

## Dé los pasos necesarios para conseguir unos pies más saludables

Por Teddi Dineley Johnson

**T**al vez no sean la parte más atractiva de su cuerpo, pero los pies son verdaderos burros de carga. De hecho, la Asociación Médica Estadounidense de Podología (American Podiatric Medical Association) los llama "obras de arte biológicas"

De acuerdo, pero aquí no engañamos a nadie. Los pies no siempre se parecen o se sienten como obras de arte. En ocasiones, incluso los puede sentir como muñones punzantes pegados a los tobillos.

Pero existen muy buenos motivos para tratar a esos piecitos con respeto. Según la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos (American Academy of

Orthopaedic Surgeons), cada milla que camina pone 60 toneladas de tensión en cada pie. Tenga en cuenta lo siguiente: existen 26 huesos y 33 articulaciones en cada pie, que en conjunto albergan un 25 por ciento de todos los huesos del cuerpo. Cada pie contiene un complejo sistema de más de 100 tendones, músculos, ligamentos, vasos sanguíneos y nervios. Y eso por no mencionar las glándulas sudoríparas; 250,000 en cada pie.

Los pies son la parte más alejada de los ojos, pero mantenerlos saludables comienza por los ojos y oídos, dice la Dra. Janet E. Simon, DPM, portavoz de la Asociación Médica Estadounidense de Podología.

"Si puede, mire, escuche y sienta," recomienda. "Mire si hay algún cambio en la piel, alguna parte con ampollas, decoloraciones o lastimaduras. Escuche lo que le dice su cuerpo." Existen cosas básicas y fáciles que puede



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

hacer para cuidarse los pies; recuerde que el dolor en los pies no es algo normal.

"Si tiene dolor en los pies, debe ser evaluado por un profesional de atención médica," agregó. "No espere a sentir dolor para prestarles atención."

Los pies pueden reflejar otros problemas de salud, así que no debe ignorar las enfermedades relacionadas con esta parte, que son uno de los problemas de salud más comunes en los Estados Unidos. Y no culpe a sus genes por los problemas de los pies. Para tener unos pies saludables, sepa cuáles son los problemas más comunes que pueden evitar que dé un paso adelante.

### Estos zapatos están hechos para caminar

Para cuando tenga 50 años de edad, sus pies habrán recorrido 75,000 millas, ¿pero esos zapatos de tacón de aguja de 3 pulgadas son buenos para los pies?

Una de las amenazas más grandes para la salud de los pies son los zapatos de vestir de las mujeres, comenta Simon.

"Todos sabemos que no vamos a eliminar la moda," expresó. "Pero por lo general recomendamos que los zapatos no sean más altos de una pulgada y media a dos, y deben tener un tacón cuadrado, no de aguja."

Los zapatos apretados de horma pequeña —la parte frontal del zapato con espacio para los dedos— combinados con tacones altos, son particularmente malos. Busque zapatos con una horma más cuadrada o redonda, en lugar de los que son muy puntiagudos, dice Simon.

Con el paso del tiempo, los dedos que están muy apretados pueden empeorar una

enfermedad conocida como "dedo en martillo," lo que significa que los dedos se levantan y comienzan a parecerse a pequeñas garras o martillos. Los zapatos que calzan mal pueden causar juanetes, callos y callosidades.

### Un paso hacia un buen camino

La diabetes, que en la actualidad afecta aproximadamente a 23 millones de estadounidenses, y otras enfermedades pueden causar problemas especiales en el cuidado de los pies. Los daños al sistema nervioso, los problemas de circulación y las infecciones pueden causar problemas serios a las

personas con diabetes. De hecho, más días de internación se deben al tratamiento de problemas de pie diabético que de cualquier otra enfermedad

relacionada con la diabetes.

Si usted padece diabetes, contrólese los pies a diario, o pida a alguien que se los controle si usted no puede. Pida a un profesional médico que le controle los pies con frecuencia. Además, haga que un profesional adapte su calzado.

"Los zapatos que no calzan correctamente pueden ser un problema, debido a que muchas personas con diabetes pierden la sensibilidad en los pies y muchas veces no advierten si los zapatos raspan o causan ampollas, lo que puede causar una infección," comentó Simon.

### "Este dedito fue al mercado"

Los pedicuros son buenos para los pies, así que no debe sentirse culpable por mimar sus deditos, siempre y cuando tenga buena salud. Para disminuir el riesgo de contraer hongos u otras infecciones, compre sus propios implementos para las uñas y llévelos cuando vaya al pedicuro.

Si tiene diabetes, mala circulación en los pies u otras enfermedades que posiblemente lo pongan en riesgo, es recomendable recibir atención profesional de los pies por parte de un profesional médico capacitado, como un podólogo.

>> Para obtener más consejos sobre la salud de los pies, visite [www.apma.org](http://www.apma.org) o [www.nlm.nih.gov/medlineplus/foothhealth.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/foothhealth.html)



### Conozca la verdad sobre las chancletas

Las chancletas estadounidenses pueden ser una alegre señal de que llegó el verano y una forma de proteger los pies en la playa o en los vestidores y duchas. Pero usar chancletas mucho tiempo puede ser nocivo para los pies.

Las chancletas fueron creadas para la playa como una protección contra la arena caliente, comenta Janet E. Simon de la Asociación Médica Estadounidense de Podología, "pero ahora la gente las usa en superficies rígidas, de concreto, todo el tiempo, y eso no sustenta la estructura del pie."

Hacia el final del verano y otoño, muchos profesionales médicos ven un aumento en las quejas por los talones y tendinitis relacionadas con el uso excesivo de chancletas y otras sandalias que no tienen el apoyo adecuado.



American Public  
Health Association