

La salud de los pies

Aunque soportan todo el peso del organismo y su “intervención” en las actividades del día a día es insustituible, los pies suelen ser los grandes olvidados en lo que a cuidados –tanto estéticos como médicos– se refiere. Y, sin embargo, mantenerlos en buen estado es absolutamente imprescindible, no solo para prevenir los problemas más típicos que pueden producirse en esta zona corporal sino también porque las alteraciones de los pies a veces son la primera señal o pueden derivar en otras dolencias más serias, como la artritis, la diabetes o los problemas circulatorios, entre otras.

CARLA NIETO

Redacción

Si ellos sería imposible mantener el equilibrio, andar o sostener el peso corporal. Su relación con el resto de las estructuras corporales es intensa (están unidos al cuerpo a través de 72.000 vías nerviosas) y están sometidos a un desgaste más que considerable (se estima que caminan una media de 160.000 km a lo largo de toda nuestra vida). Pero a pesar de todas estas “credenciales”, los pies no suelen recibir ni la atención ni el cuidado que se merecen. Desde el punto de vista estético, su piel suele encabezar el “ranking” de las zonas más deshidratadas del cuerpo, y en cuanto a su estado físico, éste a menudo queda relegado a un segundo plano y solo nos acordamos de ellos cuando duelen o molestan. Pero las dolencias en los pies pueden tener repercusiones en otras partes del cuerpo como la espalda, los tobillos, las rodillas o la cadera.

Problemas que afectan a los pies

- **Callos.** Surgen por el roce de los huesos de los pies contra los zapatos, a consecuencia de lo cual la piel de algunas zonas del pie se hace más gruesa de lo que es habitualmente. Esta situación empeora con el uso de zapatos cerrados o de talla

inadecuada y con la excesiva sequedad ambiental. Los callos suelen aparecer en los dedos (parte superior y a los lados), y tienen un aspecto muy característico: un foco central (raíz o clavo) rodeado de piel inflamada (capa de células muertas). Si el callo alcanza alguna terminación nerviosa puede llegar a resultar muy doloroso.

Actuación: La mejor forma de prevenir la aparición de callos es asegurarse que la piel de los pies esté siempre bien hidratada (la exfoliación frecuente es un buen gesto preventivo). En cuanto el callo sea visible o empiece a molestar hay que intentar que disminuya para evitar que la presión que se ejerce sobre él vaya a más. Una vez que el callo está formado, hay varias formas de tratarlo. Una de ellas es aprovechar el momento del baño o la ducha para frotarlo suavemente con una piedra pómez; con ello se ablanda la piel y se reduce su tamaño. Otra opción es ablandar la zona primero en un pediluvio a base de agua caliente, sal marina y aceites esenciales, durante aproximadamente 20 minutos para exfoliarla después con un producto específico o pasar la piedra pómez. Hay en el mercado apósitos que tienen la función de amortiguar o reducir el roce: parches acolchados, protectores de silicona... En cuanto a los callicidas, los expertos en

el tema no son partidarios de su utilización. Siempre que el callo o la zona que se encuentra alrededor del mismo duela hay que acudir al podólogo.

- **Durezas.** Tienen su origen en una acumulación excesiva de las células muertas de la piel como consecuencia de una presión sobre la zona, mantenida en el tiempo, lo que provoca una capa muy gruesa y poco profunda en partes del pie “almohadilladas” (la planta y los talones, generalmente). La dureza suele ser de color amarillento y forma ovalada y, aunque no acostumbra a ser dolorosa, puede resultar muy molesta al andar. La tendencia a tener durezas está relacionada con el tipo de pisada, ya que la presión continua ejercida sobre determinada zona favorece su aparición. En caso de que este problema sea muy frecuente, se recomienda consultar con el podólogo para que determine sobre qué puntos se está realizando una mayor presión.

