

# NOTA DE PRENSA

Madrid, 7 de febrero de 2012



Carretas, 14 8º F 28012 Madrid Tel. 915 221 313  
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org [www.sefac.org](http://www.sefac.org)

## La prevención del dolor de pies empieza por darles más importancia, evitar la vida sedentaria y elegir siempre el calzado adecuado

- Los pies pueden considerarse los grandes ‘olvidados’ del cuerpo humano. Aunque más de la mitad de la población adulta padece dolores en esta zona, no se le otorga la importancia que merecen hasta que surgen los problemas, lo cual hace que no se apliquen suficientes medidas preventivas.
- Ciertas actitudes (como la vida sedentaria) o patologías (metatarsalgia, artrosis, fascitis plantar, sobrepeso e incluso diabetes) favorecen la aparición de dolores en los pies. En la mayoría de los casos, el mejor tratamiento para prevenir o minimizar estas molestias pasa por la elección de un calzado adecuado, acompañado de la aplicación de plantillas de descarga a medida y otros productos -bolsas de frío, órtesis de descarga, separadores, cremas, etc.- que el farmacéutico comunitario está capacitado para recomendar según cada caso.
- SEFAC dedica la entrega de febrero de su campaña *Recomendaciones SEFAC a la población* a ofrecer consejos desde la farmacia comunitaria para prevenir y tratar el dolor de pies.

**La importancia de los pies en nuestra anatomía está fuera de toda duda:** nos dan apoyo y movilidad a lo largo de nuestra vida. No obstante, pueden considerarse los grandes ‘olvidados’ de nuestro cuerpo ya que, aunque según estudios recientes **más de la mitad de la población adulta sufre dolor de pies** (invalidante en muchos casos), no solemos dar relevancia a estas molestias hasta que surgen o se cronifican. Con el objetivo de fomentar la concienciación ciudadana en la prevención de estos dolores y establecer pautas para su correcto abordaje, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) dedica la entrega correspondiente a febrero de su campaña sanitaria *Recomendaciones SEFAC a la población* a **ofrecer consejos para prevenir y tratar los dolores de pies.**

La nueva ficha **identifica las actitudes y patologías que favorecen el dolor de pies.** Entre estas últimas, cabe destacar la metatarsalgia (la de mayor incidencia, consistente en dolor debajo de los dedos), artrosis (en especial a partir de los 60 años), fascitis plantar, espolones de calcáneo, etc. El sobrepeso -por la sobrecarga que produce sobre esa zona- y la diabetes, ya que debido a ella el paciente puede no sentir dolor aunque exista una lesión, son otras enfermedades con especial incidencia sobre los pies y que invitan a un mayor control (incluso con la realización de revisiones periódicas).

Esta entrega de las *Recomendaciones SEFAC a la población* también recuerda los **negativos efectos que en esta zona corporal tienen ciertos hábitos de vida.** Es el caso de **llevar una vida sedentaria**, ya que la falta de actividad favorece el aumento de peso y provoca maneras de caminar deficitarias, formas de pisar

incorrectas y molestias en los pies. Incluso actividades saludables como **la práctica regular del deporte pueden tener consecuencias negativas para los pies por su sobreutilización**. En estas situaciones se hace recomendable la realización de ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad, además de corregir defectos técnicos y elegir el calzado adecuados según la superficie sobre la que se practique la modalidad deportiva en cuestión.

En todas las anteriores situaciones **el calzado tiene suma influencia, tanto como posible causa y agravante del dolor de pies asociado a ellas o como solución a este problema**. La ficha dedica buena parte de sus contenidos a este apartado. En líneas generales, se recomienda utilizar calzado que tenga suela de caucho, cámara de aire y una buena plantilla interior. Por el contrario, no es aconsejable utilizar tacón de forma continuada o que éste supere los 4 centímetros de altura. Para aquellos que trabajen con zuecos, se recomienda que tengan suela antideslizante, buena plantilla de amortiguación y sujeción trasera, entre otras características. **Especial atención merece el calzado de los niños con edades comprendidas entre los 3 meses y 12 años**, con el fin de prevenir molestias en la etapa adulta. Durante estas edades, las *Recomendaciones de SEFAC* apuestan por el uso de calzados fabricados con materiales naturales, flexibles y con refuerzo trasero. En ningún caso es aconsejable que los niños utilicen zapatos ya usados previamente por otros niños.

El mejor tratamiento (o medida preventiva) para minimizar el dolor de pies pasa, por tanto, por la **elección del calzado adecuado y la aplicación de plantillas de descarga a medida**. Estas actuaciones pueden **complementarse con otros productos existentes en las farmacias** que sirven de ayuda contra estas molestias: bolsas de frío, órtesis de descarga, separadores, bolsas de frío, cremas, etc. **El farmacéutico comunitario está capacitado para orientar al paciente en la elección del mejor producto** según su problema concreto en los pies. La realización a priori de un estudio biomecánico de la pisada también facilitará la toma de la decisión correcta.

Esta nueva entrega de la campaña *Recomendaciones SEFAC a la población*, reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, se une a las **más de cincuenta fichas difundidas por SEFAC desde junio de 2008**. Las últimas entregas se han dedicado a insomnio, regeneración de la piel, cefaleas, picaduras de insectos, fotoprotección solar, psoriasis, Alzheimer, osteoporosis y hemorroides, y **están todas disponibles para su descarga en PDF en [www.sefac.org](http://www.sefac.org)**, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o su contenido la difusión que estimen conveniente.

#### **Sobre SEFAC**

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con más de 1.700 asociados y siete delegaciones autonómicas, que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en [www.sefac.org](http://www.sefac.org).

Para más información, contactar con Alberto Cornejo en [acornejo@sefac.org](mailto:acornejo@sefac.org) o en el teléfono 91 522 13 13.

