

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

El Cuidado de los Pies

Hay varias expresiones que denotan la importancia de los pies. Por ejemplo, se dice que las personas sensatas tienen “los pies en la tierra;” cuando alguien no desea hacer algo se dice que “no se quiere mojar los pies,” y así sucesivamente.

La edad, al igual que las enfermedades, la mala circulación, las uñas mal cortadas y el uso de zapatos que no calzan bien pueden seguramente tener algún efecto negativo para los pies. Los problemas de los pies pueden ser el primer síntoma de alguna condición médica más seria tal como artritis, diabetes y trastornos neurológicos o circulatorios.

Cómo Prevenir los Problemas de los Pies

En primer lugar, trátelos bien. Haga una observación meticulosa de sus pies con regularidad, o pida a un familiar que lo haga. Los podólogos y los médicos de atención primaria (médicos generales y de cabecera) están capacitados para tratar la mayoría de los problemas de los pies. A veces es necesario contar con los conocimientos especiales de un cirujano ortopédico o de un dermatólogo.

Mantener una buena circulación sanguínea hacia los pies también ayuda, lo cual se logra elevando los pies cuando se está sentado o acostado, haciendo estiramientos si ha estado sentado por largo rato, caminando, haciéndose un suave masaje en los pies o introduciéndolos durante un rato en agua tibia. Trate de evitar la presión de los zapatos que le queden ajustados. Trate de no exponer sus pies a temperaturas frías. No se siente por

largos períodos de tiempo (especialmente con las piernas cruzadas). No fume.

Usar zapatos cómodos que calcen bien puede prevenir muchas dolencias de los pies. Aquí encontrará algunos consejos prácticos para conseguir zapatos que calcen bien:

- ◆ El tamaño de los pies cambia con el paso de los años; por lo tanto, mídase siempre los pies antes de comprar zapatos. La mejor hora del día para medírseles es al final del día cuando los pies están en su punto más ancho.
- ◆ La mayoría de las personas tiene un pie más grande que el otro, así que el zapato debe calzar bien en el pie más ancho.
- ◆ Elija un zapato que tenga la horma de su pie.
- ◆ Durante el proceso de selección, asegúrese que tiene el suficiente espacio (3/8" a 1/2") para su dedo más largo del pie en la punta de cada zapato, cuando usted está de pie.
- ◆ No compre zapatos que sean demasiado estrechos, esperando que estos vayan a estirarse para caber bien.

- ◆ El talón debe calzar ómodamente en el zapato. Este debe quedar mínimamente holgado. Los zapatos no deben subir y bajar sobre el talón al caminar.
- ◆ Camine con los zapatos puestos para cerciorarse de que le calcen y se sientan bien. Luego llévelos a casa y pase algún tiempo caminando sobre la alfombra para cerciorarse de que le calcen bien.

La parte superior de los zapatos debe ser de un material suave, flexible y que se ajuste a la horma del pie. Los zapatos de cuero pueden reducir la posibilidad de irritaciones en la piel. Las suelas deben proporcionar apoyo firme y no deslizarse. Las suelas gruesas amortiguan el impacto en los pies al andar en superficies duras. Los zapatos de tacón bajo son más cómodos, más seguros y menos perjudiciales que los zapatos de tacón alto.

Problemas Comunes de los Pies

Las infecciones con hongos y bacterias, incluyendo el pie de atleta, se manifiestan porque pasamos mucho tiempo con los pies dentro de los zapatos, lo cual crea humedad y calor que es el clima ideal para que se reproduzcan los hongos. Las infecciones de este tipo pueden causar resequedad, enrojecimiento, ampollas, irritación y peladuras. Si no se trata correctamente la infección puede reaparecer. Para prevenir infecciones, mantenga los pies limpios y secos especialmente en el área entre los dedos. Cámbiese de zapatos y calcetines o medias a menudo para ayudar a mantener los pies secos. Trate de usar polvo para los pies todos los días. Si no se mejoran los pies después de dos semanas consulte con un médico.

La piel seca puede causar irritación y escozor en los pies. Use una cantidad pequeña de jabón suave y crema o loción hidratante en las piernas y pies todos los

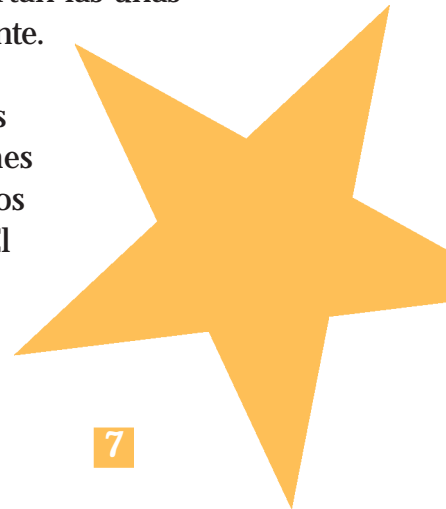
días. Tenga cuidado al usar aceites en el agua de baño, puesto que la bañera y los pies pueden quedar resbaladizos.