Actuación: Al igual que ocurre en el caso de los callos (ambos problemas están relacionados) la mejor forma de prevenir la aparición de durezas es mantener la piel de los pies perfectamente hidratada, sobre todo en verano y en aquellos ambientes en los que la sequedad es excesiva. Una



vez que se ha producido la dureza hay que protegerla con apósitos específicos que actúan en un doble sentido: alivian el dolor y la presión y preservan la humedad de la zona. En la farmacia se pueden encontrar productos a base de ácido salicílico, una sustancia que promueve la exfoliación de la piel, eliminando esa capa de células muertas y reduciendo poco a poco las durezas. Se aplican directamente sobre la piel endurecida, masajeando hasta su total absorción.

- **Ampollas.** Se producen como consecuencia del uso de zapatos inadecuados, las largas caminatas o la práctica intensa de ejercicio. Son más frecuentes en las épocas del año en las que se cambia de modelo de zapato, cuando el pie entra en contacto con nuevos materiales (el uso de las sandalias, típicas del verano, es una de las causas más frecuentes de ampollas). Se inician como una rozadura que, si no se trata al primer síntoma, degenera rápidamente en una ampolla, una elevación o “hinchazón” de la epidermis que generalmente contiene un líquido acuoso en su interior. Los principales

Las dolencias en los pies pueden tener repercusiones en otras partes del cuerpo como la espalda, los tobillos, las rodillas o la cadera

síntomas de las ampollas son un enrojecimiento e inflamación dolorosa, seguida de la aparición de la bolsa de líquido. Si la ampolla se rompe hay riesgo de que se infecte y se convierta en una herida que puede resultar muy dolorosa.

Actuación: Para prevenir su aparición hay productos en forma de gel que, aplicados antes de ponerse el zapato lo preservan de los roces que dan lugar a la ampolla. En el caso de que se utilice con frecuencia calzado deportivo, no hay que apretar demasiado los cordones y ponerse un calcetín fino de hilo o algodón. Una vez que la ampolla ha salido se puede aplicar un parche o apósito específico que ayude a aliviar la presión y el dolor y acelerar la cicatrización. Es importante no pinchar la ampolla y, si ésta se rompe, no hay que retirar la piel muerta, ya que actúa como protección. Conviene vigi-

lar constantemente la herida para evitar que se infecte y aplicar desinfectante de forma regular hasta que esté cerrada.

- **Grietas y descamaciones.** La sequedad, la descamación y, por último, la rotura (grietas) es un proceso secuencial que, además, suele acompañarse de sensación de picor, tirantez e incluso dolor. La zona en la que habitualmente aparecen las grietas son los talones y son varias las causas que las producen: fundamentalmente, la sequedad extrema de la piel, unida a otras circunstancias como el sobrepeso, estar de pie durante mucho tiempo, llevar habitualmente sandalias o el calor ambiental.

Actuación: El mejor cuidado anti-grietas pasa por proporcionar a la piel de esta zona un extra de hidratación, a ser posible varias veces al día y utilizar cremas específicas si hay otros problemas añadidos: exfoliantes (para eliminar las células muertas, directamente implicadas en la sequedad); regeneradoras (para reparar la piel de las grietas y favorecer el crecimiento de la nueva piel)... El uso regular de limas ayuda a mantener la piel de los talones lisa y suave, previniendo la aparición de grietas.

Consejo farmacéutico

➤ **Vigilancia.** Es importante revisar los pies a menudo, usando un espejo para ver las plantas y detectar si existen callos, durezas o ampollas; y cuidar el estado de las uñas con una pedicura frecuente.

➤ **Limpieza.** Igual que ocurre en el resto del cuerpo, la ducha diaria es fundamental para los pies, sobre todo si se padece un exceso de sudoración. Hay que extender el gel o jabón hasta esta zona (no hay que pasar por alto los tobillos) y aprovechar para dar un suave masaje.

➤ **Exfoliación.** La eliminación frecuente de las células muertas no sólo mejora notablemente el estado de la piel (sobre todo en la zona del empeine) sino que es la mejor medida preventiva frente a callos y durezas. Los exfoliantes específicos para los pies son muy efectivos y cómodos de usar, aunque también se puede recurrir a una exfoliante corporal típica. Una de las soluciones más novedosas que podemos ofrecer a nuestros clientes son los calcetines exfoliantes, que hay que dejar actuar un máximo de una hora.

