



Consejos para prevenir y tratar los problemas más frecuentes en los pies

Los grandes olvidados de nuestro cuerpo

Los pies constituyen una parte de especial importancia en nuestra anatomía, ya que nos dan apoyo y movilidad a lo largo de casi toda nuestra vida. Nos permiten andar, correr, bailar, practicar deportes, etc., y a pesar de todo ello son los grandes olvidados de nuestro cuerpo. Desgraciadamente, sólo nos vamos a acordar de ellos cuando nos produzcan molestias. Según estudios recientes, más de la mitad de la población adulta sufre dolores de pies, que llegan incluso a ser invalidantes en numerosos casos. El calzado inadecuado, el sobrepeso, la vida sedentaria y la práctica continuada de deportes son algunas de las principales causas de estos problemas, aunque a partir de los 60 años predominan las debidas a la artrosis. Entre las patologías más frecuentes que provocan dolor de pies se encuentran las metatarsalgias, las fascitis plantares, los espolones del calcáneo y los esguinces de tobillo. La de mayor incidencia es la metatarsalgia o dolor en la planta del pie, debajo de las cabezas metatarsales.



Recomendaciones

1 PROCURE NO UTILIZAR TACÓN DE FORMA CONTINUADA, pues provoca un desplazamiento de las cargas hacia la zona anterior del pie y concretamente hacia las cabezas metatarsales, que producirá sobre éstas sobrecarga y dolor.

2 AUNQUE ES DIFÍCIL HABLAR DE ALTURA CORRECTA DEL TACÓN sin tener en cuenta las características de la pisada de cada persona, nte que ésta no supere los cuatro centímetros. También es importante que el tacón sea ancho porque va a propiciar una marcha más estable que si es fino o de aguja.

3 UTILICE CALZADO CON LA MAYOR AMORTIGUACIÓN POSIBLE, que tenga suela de caucho, cámara de aire y una buena plantilla interior. Todos estos elementos harán que los pies reciban menos carga y que, a su vez, el impacto de cada pisada sobre articulaciones y columna sea menor. Si, además, la suela tiene un cierto grosor, provocará un efecto barrera ante las irregularidades del terreno.

4 EL SOBREPESO ES UN CAUSANTE DIRECTO de dolor de pies. Un aumento de peso produce sobrecarga en la planta del pie que finalmente le provocará dolor. Si sus molestias han aparecido tras haber ganado unos kilos o si su índice de masa corporal se sitúa por encima de lo normal, piense seriamente en adelgazar.

5 LA VIDA SEDENTARIA FAVORECE el aumento de peso. Trate de inculcar en sus hijos la práctica del deporte y del ejercicio. Muchos niños considerados "torpes" no lo son realmente, sino que debido a la inactividad adquirida llegan a tener sobrepeso que les provoca maneras de caminar deficitarias, formas de pisar incorrectas y molestias de pies.

6 LA PRÁCTICA CONTINUADA DEL DEPORTE provoca una sobreutilización de los pies que puede derivar en diferentes

patologías que afectan tanto a sus pies como al resto de su anatomía. Con respecto a los pies, los problemas más frecuentes son las metatarsalgias y las fascitis plantares. Si es usted deportista, revise sus pies regularmente y acuda al especialista cuando note molestias.

7 LA PREVENCIÓN MINIMIZA LOS DOLORES DE PIES asociados a la práctica del deporte. Realice calentamientos antes de comenzar el ejercicio y estiramientos posteriores, trate de corregir defectos técnicos y elija adecuadamente tanto la superficie sobre la que va a practicar el deporte como el calzado.

8 SI SU HIJO TIENE ENTRE DOCE MESES Y TRES AÑOS, es importante que escoja un calzado adecuado para ayudar a un desarrollo óptimo que minimice la aparición de problemas y molestias de pies en la edad adulta. Elija el número correcto, no le ponga zapatos usados por otros niños, escoja calzados de materiales naturales y flexibles aunque con refuerzo trasero o contrafuerte, y realice exámenes regulares de los pies de su hijo a partir de los tres años.

9 LA DIABETES ES UNA PATOLOGÍA con especial incidencia sobre los pies, en la que los pacientes pierden sensibilidad y pueden no sentir el dolor que avisa sobre un problema dentro del zapato. Si es usted diabético, revise a diario sus pies para comprobar que no existen lesiones, elija un calzado amplio y cómodo y visite al especialista al menos una vez al año.

10 LA SOLUCIÓN PARA LA MAYORÍA DE LOS DOLORES DE PIES pasa por un estudio biomecánico de la pisada y por la fabricación de plantillas de descarga a medida. Además, existen en las farmacias diversos productos tales como plantillas, órtesis de descarga, separadores, bolsas de frío, cremas, etc. que le pueden servir de ayuda. Consulte a su médico o a su farmacéutico. Ellos le podrán orientar hacia la mejor solución según su problema.

