



Os pés son elementos fundamentais que sustentan todo o noso corpo; un axeitado coidado pode previr afeccións nas articulacións, cadeiras, xeonllos, columna... e pode axudar a mellorar a nosa calidade de vida.

Con este manual, dende o Colexio Oficial de Podólogos de Galicia, queremos aconsellar a cidadanía sobre o coidado axeitado dos pés e incidir na importancia de acudir periodicamente ao seu podólogo.

Contido

Coidado e hixiene do pé	2
Nenos	2
Maiores	3
Deportistas	3
Pé diabético	3
Previr os fungos	3
O Calzado	4



Coidado e hixiene do pé

- **Lavado:** débese percorrer ben todo o pé cun xabón neutro e auga morna ou fría, sen esquecer os espazos entre as dedas. O lavado debe ter unha duración aproximada mínima de 5 minutos e máxima de 10. Non dar fregas con cepillos duros ou outros elementos que poidan danar a pel.

- **Secado:** débese facer por contacto e cunha toalla suave, evitando a fricción, poñendo especial coidado en que non quede humidade entre as dedas, xa que favorece a aparición de fungos, espullas, bacterias... Tamén se pode usar o secador do pelo a baixa temperatura.

É conveniente efectuar unha revisión anual aínda que non se teña ningunha afección puntual, co fin de tratar posibles patoloxías indoloras que poden ter nefastas repercusións tanto para a marcha como para a estática.

Coidados específicos para nenos

- Nunca debe obrigar o neno a poñerse de pé.

- Cando o neno comeza a camiñar, non son precisos os zapatos na casa. Permitir que o neno vaia descalzo ou só leve calcetíns axuda ao pé a medrar normalmente. Ao camiñar fóra ou por superficies ásperas, os pés deben protexerse con calzado lixeiro e flexible, feito de materiais naturais.

- É moi importante utilizar zapatos onde o pé colla perfectamente, evitando punteiras finas e tacóns elevados.

- A partir dos 3 anos considérase a mellor idade para a corrección da maioría das alteracións funcionais dos pés. Acudir o podólogo para que controle o crecemento periodicamente é un bo consello.

- Nos casos en que o neno presente variacións anómalas, débese acudir ao podólogo coa menor idade posible, porque, segundo se medra, os tratamentos son moitos máis agresivos.

- **Hidratación:** é recomendable o uso de cremas ou aceites hidratantes, en pequenas cantidades, no dorso e na planta dos pés, coa intención de previr escamas, fendas e outras lesións dérmicas. NON botaremos crema entre as dedas, xa que propicia a aparición de fungos.

- **Corte das unllas:** as unllas débense cortar rectas, con tesoiras de punta roma, non demasiado curtas, sen cortar os picos e seguindo, na medida do posible, a morfoloxía da deda. É aconsellable limalas.

- **Medias e calcetíns:** é importante cambialos cada día e controlar a presión que exercen para evitar cortes circulatorios; é conveniente que predominen os materiais naturais, como a seda, o algodón, o fío ou a la. É preferiblemente que non leven costuras.

- **Non manipular as lesións:** se temos calquera lesión debemos acudir ao podólogo. Non se deben cortar nin durezas (hiperqueratose), nin calos (helomas), nin utilizar calicidas, xa que poden provocar feridas ou queimaduras con graves consecuencias.

- **Inspeccionar cada día os pés.** Se non se chega, pódese utilizar a axuda dun espello.

- **Evitar fontes de calor directas,** como estufas, bolsas de auga quente ou mantas eléctricas. Se se ten frío nos pés, pódense usar calcetíns de la, patucos ou cubrilos cunha manta.

- **Practique exercicio regularmente,** xa sexa dando un paseo ou realizando algún deporte. Facer exercicio axudaralle a mellorar a circulación sanguínea dos pés.

- É conveniente efectuar **unha revisión anual** aínda que non se teña ningunha afección puntual, co fin de tratar posibles patoloxías indoloras que poden ter nefastas repercusións tanto para a marcha como para a estática.



Previr os fungos

Para previr os fungos, débense de seguir estas medidas:

- Secar completamente os pés despois de bañarse ou nadar.
- Usar sandalias ou chanquetas nos baños ou piscinas públicas.
- Cambiar os calcetíns o máis frecuentemente posible, mínimo a diario.
- Usar talcos antimicóticos ou de secado como medida preventiva en caso de ser propenso ou estar exposto constantemente a áreas onde se sospeita da súa presenza (por exemplo, piscinas).
- Usar zapatos ben ventilados e preferiblemente feitos de materiais naturais como o coiro, evitando os zapatos con revestimento de plástico.
- Recoméndase alternar o uso de zapatos diariamente, de maneira que un par poida secar completamente mentres se usa o outro

Pé diabético

Unha das complicacións máis frecuentes da diabetes é a súa afectación aos nervios e ás arterias. Isto ten unha especial repercusión nos pés, xa que aumentan a frecuencia de erosións, cortes queimaduras... que, se non levan un tratamento axeitado, é probable que se convertan en úlceras que poden levar á necesidade da amputación.

Para un bo coidado do pé diabético, ademais de ter un especial coidado en seguir os consellos de lavado, secado e hidratación, os pés deben de revisarse diariamente, inspeccionando a presenza de rozaduras, chagas, cortes, ampolas, durezas e áreas arroibadas ou inchadas. Esta revisión deberá facerse cunha boa iluminación natural e inspeccionando ben todas as zonas da planta e dos dedos coa axuda dun espello.

Coidados específicos para maiores

A partir dos 50 anos, o tecido conxuntivo do aparello locomotor envellece e a partir dos 70 a pel atópase moi seca e as patoloxías desenvólvense con máis facilidade, polo que é necesario mellorar os hábitos de coidado nos pés e EVITAR:

- A auga moi quente na hixiene do pé
- Fontes de calor directa (como calefactores ou chemineas)

Asemade, téñense que extremar as precaucións ao andar descalzos por calquera superficie, incluída a area da praia.

Coidados específicos para deportistas

- As zapatillas serán as indicadas para cada actividade deportiva.
- Nunca se deben de estrear os zapatos deportivos o día da competición.
- Comprobar se existe desgaste excesivo en zonas concretas das zapatillas.
- Reservar as zapatillas deportivas para o exercicio físico.



O Calzado



O zapato ideal é aquel que se adapta ao pé protexéndoo, suxeitándoo e que permita a total mobilidade deste, sen interceder no movement natural ao camiñar. Algunhas cuestións que se deben ter en conta á hora de elixir calzado son as seguintes:

- Mercar calzados anchos, cómodos e flexibles, que non fagan presión e onde as dedas se poidan mover. Non debemos mercar zapatos agardando que vaian ceder.
- Débense mercar a última hora da tarde, cando o pé alcanza o máximo volume.
- Elixir zapatos que permitan a transpiración, xa que permiten manter os pés limpos e secos.
- Revisalo coas mans e comprobar que non teña costuras prominentes.
- Intentar non levar moito tacón (2-4 cm) e alternar diferentes pares de zapatos.
- Procurar non usar o mesmo par de zapatos durante moito tempo.
- Recorde que os zapatos son persoais e intransferibles.

Colexio Oficial de Podólogos de Galicia

Avda. Quiroga Palacios, 65 Baixo
15703- Santiago de Compostela

Teléf.: 981 55 41 10
Fax: 981 55 47 20

info@copoga.com
www.copoga.com