➤ **Hidratación.** Aunque se hidrate con frecuencia, la piel de los pies tiene de por sí mucha tendencia a researse, especialmente en la zona de los talones, por eso es muy importante durante todo el año (y no sólo en verano, que es cuando esta sequedad resulta más obvia) extender hacia los pies la hidratante corporal y, en caso de que estén especialmente secos, recurrir a productos específicos.

➤ **Nutrición.** Las fórmulas nutritivas para los pies secos, más densas que las hidratantes, son la solución recomendada para aquellos casos en los que los que esta zona tiene una tendencia clara para researse. Si se aplica una abundante capa de estos productos, se cubren los pies después con calcetines de algodón y se deja actuar durante toda la noche, los efectos de los agentes nutritivos y reparadores sobre la piel se potencian aún más.

➤ **Fotoprotección.** Pese a la fragilidad de zonas como el empeine (cuya piel es muy fina), la mayoría de las veces nos olvidamos de aplicar la crema solar en esta zona durante el verano, tanto en la playa como cuando se usa calzado abierto. Se recomienda no sólo utilizar estos productos sino aplicar en los pies una crema solar con un índice de protección muy elevado, ya que, además, la piel de esta zona se va haciendo más fina con la edad, y acusa especialmente la acción de los rayos UV.

➤ **Gimnasia "pasiva".** Es importante poner los pies en alto cuando estamos sentados, para activar así la circulación sanguínea y evitar que se hinchen. También es muy beneficioso caminar a diario, hacer estiramientos, masajearlos con frecuencia y sumergirlos en agua tibia cuando se notan cansados o doloridos.

Si las grietas son profundas o resultan muy dolorosas, se puede aplicar un apósito hidrocoloide, que además de proporcionar alivio y confort, favorece la reparación de la piel. Si hay tendencia a sufrir este problema de forma habitual es conveniente elegir modelos de calzado que apoyen al talón, para reducir la presión sobre el mismo.

• **Uñas encarnadas.** Este problema se produce cuando una parte de la uña queda incrustada en la piel, siendo una de las causas principales el cortarla de forma ovalada o afilada: la forma de las uñas de los pies debe ser cuadrada.

Actuación: Además de cortar las uñas de la manera correcta (en línea recta, de forma que las puntas puedan verse sobre la piel) hay que limarlas en misma dirección e hidratarlas a diario con la misma crema que se usa para los pies o con aceites esenciales.

Los expertos recomiendan usar un cortaúñas específico. Una vez que la uña se ha encarnado o clavado en la piel, hay que acudir al podólogo, ya que cualquier manipulación puede empeorar el problema.

• **Mal olor y sudoración.** Teniendo en cuenta que en los pies se encuentra la mayor concentración de glándulas sudo-

riparas del cuerpo (unas 250.000) y que también abundan un tipo de bacterias, las saprofitas, que al descomponer el sudor producen la sustancia causante del mal olor, no es de extrañar el elevado número de personas que padecen el problema de mal olor y sudoración de los pies (hiperhidrosis plantar). Circunstancias como el uso frecuente de calzado cerrado (deportivo, principalmente) y de calcetines de materiales no transpirables hacen que la producción de estas glándulas y la actividad de estas bacterias se intensifique.

Actuación: La mejor forma de actuar contra este problema es la prevención, utilizando calzado de material transpirable, evitando las suelas de goma y el uso de zapatillas deportivas cuando no se vaya a practicar ejercicio y optando siempre por los calcetines de algodón. En los casos en los que la sudoración y el olor sean especialmente intensos se recomienda limitar el consumo de determinados alimentos como el alcohol, los fritos y las carnes rojas, que intensifican la sudoración. En la farmacia se puede encontrar una amplia oferta de productos para la hiperhidrosis y el mal olor: desodorantes específicos para pies, polvos 2 en 1 (actúan tanto en el pie como en el calzado), plantillas desodorantes... El lavado frecuente con productos específicos o con sustancias naturales como las hojas de romero, menta y hierbabuena también puede ayudar a combatir el mal olor. En casos extremos, el experto puede recomendar recurrir al botox, ya que se ha demostrado que la infiltración de la toxina botulínica en las glándulas sudoríparas relaja la actividad de las mismas, disminuyendo así la producción de sudor.