Preguntas frecuentes

Desde hace un par de meses vengo notando que me molestan los pies debajo de los dedos, como cuando me pongo tacones, cuando salgo a correr, cuando voy a bailar o incluso cuando me pongo en cuclillas. ¿A qué se debe?

Aunque el médico debería descartar otras posibles causas, todo indica que usted padece una metatarsalgia o dolor en las cabezas metatarsales. Esta se agudiza en situaciones que provocan desplazamiento de cargas hacia la parte anterior del pie. El tratamiento pasa por el uso de calzado adecuado y, si el médico lo considera oportuno, la utilización de plantillas a medida.

¿Las metatarsalgias se corrigen?

Al igual que unas gafas no corrigen el problema de visión sino que lo compensan, las metatarsalgias tampoco se corrigen, se compensan con el tratamiento adecuado y con la adopción de hábitos correctos de cuidado de los pies. Estas medidas deben tener continuidad para evitar las recidivas.

Para trabajar utilizo zuecos y me dicen que no son buenos para los pies. ¿Por qué?

Un buen zueco con suela antideslizante, buena plantilla de amortiguación, buena piel y sujección trasera según la normativa laboral actual es un buen calzado. El problema se presenta cuando no concurren estos factores y, especialmente, si no existe sujección trasera pues se propician las caídas y los problemas ligados a la manera de pisar para evitar perder los zuecos, o sea, dedos en garra y metatarsalgias.

Si es malo el uso de tacón, ¿por qué casi todos los calzados lo incorporan?

El uso del tacón se inició hace unos siglos como elemento de distinción social. Lo ideal es limitar su uso en la medida de lo posible y que el tacón nunca supere los cuatro centímetros. Un caso puntual lo constituyen las personas con pies cavos, que van muy incómodas en plano y se sienten más cómodas con una pequeña elevación de tacón.

Cuando me levanto por la mañana me duele mucho el talón, casi no puedo apoyarlo, y cuando comienzo a andar se me va pasando...

El denominado espolón de calcáneo es una patología que produce esos síntomas. Históricamente se ha asociado a un pico óseo en el hueso calcáneo que hoy se sabe que no es la causa real del dolor. El tratamiento tiene el objetivo de desinflamar el punto de dolor y se combina la utilización de frío y de taloneras de silicona o, más específicamente, de plantillas a medida.

Cuando salgo a correr me duelen los pies en la zona del arco. ¿Tengo una fascitis plantar?

La fascitis plantar, denominada popularmente pie abierto, es una patología frecuente en deportistas, personas con sobrepeso, con pies cavos, etc. Se produce por la inflamación de fibras musculares de la fascia plantar, que provoca dolor. El tratamiento se dirige a la pérdida de peso en caso de sobrepeso, a la utilización de taloneras o alzas que eleven el talón alrededor de un centímetro, a la aplicación de frío como antiinflamatorio, a la realización de estiramientos específicos y, si no mejora, la consulta al médico.

¿Cómo se realiza el tratamiento con frío para mi dolor de pies?

La aplicación de frío busca un efecto antiinflamatorio. La forma más cómoda de llevarlo a cabo es con una bolsa de gel que, cuando se saca del congelador, permanece muy fría y además moldeable. En su defecto puede usar una bolsa de guisantes congelados que también se moldea a la forma del pie. Se aconsejan varias aplicaciones diarias de cinco a diez minutos, siempre con trapo por medio para evitar que el frío pueda quemar la piel.

A mi hijo de 12 años le duelen los talones últimamente. ¿Por qué puede ser?

El motivo más frecuente de este tipo de molestias en edad de crecimiento se llama la talalgia de Sever. Se produce por la tensión muscular que se concentra en la zona del tendón de Aquiles debido a un acortamiento temporal de la musculatura en la evolución del proceso de crecimiento. El tratamiento es muy simple y consiste en la elevación de los talones con unas taloneras para que el músculo relaje y deje de molestar mientras se va completando dicho crecimiento.

El médico me ha mandado que utilice plantillas y supongo que tendré que usar un número mayor de calzado.

En la actualidad se fabrica el calzado con un objetivo más estético que anatómico cuyo mayor problema, al margen del ancho, es la poca altura de la zona delantera. Si además la persona utiliza plantillas, la presión sobre la zona superior de los dedos va a ser inaguantable. La solución consiste en buscar calzado con buena altura delantera. En este caso podrá usar su número habitual. Si el modelo elegido es bajo, tendrá que utilizar un número mayor, lo cual no es conveniente. Una buena ayuda consiste en comprar calzado con plantilla extraíble.

