

CÓMO PREVENIR LOS PROBLEMAS COMUNES DE LOS PIES

FUENTE: ERA SALUD

Cuidado general de los pies

Las molestias, el dolor y la deformidad de los pies dificultan o impiden las actividades cotidianas. A continuación se mencionan algunas sugerencias para que usted evite los problemas de los pies:

Lávese los pies con regularidad

Cerciórese de lavar bien entre los dedos. Seque sus pies y dedos con cuidado antes de ponerse los calcetines y los zapatos.

Examine sus pies todos los días

Cuando usted se bañe o se vista, vea si existen lesiones en la piel, sobre todo entre los dedos. Examine las zonas lastimadas, en las que los zapatos ejercen fricción sobre sus pies y dedos. Compare un pie con el otro para detectar cualquier cambio.

Acojine las zonas lastimadas

En ocasiones, usted obtendrá alivio al aplicar parches, cojines o plantillas que se venden en las farmacias sobre las regiones lastimadas de sus pies.

No use zapatos ajustados

Los zapatos de piel rígida o de plástico muy duros. Si usted es mujer, debe dejar de usar zapatos puntiagudos con tacones altos y sustituirlos por zapatos más amplios, más suaves y con tacones más bajos.

Mantenga sus pies secos

Si sus pies sudan mucho, trate de usar zapatos que tengan poros en la parte superior y de cambiarse los calcetines o las medias dos veces al día. Aplique talco directamente en los pies. Si usa medias de nylon, que tienden a retener la humedad, use un forro absorbente debajo de ellas.

Informe a su médico sobre los problemas serios

Si el dolor es intenso o persistente, si existen grietas de la piel entre los dedos, si los huesos del pie o de los dedos parecen estar fuera de su sitio, o si la piel está enrojecida, hinchada o es dolorosa, será necesario que busque ayuda profesional con su médico o con un especialista en los pies (podiatra).

Qué hacer para los problemas específicos

Aunque es conveniente que consulte a su médico, usted podrá minimizar el dolor y las lesiones si tiene en cuenta algunos aspectos. A continuación se hacen algunas sugerencias para hacer frente a algunos problemas comunes de los pies:

- Los juanetes son prominencias óseas de gran tamaño que se encuentran en la base de un dedo, en la parte interna o externa del pie, en donde el calzado produce fricción. Los zapatos más grandes o los de piel muy suave le proporcionarán alivio. Use zapatos deportivos, sandalias o botas amplias por lo menos durante una parte del día.
- Los callos son placas de piel engrosada que se desarrollan en los sitios en donde el calzado produce fricción sobre el pie o los dedos. Los parches que se venden en las farmacias a menudo disminuyen la presión y el dolor, y los ácidos leves disuelven la piel endurecida. Aunque usted se sienta tentado a cortar la piel con una hoja de afeitar, será más conveniente dejar que el médico lo haga.
- Las verrugas son excrescencias que pueden aparecer en cualquier zona del pie, ya sea solas o en grupos. Usted podrá eliminar las verrugas con preparaciones especiales que se venden en las farmacias, pero es mejor consultar al médico. Nunca trate de cortar las verrugas con una hoja de afeitar o un cuchillo; es probable que sangren en forma profusa.
- El dolor del arco o del talón puede ser secundario a muchas causas. En ocasiones son útiles los soportes para el arco o los cojines para el talón. Si usted es obeso, la reducción del peso disminuirá la presión en la región afectada.
- Los dedos flexionados se conocen como dedos en martillo, dedos en garra o dedos en mazo. A menudo se forman callos sobre ellos. Algunos pacientes no requieren ningún tratamiento, y otros se sienten mejor al usar zapatos más amplios con parches o cojines. La espuma de látex, el fustán y la piel de cordero son algunos materiales que disminuyen la presión en los sitios lastimados.
- El dolor entre el tercero y el cuarto dedo ocurre cuando un nervio se inflama y produce una sensación quemante o punzante. El dolor suele desaparecer al quitarse los zapatos y se vuelve más tolerable al usar zapatos más amplios.

Términos de Uso

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.