• **Hongos.** Las infecciones por hongos, como el pie de atleta o la onicomiosis, son bastante frecuentes en esta zona debido al uso prolongado de calzado cerrado. En el caso del pie de atleta, sus señas de identidad son piel seca, enrojecimiento, ampollas, picazón y descamación. La onicomiosis afecta a las uñas y se caracteriza por la aparición de manchas blancas o amarillas en el extremo de la uña que pueden ir acompañadas de fragilidad, decoloración, aumento de grosor y rotura. El uso de calzado que impide la correcta transpiración, el contacto con lugares húmedos (piscinas, gimnasios),

los traumatismos y determinados trabajos en contacto con el agua son los principales factores que favorecen la presencia de estos microorganismos.

Actuación: Para evitar la aparición de hongos hay que mantener los pies limpios y secos (es especialmente importante en este sentido secar bien las áreas que quedan entre los dedos); cambiarse de zapatos y calcetines a menudo, para ayudar a mantener los pies secos, y evitar el uso de zapatos apretados. En la farmacia hay tratamientos fungicidas específicos que son muy efectivos. En el caso de los hongos en las uñas, existen productos muy cómodos de utilizar que además de tratar el problema evitan que la infección se extienda. Si la infección no mejora o va a más hay que consultar con el médico.

• **Juanetes:** Se trata de una deformidad de la base del dedo gordo del pie que produce una prominencia lateral del hueso, dando lugar a una curvatura que puede alcanzar distintos grados (desde leve a una importante desviación) e ir acompañada de dolor, inflamación y, en casos extremos, una infección local. Los juanetes pueden estar producidos por distintas causas. Lo más habitual es que tengan un origen hereditario aunque también pueden ser consecuencia de reumatismos inflamatorios o estar asociados a otras enfermedades de los pies. Hay otras circunstancias, como el uso habitual de zapatos de una talla más pequeña de la que corresponde o de hormas excesivamente puntiagudas que también se asocian a la aparición de juanetes. Tal y como se explica en el documento sobre este problema elaborado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF) dentro de su serie de consejos de salud dirigidos a la población, los síntomas más habituales asociados a los juanetes son: presencia de callosidades y enrojecimiento en la base del dedo gordo; una protuberancia ósea en el mismo dedo; y dolor en la articulación que empeora con la presión ejercida por el calzado.

Actuación: Cuando el juanete empieza a desarrollarse, conviene usar un modelo de calzado que tenga una horma ancha en el área de los dedos y en la parte de en medio del pie (empeine) o usar plantillas, ya que esta medida a menudo soluciona el problema y evita tener que

Cuidados del pie en invierno

Puede que los pies sean la parte del cuerpo que más acusa las alteraciones meteorológicas, y muchos de estos efectos están directamente relacionados con el cambio de calzado que supone el paso de una estación a otra. Si bien en verano la mayor exposición al sol y a los factores medioambientales hace que la piel de los pies se reseque en exceso, es durante los meses de invierno cuando hay que extremar las precauciones. Tal y como explica Leire Unanue, “durante la temporada estival usamos un calzado que no estabiliza el pie y el gasto energético de la musculatura es mayor porque en muchas ocasiones el pie es el encargado de sujetar el zapato y no al revés. Esto genera sobrecargas y distintas lesiones que después se verán reflejadas al retomar el calzado de invierno”.

➤ **Para compensar los problemas que pueden causar el uso continuo de calzado cerrado durante los meses más fríos,** la experta recomienda descalzarse al llegar a casa y caminar. En cuanto al uso de modelos tipo katuska, típicos de las zonas de lluvia frecuente, Leire Unanue advierte del exceso de sudor que estos producen en el pie y recomienda usarlos solo en días de lluvia y, si es posible, sustituirlos por calzado con membranas incorporadas (una tecnología impermeable y transpirable que se incorpora a los modelos de calzado específico para montaña y actividades al aire libre).

