

Cuidemos nuestros pies

Una guía para hacer bien las cosas con los pies

Por: Edgardo Rodríguez Vallecillo, MD, FAAD

Mucho nos preocupamos de nuestra apariencia, de vernos bien peinados o bien maquilladas pero, ¿cuándo fue la última vez que inspeccionamos cuidadosamente nuestros pies o cuánto nos preocupamos por su salud y función?

Sí, a menudo no les prestamos mucha atención a nuestros pies pues asumimos que están ahí y hacen su trabajo si nos llevan y nos traen, pero qué mucho se puede alterar nuestra vida cuando nos duelen o nos faltan, a menudo por pequeños problemas que se complicaron y que, en principio, se pudieron haber evitado.

He aquí una guía básica y sensata para mantenerlos sanos por muchos años.

Higiene y Mantenimiento

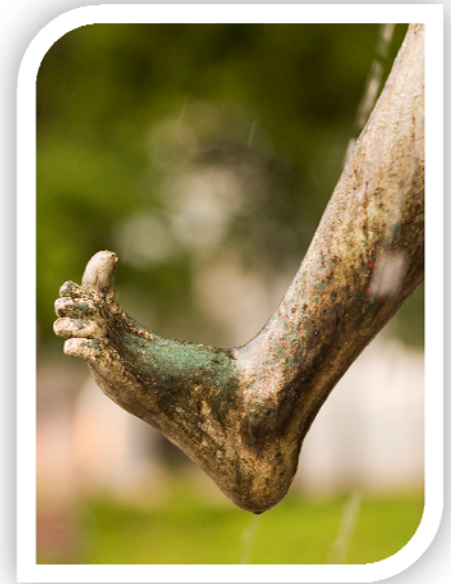
Lave sus pies diariamente con agua y jabón. Es una gran manera de remover muchos microbios responsables del mal olor e infecciones comunes. Igualmente, séquelos bien, prestando atención al área entre los dedos ya que la humedad es uno de los enemigos principales, pues provee un entorno ideal para el crecimiento de [hongos](#), una de las principales categorías de infección en los pies.

Mantenga la piel humectada y flexible con alguna buena crema lubricante, especialmente luego del baño cuando la piel está más absorbente.

Evite usarlos entre los dedos para reducir la humedad y el hongo.

Corte sus [uñas](#) en línea recta para evitar que se entierren, preferiblemente luego de haberlas remojado en agua pues se le hará más fácil. Si su vista o su flexibilidad no son apropiadas, es preferible que acuda a algún proveedor de cuidado de salud y que le asista, pues ésta es una causa frecuente de pequeños traumas que a menudo se infectan y se complican.

Si desarrolla callosidades, use piedra pómez mojada para suavizarlos. Evite el uso de instrumentos cortantes o callicidas químicos, especialmente si tiene problemas circulatorios. Cuidado con las verrugas virales en la planta del pie, pues pueden



parecer callos y pueden multiplicarse si no se manejan con prontitud.

Calzado

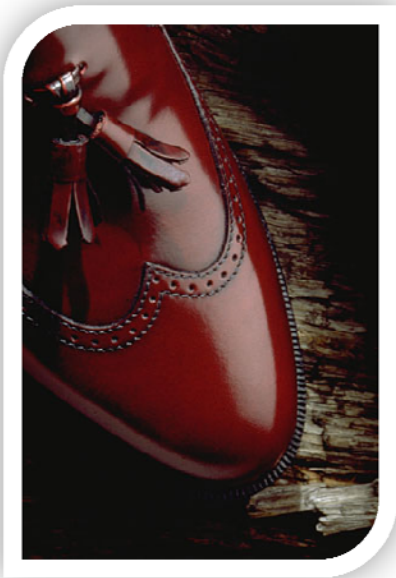
Evite caminar descalzo, aun en su propia casa. Siempre existe peligro de trauma o infecciones diversas que se adquieren del suelo o la tierra. Use zapatos cómodos y de buen ajuste en todo momento y apropiados para la actividad que lleva a cabo. El uso de zapatillas deportivas diseñadas para los diferentes deportes es una buena manera de evitar trauma o incomodidad. Así mismo, las medias deberán ajustarse cómodamente sin apretar y no debe permitir que se desgasten demasiado o se rompan, pues entonces no proveen el acojinamiento apropiado.

Cambie sus medias diariamente y evite quedarse con ellas húmedas por largas horas para impedir infección.

Cuide sus zapatos manteniendo la piel (cuero)

flexible pues esto los

hace más cómodos. Inspecciónelos con frecuencia y asegúrese que no tengan grietas, costuras irregulares u otras asperezas que puedan lastimar sus pies.



Use zapatos cómodos y de buen ajuste en todo momento y apropiados para la actividad que lleva a cabo.

El pie del diabético

Aunque todo lo dicho es válido para los diabéticos, vale recalcar algunos aspectos especiales que cobran en éstos mayor importancia. Muchos diabéticos con los años pierden parcial o totalmente la sensación en sus pies, lo cual crea un problema potencial pues el dolor es un mecanismo de protección valioso. Un zapato incómodo puede ser su mayor enemigo cuando usted no lo percibe especialmente si usa un mismo par por varios días ya que un trauma acumulativo puede profundizar una úlcera en poco tiempo.

Más aún, estos problemas suelen acompañarse de problemas en la circulación, lo cual retarda la cicatrización y hace más propenso a que las infecciones se agraven. Estadísticamente, los diabéticos son más propensos a infecciones de hongos en los pies y uñas, lo cual permite que se formen fisuras o rajaduras en la base de los dedos, lo cual abre una puerta de entrada a bacterias que pueden dar origen a gangrena con el consabido y desgraciado resultado.

Nunca use su pie para probar la temperatura de la bañera pues puede sufrir una quemadura si no tiene buena sensación.

Inspeccione sus pies diariamente y consulte a su médico si observa enrojecimiento persistente, grietas, úlceras, dolor u otro signo de infección. Preste atención a los hongos en las uñas, pues hoy en día su

médico o dermatólogo pueden ofrecerle nuevos tratamientos eficaces y seguros que pueden ayudarle a prevenir otras complicaciones.