

Cuidado de los pies



Los pies, como parte integrante de nuestro organismo, requieren unos cuidados generales y específicos que les permitan una correcta funcionalidad. Sin embargo, a pesar de que cada vez los cuidados que dedicamos a nuestra imagen son mayores, los pies siguen siendo una de las partes de nuestro cuerpo más olvidadas y, por tanto, a las que menos atenciones dedicamos. Los autores abordan los problemas más comunes de los pies y facilitan algunas recomendaciones básicas para prevenirlos o subsanarlos.

CUANDO SE APROXIMA EL BUEN TIEMPO ES CUANDO GENERALMENTE SE DISPARA LA ALARMA y se hace patente la necesidad de «cuidar y mimar» los pies, puesto que es frecuente que en los meses más cálidos queden al descubierto, tanto por las actividades que se suelen llevar a cabo como por el tipo de calzado que se utiliza. Otro de los motivos que reclama atención podológica es el que lleva asociado dolor o molestias que puedan mermar la calidad de vida y dificultar el quehacer diario.

Aunque aparentemente puedan parecer estructuras sencillas, los pies son extraordinariamente complejos desde el punto de vista óseo, muscular, tendinológico, vascular y nervioso. Son, por tanto, una macroestructura biomecánica capaz de realizar funciones de movimiento, equilibri-

dad, equilibrio, coordinación, etc., indispensables para el correcto desarrollo de todas las actividades que normalmente el ser humano lleva a cabo.

La función y el tipo de condiciones a las que se ven expuestos hacen que los pies sean, ciertamente, una de las partes de nuestro organismo que más tensión y peso soportan. Además, el hecho de estar confinados casi siempre en zapatos, medias y calcetines hace que se vean sometidos a las agresiones derivadas del diseño y naturaleza de estas prendas y complementos. La mujer es especialmente sensible a estos problemas, ya que los tacones altos y finos, las puntas estrechas, las plataformas y los diseños forzados son elementos habituales de la moda femenina.

Por todo ello, no es difícil predecir que las dolencias de los pies son frecuentes y variadas y afectan en mayor o menor grado a un porcentaje muy alto de la población, tanto femenina como masculina, sin exclusión de franjas etarias. Las mencionadas dolencias, en ausencia de otras enfermedades subyacentes (diabetes, patologías cardiovasculares, etc.), no suelen revestir gravedad, pero sí merman de forma significativa la calidad de vida de la persona que las presenta.

RAMON BONET^a y ANTONIETA GARROTE^b

^aDoctor en Farmacia. Especialista en Análisis y Control de Medicamentos y Drogas.

^bFarmacéutica especialista en Farmacia Industrial y Galénica.

Problemas más comunes

De forma muy breve, citaremos algunos de los problemas de los pies con mayor prevalencia y que mayor número de consultas generan en la oficina de farmacia, y que en la mayoría de los casos no requieren actuación médica.

Hiperhidrosis plantar

Una de las características que cabe destacar de la piel de la superficie plantar es la elevada cantidad de glándulas sudoríparas ecrinas (500 por cm³), superior a la de cualquier otra parte de la superficie cutánea, a excepción de las palmas de las manos. Ello explica que la producción de sudor en estas áreas sea elevada y de ello puedan derivarse molestias u otras alteraciones dérmicas.

Siempre que la secreción sudoral fisiológica en la zona plantar se vea incrementada por encima de los límites considerados normales nos referiremos a ella como «hiperhidrosis plantar». Una de las consecuencias que puede llegar a causar mayor incomodidad e incluso ansiedad en la persona que la presenta deriva de la acción sobre el sudor que ejerce la flora bacteriana residente en la piel del pie. Si bien el sudor, cuando se excreta, es totalmente inodoro, por acción de los microorganismos autóctonos se descompone y adquiere un olor desagradable. Este proceso es conocido como «bromhidrosis».