➤ **Además del calzado, uno de los principales problemas a los que se enfrentan los pies en invierno son las bajas temperaturas.** “El frío produce vasoconstricción de los capilares, es decir, hace que los pequeños vasos por los que fluye la sangre se cierren. En los pies se encuentran muchas de estas terminaciones, y al ser la parte más alejada del corazón, el aporte de sangre no se realiza con la misma fluidez que a otras partes del cuerpo. Y en los casos en los que hay problemas vasculares de base la dificultad será mayor”, dice la podóloga.

➤ **Para evitar el frío en los pies se recomienda** el uso de prendas que mantengan el calor, como calcetines de lana o algodón, en vez de las de nylon, así como el uso de calzado con membranas que impermeabilizan los pies y los mantienen secos. “Hay que evitar los cambios drásticos de temperatura, lo que significa que si tenemos los pies helados no hay que ponerlos encima de un brasero o calefacción, ya que esto puede provocar la aparición de sabañones. Es mejor que los pies vayan adquiriendo temperatura poco a poco, por ejemplo metiéndolos en agua templada primero y, tras secarlos, abrigoarlos con calcetines de lana”, recomienda Leire Unanue.

recurrir a un tratamiento posterior. Si el juanete va a más, hay que reconducir la desviación del dedo que se produce, y para ello podemos recomendar plantillas de fieltro, gomaespuma para proteger el juanete o dispositivos para separar los dedos. Si el juanete empeora, dando lugar a una deformación severa y resulta cada vez más doloroso, hay que dirigir a cliente al especialista ya que puede ser necesario recurrir a una cirugía que tiene como objetivo realinear el dedo y eliminar la prominencia ósea.

Elegir el calzado

Tan importante como la higiene y los cuidados diarios es elegir el calzado adecuado al tipo de pie y que reúna las condiciones de confort y seguridad:

El material debe ser natural (piel, algodón, loneta) evitando en lo posible los materiales sintéticos.

Nunca hay que comprar zapatos antes de probárselos: la talla puede variar dependiendo del tipo de zapato, la marca y el estilo. De la misma forma, es posible que la talla de las zapatillas de deporte no sea la misma que la de los zapatos de vestir.

El mejor momento para “testar” la talla de zapato es al final del día, que es cuando los pies están más distendidos.

Hay que escoger zapatos que tengan la horma del pie. Los estilos que incorporan tacones o son muy puntiagudos pueden llegar a dañar el pie.

Al probarlos, hay que ponerse de pie para comprobar que hay espacio suficiente entre los dedos y la punta del zapato. Es bueno caminar con ambos

La moda del *running*

La afición a correr o *running* se ha extendido de forma importante entre la población en los últimos tiempos hasta el punto de que la celebración de carreras y maratones con distintos fines se ha convertido en un auténtico fenómeno social en la actualidad. Los médicos ya han advertido en varias ocasiones sobre la importancia de disfrutar de un determinado estado de forma física e incluso, a partir de determinada edad, someterse a un chequeo médico antes de iniciarse en esta práctica deportiva. Y lo mismo ocurre con los pies. Tal y como se recuerda desde el Colegio Oficial de Podólogos de Euskadi, muchas veces no somos conscientes sobre cómo afecta este deporte a la salud de los pies si no se practica con cuidado y con unos conocimientos mínimos, ya que es fácil sufrir alguna lesión, que puede ser leve (tirón, esguince) o derivar en un problema más serio como una fascitis plantar o una periostitis. Estos expertos han elaborado una serie de consejos para afrontar esta actividad deportiva con todas las garantías para los pies:

> **Adaptarse al nivel de *running*.** No es lo mismo salir a correr de forma amateur que participar en una carrera o maratón. Una disciplina de fondo o una carrera explosiva como los 100 metros lisos, por ejemplo, son distintas tanto a nivel del tipo de zapatillas y prendas como de la preparación y de la concentración necesaria para afrontar la prueba.