Los callos y durezas son el resultado de la fricción y presión que sufren las partes huesudas del pie contra los zapatos. Si tiene callos o durezas consulte al médico. A veces con sólo usar zapatos que calcen mejor o usar plantillas especiales se soluciona el problema. Tratarlos por sí mismo puede ser perjudicial, especialmente si es diabético o tiene mala circulación. Los medicamentos sin receta médica, contienen ácidos que destruyen el tejido pero no tratan el origen de la condición. A veces estos remedios reducen la necesidad de una intervención quirúrgica, pero consulte con su médico antes de usarlos.

Las verrugas son crecimientos de la piel causadas por un virus. A veces son dolorosas y si no se tratan se pueden propagar. Consulte con un médico, ya que los remedios sin receta médica rara vez curan las verrugas. El médico puede aplicar medicamentos, cauterizar, congelar o extirpar la verruga.

Los juanetes se presentan cuando las articulaciones del dedo gordo no encajan como deben y se hinchan, y el área se pone sensible. Los juanetes suelen ocurrir a los miembros de una familia. Si el juanete no es grave, los zapatos con empeine y antepié ancho pueden ayudar contra el dolor al igual que las vendas en los pies o plantillas que protejan el juanete. Otros tratamientos incluyen fisioterapia y dispositivos, así como plantillas ortopédicas. El médico puede recetar medicamentos anti-inflamatorios o inyecciones de cortisona para el dolor. A veces es necesario intervenir quirúrgicamente para aliviar la presión y reparar la articulación dañada.

Las uñas encarnadas ocurren cuando parte de la uña rompe la piel lo que puede suceder si no se cortan las uñas correctamente. Las uñas encarnadas son comunes en los dedos grandes. El médico puede



cortar la parte de la uña que esté cortando la piel, permitiendo así que sane la herida. Se pueden evitar las uñas encarnadas cortando las uñas transversalmente al mismo nivel (o a ras) de la punta del dedo.

Los dedos martillo suceden cuando se acortan los tendones que controlan el movimiento del dedo. La articulación del dedo se agranda retrayendo el dedo. Con el tiempo, la articulación se endurece al existir fricción con los zapatos. El equilibrio se puede debilitar. Un tratamiento para esta condición es usar zapatos y medias holgadas en los dedos. Los casos más serios requieren intervención quirúrgica.

Los espolones son los depósitos de calcio que se crean en los huesos de los pies. Se deben a presión muscular en los pies. Estar parado por largo rato, usar zapatos que no calzan bien y el exceso de peso, pueden complicar aún

más los espolones. A veces los espolones no causan dolor alguno, otras veces pueden ser muy dolorosos. Los tratamientos incluyen plantillas y dispositivos para dar apoyo al pie y al talón. A veces es necesaria una intervención quirúrgica.

Recursos

Para más información sobre el cuidado de los pies, puede contactar las siguientes instituciones:

**American Podiatric Medical Association
(Asociación Podiátrica Médica de America)**

9312 Old Georgetown Road
Bethesda, Maryland 20814
1-800-FOOTCARE
(1-800-366-8227)

www.apma.org

**American Orthopaedic Foot and Ankle Society
(Sociedad Ortopédica Estadounidense del Pie y el Tobillo)**

2517 Eastlake Avenue E, Suite 200
Seattle, Washington 98102
206-223-1120

www.aofas.org

Para más información gratis sobre la salud y el envejecimiento, contacte a:

**National Institute on Aging
Information Center**

**(Instituto Nacional Sobre el
Envejecimiento Centro de
Información)**

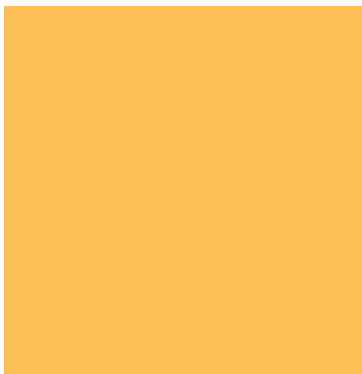
P.O. Box 8057

Gaithersburg, Maryland 20898-8057

1-800-222-2225

1-800-222-4225 (TTY)

www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos

Institutos Nacionales de Salud

Julio de 2003