Otras de las afecciones derivadas de un exceso de sudor pédico son las maceraciones y reblandecimiento del estrato córneo plantar. Esta situación, indudablemente, favorece que puedan generarse con mayor facilidad eccemas, ro-

zaduras, dermatitis e incluso infecciones secundarias tanto bacterianas como fúngicas en la zona del pie.

Para paliar esta situación se recomienda extremar la higiene diaria, la aplicación tópica de preparados que ayuden a corregir esta alteración y el uso de prendas elaboradas con tejidos naturales capaces de absorber el sudor y mantener el pie lo más seco posible.

Dentro de los preparados tópicos destinados a corregir o mitigar las molestias de la hiperhidrosis plantar destacan los siguientes:

- *Agentes antitranspirantes*. Están destinados a controlar la secreción de las glándulas sudoríparas ecrinas mediante diferentes mecanismos de acción según sea su naturaleza.
- *Adsorbentes*. Retienen en su superficie el sudor excretado por un mero mecanismo físico, sin interferir en el mecanismo de su producción.
- *Desodorantes*. Actúan modificando o impidiendo que se genere el olor desagradable derivado de la descomposición del sudor. Dentro de este grupo, los agentes antisépticos que ejercen su función mediante el control de la flora bacteriana son los más utilizados.

Callos, durezas o callosidades

Pueden definirse como lesiones hipertróficas del estrato córneo localizadas preferentemente en las zonas que sirven de apoyo y las que sufren mayor presión o roces. La variabilidad tanto en su extensión como en su profundidad sirve para proceder a su clasificación, de forma que el callo se caracteriza por delimitarse a

un área ósea reducida, generalmente coincidente con las articulaciones, bien delimitada y muy engrosada, en la que se diferencia una parte central, a modo de clavo, que se hunde en dirección al hueso y origina dolor e inflamación. A diferencia de los callos, las callosidades son lesiones no dolorosas y más superficiales, es decir, presentan una menor profundidad y ausencia de núcleo central, de mayor extensión y refieren una pobre delimitación del área afectada.

El origen, en ambos casos, reside en el aumento de la actividad mitótica de la capa basal del estrato córneo como respuesta al roce continuado al que se ven sometidas las zonas implicadas, generando un elevado número de células epidérmicas ricas en queratina. Este fenómeno, junto al deterioro y muerte celular que genera la isquemia que sufren estas áreas, causa una acumulación de células muertas ricas en queratina y que se conoce como «hiperqueratosis plantar».

El tratamiento tiene como objetivo rebajar la queratosis mediante medios mecánicos y/o químicos. Los agentes queratolíticos son los más empleados para tratar estas lesiones. Actúan, por un lado, reduciendo o eliminando la capa córnea por acción directa sobre la queratina; por otro lado, disminuyen la cohesión de la sustancia cementante intercelular que une las escamas del estrato córneo.

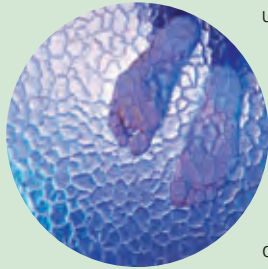
Estas medidas tendrán una efectividad limitada si paralelamente no se adoptan las precauciones necesarias para evitar la aparición de recidivas: analizar y corregir el tipo de calzado utilizado, así como las medidas posturales habitua-

Aunque aparentemente puedan parecer estructuras sencillas, los pies son extraordinariamente complejos desde el punto de vista óseo, muscular, tendinoligamentoso, vascular y nervioso

Recomendaciones higiénicosanitarias

Limpieza

Del mismo modo que cualquier otra zona de nuestro cuerpo, los pies requieren que diariamente se les proporcione unos mínimos cuidados, entre los que cabe destacar, por su simplicidad, un correcto y minucioso lavado y secado. Para la limpieza de los pies se recomienda el uso de agua templada y de jabones que no resulten excesivamente agresivos ni deslipidificantes, aunque sí ligeramente antisépticos y desodorantes, especialmente si se frecuentan ambientes deportivos. En referencia al secado, debe prestarse especial cuidado a las zonas interdigitales y plantar de los dedos.



