

## *¿Sabías que ...*

... nuestros pies recorren una distancia equivalente a **ocho vueltas as mundo** a lo largo de nuestra vida?

... un adecuado cuidado de los pies **puede prevenir afecciones en rodillas, caderas, espalda** y puede ayudar a mejorar nuestra calidad de vida?

A pesar de esto a menudo son los grandes olvidados

Los problemas que pueden afectar más comúnmente a tus pies son:

- Helomas (callos), hiperqueratosis (durezas) y otras alteraciones dérmicas del pie.
- Hongos
- Papilomas
- Alteraciones de las uñas (encarnadas, engrosadas...)
- Desviaciones de los dedos (dedos en garra, martillo, juanetes)
- Problemas de apoyo (pie cavo, pie plano, pie valgo...)
- Metatarsalgias (dolor en la planta, neuromas...)
- Talargias (dolor en el talón) (espolón, fascitis...)

ACUDIENDO AL PODÓLOGO SE PUEDEN PREVENIR O TRATAR ESTOS PROBLEMAS.

Los podólogos colegiados en el Colexio Oficial de Podólogos de Galicia disponen de esta **targeta de identificación**:



## *Y recuerda que...*

... el podólogo es el **especialista sanitario universitario** que se encarga de diagnosticar y tratar los problemas de los pies mediante tratamientos conservadores (quiropodia, plantillas a medida, ortesis de silicona...) quirúrgicos (uña encarnada, juanetes, dedos de martillo...) o con la prescripción de medicación.

Buscador

Clinica

Encuentra a tu podólogo más cercano en:

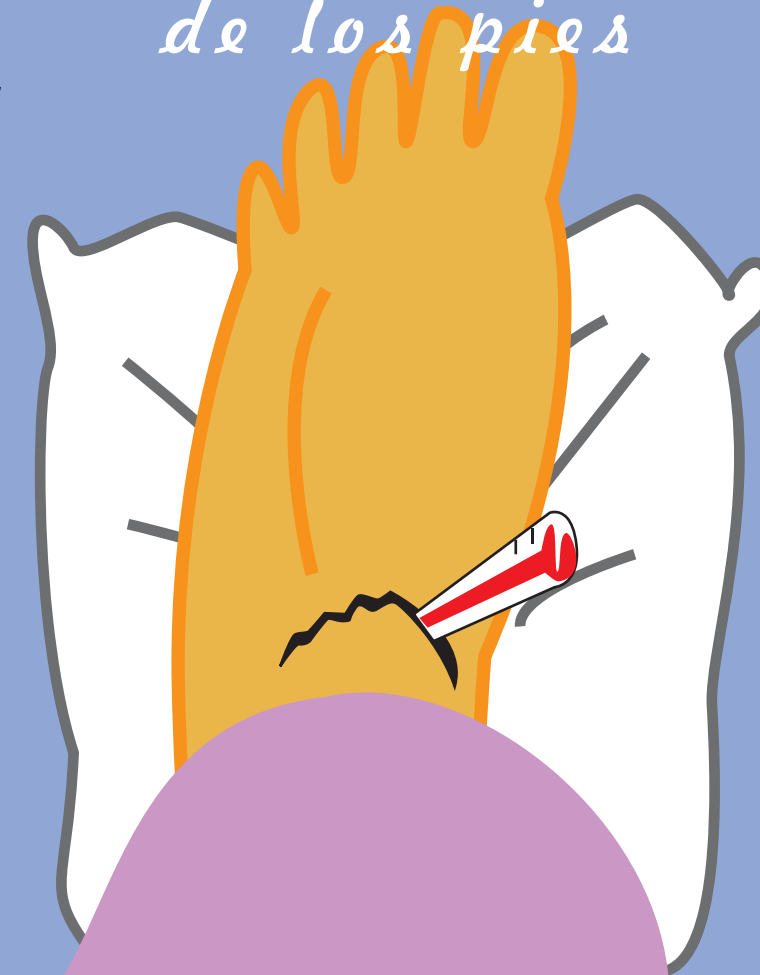
[www.copoga.com](http://www.copoga.com)



Colexio Oficial de Podólogo de Galicia

info@copoga.com | Avda Quiroga Palacios,65  
Telf.: 981 55 41 10 | 15703- Santiago

# *Cuidados básicos de los pies*



Colexio Oficial de Podólogos de Galicia

## Diabéticos

La diabetes tiene una gran repercusión en los pies; la afectación de nervios y arterias puede aumentar la frecuencia de erosiones, cortes, quemaduras..... que mal tratados pueden acabar en úlceras o amputaciones. Deben poner especial cuidado con:

**-Cuidados básicos de higiene e hidratación del pie.**

**-Revisar los pies diariamente**, incluso con la ayuda de un espejo.

**-Evitar fuentes de calor directa.**

**-No caminar descalzos**, incluso en la arena de la playa.

**-Acudir periódicamente al podólogo** para que evalúe el estado de sus pies.

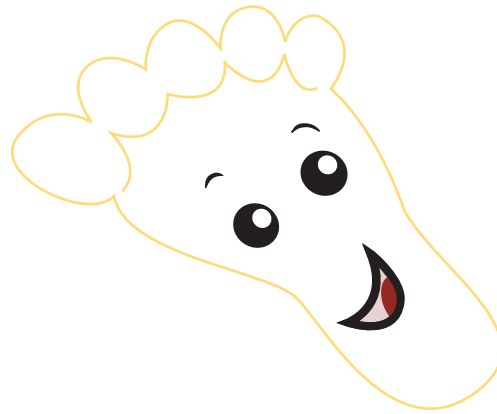
## Deportistas.

Cualquier patología que en una persona con una actividad normal puede pasar desapercibida, en un deportista puede manifestarse debido al gran sobreesfuerzo al que se ven sometidos sus pies.

**-Las zapatillas serán las indicadas para cada actividad deportiva.**

**-Nunca** se deben **estrenar las zapatillas el día de la competición.**

**-Observar si existe desgaste excesivo** en alguna zona concreta de la zapatilla.



## Cuidados básicos de los pies

**-Lavar los pies diariamente** con agua tibia y jabón neutro.

**-Secarlos minuciosamente**, especialmente entre los dedos.

**-Mantener una buena hidratación de la piel del pie.** Evitar aplicar la crema entre los dedos ya que favorece la aparición de hongos.

**-Cortar las uñas de los pies rectas.** Si tiene algún problema el podólogo le indicará la mejor manera de cortarlas según la morfología de las mismas.

**-Medias y calcetines.** Elegirlos preferiblemente de fibras naturales tales como: seda, hilo, lana... teniendo en cuenta que no opriman en exceso.

**-No manipular las lesiones.** utilizar cuchillas, callicidas..... puede traer graves consecuencias.

**-Practicar ejercicio regularmente** ayuda a activar la circulación sanguínea de los pies.

Ante cualquier duda o problema acudir al podólogo. Es conveniente realizar en cualquier caso una revisión anual aún en ausencia de patología.

## Niños

**-Nunca se debe obligar al niño a ponerse en pie.**

**-Cuando el niño comienza a andar permitir que camine descalzo por casa o protegiéndolo con calcetines** para favorecer un correcto desarrollo del pie. Fuera de casa utilizar calzado flexible y de materiales naturales.

**-A partir de los 3 años es la mejor edad para corregir la mayoría de las alteraciones funcionales de los pies.**

Muchas de las alteraciones presentes en edad adulta podrían haberse evitado con un tratamiento adecuado en la infancia.



## Calzado

El zapato ideal **se adaptará al pie** protegiéndolo y sujetándolo pero sin interceder en su movimiento natural al caminar.