

demorará más en sanar y hay más probabilidades de que se infecte. Aunque esto podría parecer un problema menor, si no se las trata prontamente se pueden producir complicaciones con estas heridas, llegando incluso a la amputación del pie, o de la parte inferior de la pierna. Por eso es importante examinarse los pies diariamente por cualquier señal de herida, inflamación o dolor. Si le resulta difícil ver algunas partes de sus pies, use un espejo. Limpiéase cualquier ampolla, cortadura o rasguño con un antiséptico suave y cúbrala con una venda estéril. Vaya a ver a su médico si la herida o lesión no empieza a sanar en tres o cuatro días. Lávese los pies diariamente con agua tibia (no agua caliente). Séquelos totalmente con suavidad. Si la piel se le reseca, use una loción humectante todos los días para prevenir las partiduras de piel.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

Dé a sus pies el cuidado que merecen

Give your feet the care they deserve

Dé a sus pies el cuidado que merecen

Give your feet the care they deserve

Cualquiera que sea su edad, un par de pies fuertes y sanos le ayudará a sentirse activo y lleno de energía. Pero aproximadamente el 40 por ciento de la gente en Australia sufre de problemas de dolor a los pies, si no se los trata, estos problemas pueden llevar a una pérdida de la movilidad e independencia, a medida que la gente envejece. No espere hasta que se manifieste un problema con sus pies para apreciar cuánto los necesita. Aquí tiene algunos consejos sobre cuidado de los pies de la Asociación de Podiatría de NSW.

Use zapatos adecuados. Usar zapatos adecuados durante la infancia ayuda a prevenir los problemas que surgen más tarde. Al elegir zapatos para los niños hay que recordar las siguientes cosas: cómpreles zapatos con bastante espacio para que los dedos de los pies estén cómodos; debe quedar un espacio de más o menos el ancho del dedo pulgar entre el extremo del dedo más largo del pie y la punta del zapato. No les compre, sin embargo, zapatos demasiado grandes para que les sirvan “cuando crezcan”. Los zapatos demasiado grandes pueden causar problemas. Deben ser flexibles en la planta del pie y tener un buen apoyo para el talón en la parte de atrás.

En cuanto a los zapatos para adultos, usar tacos altos durante períodos largos puede producir dolor en la parte baja de la espalda, dolor en los pies y piernas, y hacer que los dedos de los pies se engarrotan y deformen. Para evitar esos problemas, deje los zapatos de taco alto para las ocasiones especiales, o para cuando pueda pasar la mayor parte del

tiempo sentada. Para uso diario (y para bailar) elija zapatos de taco bajo que den buen soporte al pie. Para las personas mayores es especialmente importante usar zapatos bajos y que calcen bien, dando soporte a los pies. Es fácil que tengan una caída si usan zapatos demasiado holgados o zapatillas, o si usan sandalias abiertas. Algunas veces las personas de edad pierden el “cojín” natural de la bola del pie y como resultado les resulta difícil caminar, pero hay plantillas especiales (inserts) que los podiatras (profesionales pedicuros) tienen disponibles y que se ponen dentro del zapato para acolchar la planta del pie.

Cómo tratar problemas comunes de los pies. Los callos y callosidades son crecimientos de piel córnea en los pies o dedos de los pies. Se producen cuando una parte del pie tiene que soportar demasiado peso, como resultado de usar zapatos inapropiados o debido a un cambio en la forma del pie. Si los callos y callosidades persisten, consulte a un podiatra, ya que de lo contrario el problema puede agravarse. Lo mismo ocurre con los juanetes que son hinchazones dolorosas en la articulación del dedo gordo. Si usted tiene juanetes o le está apareciendo uno, pida consejo a un podiatra. Las uñas encarnadas se producen cuando los lados de la uña se entierran en la carne, causando hinchazón y dolor. Evíte esto cortándose las uñas con la punta cuadrada, al nivel de la punta de los dedos, y no usando zapatos demasiado estrechos.

Si usted tiene diabetes. En este caso el cuidado de los pies es especialmente importante. Debido a que esta enfermedad puede dañar los nervios de los pies, es posible tener una cortadura, herida o ampolla sin darse cuenta. Otro problema es que la diabetes puede afectar también la circulación, lo que significa que si tiene una herida por pequeña que sea, ésta se