> **Elegir el calzado más adecuado.** Los podólogos insisten en que uno de los errores más comunes es pensar que la calidad de las zapatillas se basa en el precio. Además de optar por un modelo específico para la práctica del *running*, es importante tener en cuenta otros factores como el peso; así, por ejemplo, si se pesa más de 80 kg hay que dar prioridad a la amortiguación, buscando una entresuela de espuma más dura y modelos que tengan amortiguación adicional en el talón y la puntera. Por otro lado, la zapatilla debe adaptarse a la superficie en la que se practica esta actividad. Si el *running* se hace por carretera hay que priorizar una buena amortiguación, ya que en este terreno las zapatillas se desgastan más. Si se realiza por caminos y entornos rurales, se debe optar por una buena sujeción del pie y una suela con relieve de tacos, adaptada a los obstáculos naturales.

> **No perder de vista el estado de los pies.** Los expertos del Colegio de Podólogos de Euskadi recomiendan a las personas que hacen *running* u otras actividades como el senderismo con regularidad realizar un estudio personalizado de la pisada y movimiento del pie en carrera en función del "gesto deportivo" de cada caso. Asimismo, advierten de la importancia de prevenir lesiones y detectarlas a tiempo, pues la mayoría de las personas que acuden a las consultas lo hacen ya con alguna sintomatología o lesión. Las más comunes en el *running* son la fascitis plantar y la periostitis, ambas responsables del parón en seco de cualquier programa de entrenamiento.

Tan importante como la higiene y los cuidados diarios es elegir el calzado adecuado al tipo de pie y que reúna las condiciones de confort y seguridad

zapatillas para asegurarse de que sientan bien: los talones no deben resbalar hacia arriba y hacia abajo al andar, y el metatarso del pie debe calzar cómodamente en la parte más ancha del zapato.

"Hay que ser conscientes de la morfología de nuestro pie y vestirlos en base a ésta", señala la podóloga Leire Unanue, vocal del Colegio Oficial de Podólogos de Euskadi. La anchura y la largura son fac-

tores importantes para que no se produzcan presiones laterales ni engarramientos de los dedos. "Si el calzado no respeta la largura del pie, los dedos se engarran para caber dentro del mismo. Esta postura forzada aumenta la fricción en el dorso de los dedos y produce un hiperapoyo de los pulpejos de éstos, que puede lesionar las uñas, dando lugar a hematomas o engrosamiento de los mismos".

Las suelas deben proporcionar una tracción firme y no resbalar. Las suelas gruesas amortiguan los pies cuando se camina en superficies duras. En cuanto a los tacones, los bajos son más cómodos, más seguros y menos perjudiciales que los altos.

Un aspecto que muchas personas olvidan es que la talla de zapatos puede cambiar a medida que se envejece. También hay que tener en cuenta que la mayoría de las personas tienen un pie más grande que el otro, así que siempre hay que asegurarse que el modelo calce bien en el pie más grande.

Los especialistas en patologías relacionadas con los pies y las piernas llevan mucho tiempo advirtiendo sobre los riesgos que puede conllevar el uso de zapatos con tacones muy altos, pero los resultados de varias investigaciones recientes realizadas en este sentido no dejan lugar a dudas. De hecho, la Asociación Podológica Americana llegó a la conclusión de que los tacones son la primera causa de dolor en los pies. En la misma línea, un estudio publicado en el *Journal of Applied Physiology* advirtió que el uso de este tipo de zapatos favorece que el pie termine adoptando una flexión antinatural. "Es como estar de pie durante horas sobre la punta de los pies, y esta postura puede ser la causa de dolor muscular, fatiga y lesiones", dice el estudio.

Otras dolencias directamente relacionadas con el uso de tacones son los callos, las uñas encarnadas o los juanetes (a más centímetros de tacón, más riesgo de padecerlas); los dolores y calambres en las piernas (algunas investigaciones sugieren a que pasar mucho tiempo caminando sobre tacones puede alterar la estructura de músculos y tendones en las pantorrillas) y patologías óseas. En este sentido, un estudio de la Universidad norteamericana de Stanford, apunta a que la fuerza aplicada sobre esta parte del cuerpo que supone el uso habitual de tacones puede ser la causa de la aparición temprana de osteoartritis.

Respecto a este tema, Leire Unanue, vocal del Colegio Oficial de Podólogos de Euskadi, señala que "hay que procurar que el tacón no sobrepase los 6 cm, dado que a mayor altura, todo el peso del cuerpo recaerá únicamente bajo los dedos". □