

## Cómo mantener pies sanos, felices y sin infecciones

Por Aaron Warnick

Si es como la mayoría de las personas, su día arranca cuando pone un pie en el piso. Ya sea que esté por ir a correr o tan solo se arrastre hasta la cafetera, cuidar de sus pies es una buena idea.

Procurar que sus pies estén cómodos, sanos y limpios puede implicar movilidad a largo plazo, especialmente a medida que envejece.

Según la Asociación Estadounidense de Podología, los pies tienen un lugar relativamente relegado en la lista de partes del cuerpo que las personas consideran importantes para la salud y el bienestar. Y si bien prestar atención a otras partes del cuerpo como el corazón, los ojos y los dientes es importante, el 80 por ciento de las personas presentarán problemas en los pies en algún momento de su vida. La mitad de estas personas afirma que afecta negativamente su calidad de vida.

"El aspecto que más se pasa por alto sobre el cuidado de los pies es la facilidad del cuidado," afirma Lauren Wurster, DPM, podóloga y vocera de la Asociación Estadounidense de Podología.

"Si come bien, usa calzado adecuado, se estira diariamente, se corta las uñas de los pies en forma recta — y no demasiado cortas — y de vez en cuando se humecta el talón, el empeine y la planta del pie, puede evitarse gran parte del dolor de pies.



### ¿Qué tan frecuente? Muy frecuente

Cerca del 80 por ciento de las personas padecen problemas en los pies, según la Asociación Estadounidense de Podología. En promedio, la mayoría de las personas padecen más de dos afecciones diferentes de los pies.

- ◆ el 33 por ciento tiene problemas en las uñas de los pies
- ◆ el 32 por ciento tiene transpiración u olor en los pies
- ◆ el 27 por ciento tiene dolor en el talón o fascitis plantar
- ◆ el 27 por ciento tiene dolor en la región metatarsiana de los pies
- ◆ el 20 por ciento tiene dolor a causa del uso de tacos altos

Así que, si tiene problemas con los pies, sepa que no está solo y que hay profesionales de la salud que pueden ayudarlo.



### Si el zapato se adapta...

Si llega al final del día y no hay nada que lo haga sentir mejor que arrancarse los zapatos, probablemente tenga algún problema. Los zapatos no deben ser jaulas de las que quiera liberarse.

Los zapatos desempeñan un papel central en la salud de los pies. En primer lugar, los protegen de que pise cosas punzantes. Encontrar el talle adecuado de zapatos puede evitar muchos dolores, ampollas, callos y uñas encarnadas.

Una buena regla para saber si un zapato calza bien es encontrar un par de zapatos cuya punta esté a un pulgar de distancia del dedo gordo del pie.

"Si bien a todos les gusta comprar zapatos en función del color y el diseño (incluso a mí), hay muchos otros factores que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir un par de zapatos," afirma Wurster.

Probablemente sea tentador aferrarse para siempre a esas zapatillas nuevas y cómodas, pero estaría propenso a padecer tendinitis de Aquiles, esguince de tobillo, dolor en el arco, dolor en el talón, periostitis tibial, fracturas de esfuerzo u otros padecimientos dolorosos.

La fascitis plantar es un problema frecuente que padecen muchas personas.

Afecta el tejido que conecta el talón con los dedos de los pies. Se siente como un dolor en la parte inferior del pie y el talón, y suele ser peor cuando se levanta en la mañana o cuando ha estado sentado. Las personas con arco alto, pie plano u obesidad tienen mayor riesgo de padecer fascitis plantar, al igual que los corredores y las personas que están mucho de pie. Por suerte, una de las principales formas de prevenir y tratar este problema es usar mejores zapatos, en especial los que tienen apoyo del arco.

Al elegir un par de zapatos, elija un diseño que se adapte a la forma de sus pies y de sus dedos. Busque suelas y arcos de apoyo. Procure que el zapato no sea tan estrecho que el interior roce con cualquier parte huesuda de sus pies. Los zapatos deben doblarse un poco alrededor de los dedos de los pies, pero no en el medio.

Según la Academia Estadounidense de Podología Deportiva, los zapatos deportivos comunes (también conocidos como zapatillas) deben cambiarse cada 350 a 500 millas de uso.



"Muchos de mis pacientes notan una gran diferencia una vez que reemplazan sus zapatos y desean no haber esperado tanto," manifiesta Wurster.

### En el interior de sus calcetines

Mantener los pies limpios es un buen hábito de salud. Sin embargo, por mucho que se friegue y se mime los dedos de los pies, en algún momento del día los pies estarán en contacto con la humedad y las bacterias, lo cual implica que corre riesgo de padecer una infección. Incluso es probable que los pies comiencen a oler, lo cual es normal. Pero mucho olor puede ser un signo de otro problema, como la sudoración excesiva.

Si detecta una infección en los pies a tiempo, lo más probable es que pueda tratarla con algún medicamento de venta libre. Pero antes lo mejor es reducir el riesgo de desarrollar una infección. Lo primero y más importante es lavarse los pies con agua y jabón todos los días. Córtese las uñas de los pies, cámbiese los zapatos y los calcetines habitualmente y no ande descalzo fuera de su casa, especialmente en lugares de alto riesgo de contagio como los vestuarios o los gimnasios.

Si la piel de los pies pica o está escamosa o irritada, es probable que tenga una afección común como el pie de atleta, que puede tratarse fácilmente. También podría estar desarrollando hongos en las uñas de los pies, que les dan un aspecto de color blanco o amarillo. Las uñas de los pies también pueden volverse más gruesas o escamosas e incluso caerse.

Si los problemas de sus pies persisten, póngase en contacto con su proveedor de atención médica para obtener ayuda.

>> Para más información sobre la salud de los pies, visite [www.apma.org](http://www.apma.org)

