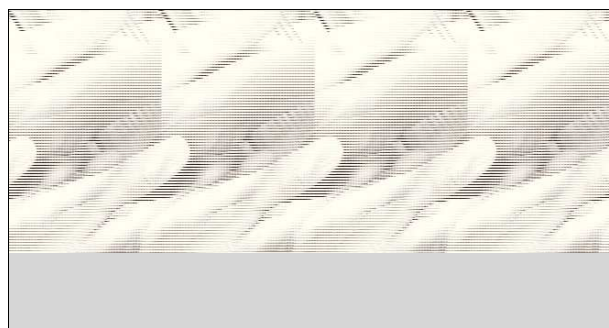
Los cambios hormonales, el aumento de peso o las alteraciones de la postura (cambio del centro de gravedad) son cambios normales, pero ponen a prueba, entre otros, a los pies de la mujer embarazada.

Uno de los efectos de los cambios hormonales es la laxitud de los tendones, lo que, junto con la retención de líquidos, se traduce en un aumento del tamaño de los pies; es como si el pie se aplanara y ensanchara a la vez. A todo ello se añade el aumento de peso.

En la tabla 2 se detallan algunos de los cuidados que proporcionarán alivio a los pies de la mujer embarazada.

**Tabla 2. Cuidados de los pies de las embarazadas**

- Usar calzado apropiado (ya descrito al principio)
- Seguir las normas generales de higiene y cuidados ya mencionados anteriormente
- Usar cremas hidratantes
- Masajes
- Elevar los pies
- Hacer ejercicio (andar y nadar)
- Evitar las comidas saladas o muy especiadas



Los cambios hormonales, el aumento de peso o las alteraciones de la postura (cambio del centro de gravedad) son cambios normales, pero ponen a prueba, entre otros, a los pies de la mujer embarazada



**Tabla 3. Cuidado de los pies en la tercera edad**

- Usar calcetines de fibras naturales más gruesos para combatir el frío (incluso para dormir, si es necesario) y llevar zapatos forrados o botas en invierno
- Usar zapatos acolchados o, en su defecto, usar plantillas acolchadas y parches protectores
- Seguir las normas generales de higiene y cuidados ya mencionados anteriormente
- Aplicar cremas hidratantes formuladas para la piel envejecida que mejoren la flexibilidad de la piel del pie
- Hacer ejercicio. Nadar y, sobre todo, andar (30 min al día son suficientes para activar la circulación y mantener la movilidad de los pies)
- Con la edad, el tamaño y la forma de los pies va cambiando. El zapato elegido debe adaptarse al pie, ser suave y flexible y la suela debe dar apoyo firme

Los problemas de los pies pueden ser el primer síntoma de enfermedades como la artritis (artritis reumatoide, osteoartritis), la diabetes y otros trastornos circulatorios o neurológicos

**Tabla 4. Cuidados de los pies de las personas diabéticas**

- Lavar (no remojar), cada día, los pies con agua tibia y jabón neutro no irritante
- Secar completamente los pies con toques con una toalla (sin friccionar) y acabar el secado con un secador de pelo a baja temperatura
- Usar una piedra pómez para limar suavemente las callosidades
- Cortar las uñas con mucho cuidado a la vez que se procura que no queden demasiado cortas (hacerlo siempre después del baño, pues estarán más blandas, para después limar con la lima de cartón)
- Revisar los pies todos los días para detectar cualquier posible herida, corte, llaga, lesión, ampolla, callo, enrojecimiento, etc.
- Aplicar crema hidratante (las hay especiales para diabéticos) tras el lavado y el secado de los pies. Nunca aplicar la crema entre los dedos, pues podría incrementar el riesgo de infección
- No utilizar productos para el cuidado de los pies que contengan ácidos
- Utilizar calzado adecuado. Es recomendable utilizar un zapato nuevo tan solo una hora cada día hasta que el zapato esté «ablandado» (a veces va muy bien aplicar un poco de crema hidratante en el interior del zapato para flexibilizar la piel)
- Tener dos pares de zapatos para poder alternar y ventilarlos
- A modo de precaución, es recomendable tocar el interior del zapato antes de ponérselo para asegurarse de que no hay bordes ni objetos que puedan dañar el pie
- Informar al médico de cualquier anomalía en los pies

### Tercera edad

La tercera edad se ha convertido en una parte muy importante de la población. Los problemas de los pies pueden ser el primer síntoma de enfermedades como la artritis (artritis reumatoide, osteoartritis), la diabetes y otros trastornos circulatorios o neurológicos.

El paso de los años tiene repercusiones en todo el cuerpo y los pies no son una excepción:

- La piel se adelgaza y pierde flexibilidad.
- Las almohadillas de grasa que protegen los talones de los impactos se desgastan.
- El tono muscular disminuye.
- La mala circulación hace que se sienta más frío en los pies.
- Las articulaciones pierden movilidad.

No podemos detener el paso del tiempo, pero sí combatir sus efectos. En la tabla 3 se muestran algunos consejos para cuidar los pies de las personas mayores.

### Diabetes mellitus

Los valores altos de glucosa en sangre pueden dañar órganos como el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los ojos, etc. En los pies, los valores altos de glucosa en sangre dañan a:

- **Nervios (neuropatía diabética).** Cuando los nervios están dañados, la sensación de dolor, de frío o de calor en piernas y pies desaparece. Por tanto, al no tener sensación en estas zonas, una llaga, un corte o una herida puede empeorar sin que la persona se dé cuenta.
- **Circulación sanguínea (enfermedad vascular periférica).** Cuando hay mala circulación de la sangre en las piernas y los pies, las llagas, infecciones o heridas no pueden curar adecuadamente.

En la tabla 4 se muestran los cuidados que hay que dedicar a los pies de los diabéticos.

### Sida y enfermedades del sistema inmunológico

Debido a la trascendencia que tienen las infecciones en este tipo de enfermedades, es muy importante extremar la atención en el cuidado de los pies de estos pacientes. En general, pueden seguirse los consejos dados a los pacientes diabéticos. ■