

Fecha Publicación	Miércoles 8 de febrero de 2012
Enlace	<a href="http://www.diariodesalud.com/diarioSalud/servlets/noticia.jsp?idNoticia=429615">http://www.diariodesalud.com/diarioSalud/servlets/noticia.jsp?idNoticia=429615</a>
Tipo de Medio	Prensa digital especializada
Noticia	Nota de Prensa Ficha dolor de pies

## La SEFAC recuerda la importancia de llevar a cabo una adecuada prevención para evitar sufrir dolor de pies

(SALUDALIA) 08/02/2012

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 calcáreo, 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.