Asimismo, hay que evitar los pediluvios o baños de pies prolongados, ya que éstos facilitan la maceración entre los dedos.

Detección de problemas

Hay que examinar periódicamente los pies para poder detectar tempranamente cualquier cambio o lesión que requiera valoración médica o podológica. En este sentido, se debe visitar con regularidad al podólogo, especialmente si hay cierta predisposición a tener durezas y callosidades.

Sequedad

El uso de cremas hidratantes tras la higiene diaria conferirá a la piel de los pies la elasticidad necesaria para su correcto mantenimiento y evitar o paliar los problemas de sequedad. Las cremas deben aplicar-

se mediante un ligero masaje sobre el dorso y la planta del pie, nunca en las zonas interdigitales.

Cansancio, sudor y malos olores

La aplicación de cremas con activos refrescantes, cicatrizantes y anti-transpirantes podrán resultar útiles para proporcionar alivio y frescor contra el cansancio y combatir el exceso de sudor y los malos olores.

Mantenimiento de las uñas

Las uñas deben cortarse de forma que no resulten ni demasiado largas ni extremadamente cortas. El corte debe ser recto para evitar que las esquinas puedan dar origen a un uñero o uña encarnada. Se deben usar calcetines y/o medias confeccionados mayoritariamente a partir de fibras naturales que permitan una adecuada transpiración del pie y sean capaces de absorber el sudor y mantenerlo lo más seco posible. Esta medida debe ser especialmente tenida en cuenta en todas las situaciones que impliquen una práctica deportiva y por todos los individuos que presenten algún tipo de problema podológico.

Tipo de calzado

Es de suma importancia la elección de un calzado adecuado para la actividad que se va a realizar. Debe ser cómodo, confortable, preferiblemente confeccionado a partir de materiales naturales que faciliten la transpiración y respetuoso con la anatomía y funcionalidad del pie. Además, el calzado requiere un buen mantenimiento para preservar sus propiedades y dotar de la protección necesaria al pie. ■

les, uso de correctores ortopédicos, etc. El farmacéutico debe derivar al médico a todos los pacientes que presenten enfermedades crónicas debilitantes (diabetes mellitus, insuficiencia vascular periférica, aterosclerosis, etc.) y que por un inadecuado tratamiento de la hiperqueratosis puedan evolucionar de forma desfavorable. También será conveniente remitir al facultativo a todas las personas con durezas o callos muy extendidos, así como los que cursan con hemorragia o supuración.

Anhidrosis o sequedad excesiva de la piel del pie

Su manifestación más común son las dolorosas e inestéticas grietas, que

suelen concentrarse en los talones del pie. Sin embargo, no son éstas su única manifestación, pues la sequedad de la piel pédica se extiende a toda la zona plantar e incluso torsal del pie. Una correcta y continua hidratación es la medida más efectiva de combatirla y también de prevenir afecciones de mayor envergadura derivadas de la existencia de las citadas grietas, tales como eventuales infecciones fúngicas y bacterianas.

Uña encarnada y ablandamiento del lecho ungueal

Dolor, inflamación y eritema en las zonas anexas a la uña del pie son las pri-

meras manifestaciones clínicas de su corte inadecuado o del uso de un calzado demasiado estrecho. En estas situaciones, el crecimiento natural de la uña causa su incrustamiento en los pliegues ungueales laterales. Si no se trata adecuadamente, este problema puede derivar en reacciones de cuerpo extraño y/o infecciones.

Su mejor tratamiento es la prevención, que consiste en efectuar un corte recto de las uñas y prescindir de zapatos demasiado estrechos. Si a pesar de ello se manifiesta este tipo de lesión, se recomienda la visita al médico o al podólogo para su valoración y tratamiento. ■