



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

COMUNICACIONES A PRENSA

2020



Recopilación de las informaciones desarrolladas y gestionadas en medios de comunicación para el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) durante el año 2020.

1. ACCIONES DE COMUNICACIÓN

1.1 Notas de prensa

Durante el año 2020 se han redactado, adaptado y gestionado en medios de comunicación las siguientes notas de prensa para el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA):

1. "El decálogo del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid para cuidar nuestros pies en la época invernal".
2. "Los profesionales de Podología advierten sobre los riesgos de practicar deporte sin la prevención adecuada".
3. "Las medidas del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ante la crisis sanitaria del COVID-19".
4. "Los profesionales de la Podología piden ayuda a las Administraciones para adquirir material de protección".
5. "Los consejos de los profesionales de la Podología para evitar nuevos contagios y lesiones al volver a salir a correr".
6. "Más intrusismo y más problemas en los pies tras la pandemia".
7. "Este año más que nunca... ¡Cuidado en playas y piscinas!"
8. "Los profesionales de la Podología advierten sobre el peligro del aumento de patologías por desatención previa en colectivos vulnerables".
9. "Aumentan las patologías por desatención previa en personas diabéticas en las consultas de Podología".

1.2 Píldoras de comunicación

Con el objetivo de aparecer en medios de comunicación potenciales, se han elaborado también contenidos adaptados a los intereses de los públicos objetivos y los propósitos de comunicación de COPOMA.

En las píldoras de comunicación se destaca y posiciona a COPOMA con información relacionada con temas de actualidad que se estén tratando en ese momento.

Durante el 2020, concretamente se han redactado, adaptado y gestionado las siguientes píldoras de comunicación:

1. "Aprende a elegir bien tu calzado gracias a estos consejos de los profesionales de Podología".
2. "¿Practicar deporte? ¡Cuidado con tus pies!"
3. "El Día de la Podología en la comunidad de Madrid bajo "El avance de la Clínica Podiátrica".
4. "Consejos para mantener la salud de nuestros pies durante la cuarentena".
5. "La desescalada también para nuestros pies".
6. "Desescalada al calzado de verano".
7. "¿Cuáles son los problemas de salud en los pies más frecuentes del verano? ¿A quiénes afectan? ¿Cómo podemos evitarlos?"
8. "El peso de la vuelta al cole recae sobre los pies de los niños. 10 recomendaciones para sacar un 10".
9. "3 consejos básicos para evitar problemas en los pies a consecuencia de la llegada del otoño".
10. "Consejos para evitar el dolor de pies durante el embarazo".
11. "El decálogo para cuidar la salud de nuestros pies este invierno".

1.3 Artículos

Con el fin de dar a conocer los conocimientos y el punto de vista de los profesionales del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) como únicos especialistas de la salud de los pies en el periodo de acción determinado, hemos trabajado y gestionado algunos artículos de opinión que se han movido en medios:

1. “¿Mejorar la salud de nuestros mayores y reducir el gasto público?”.



El decálogo del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid para cuidar nuestros pies en la época invernal

Los profesionales de Podología madrileños quieren recordarnos que la bajada de temperaturas puede afectar directamente a la salud de nuestros pies y, en consecuencia, también a otras partes de nuestro cuerpo.

Para ayudarnos a evitar problemas, han elaborado un decálogo con consejos y cuestiones que se deben evitar si queremos mantener nuestra salud en la época de frío.

Una de las partes de nuestro cuerpo que más se ve afectada por la bajada extrema de temperaturas son nuestros pies. Por ello, con la llegada del frío intenso y las lluvias aumenta la importancia de su cuidado y la necesidad de saber escoger correctamente el calzado que debemos utilizar.

Para evitar problemas que podrían llegar a afectar a otras partes del cuerpo, El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ha elaborado un decálogo de recomendaciones y consejos para cuidar nuestros pies en la época de frío intenso.

Cinco consejos que debemos tener en cuenta:

- **Elegir un buen calzado es lo más importante.** Lo ideal es que sea de **materiales naturales, transpirable, impermeable y con la suela antideslizante.** Además, debe ser de la **talla correcta**, es decir, que no nos apriete para que no dificulte la circulación, pero que tampoco nos quede grande para que no fuerce la postura o la dinámica muscular.
- Acompañar a un buen calzado con **calcetines de fibras naturales**, para propiciar la correcta transpiración y evitar que los pies suden excesivamente, lo que podría causarnos ciertas anomalías en la piel.
- Mantener los **cuidados de higiene diaria** y prestar especial atención a la **limpieza entre los dedos y su secado** también es esencial. Además, debemos hidratarlos después.
- **Incrementar el consumo de ciertos alimentos y consumir agua.** Una correcta hidratación ayudará a nuestra circulación y evitará que nuestros pies se enfríen. El consumo de ciertos productos que contengan vitamina C, E y K, y especias como la cayena, la cúrcuma, la canela o la pimienta, también serán beneficiosos para nosotros en esta época del año.
- **Visitar la consulta del profesional de la Podología.** Es recomendable acudir una vez cada seis meses para que nos realicen una revisión general, completa y personalizada y siempre que exista algún tipo de problemática previa. Por ello,



el inicio del invierno, tras el verano y el otoño, es un buen momento para acudir. Los profesionales nos harán un diagnóstico completo del estado de nuestros pies y nos aconsejarán de forma personalizada.

Cinco cosas que debemos evitar:

- **Usar calzado que no sea impermeable o cuya suela no sea antideslizante.** Estas dos cuestiones son las que más debemos tener en cuenta a la hora de seleccionar nuestro calzado diario en estas fechas del año, pues conllevan ciertos peligros, como pillarnos un buen resfriado o sufrir un resbalón. Además, en el caso de usar **zapatos con algo de tacón**, debemos evitar que superen los 7 centímetros, e intentar que sean **lo más anchos posible**.
- **Cambiar bruscamente de temperatura:** Aunque lleguemos de la calle con los pies muy fríos, no debemos acercarlos a fuertes fuentes de calor directo antes de que se hayan regulado por sí mismos, pues intensifica la posibilidad de aparición de sabañones y otras anomalías de la piel.
- **Estar mucho tiempo con los pies inmovilizados:** pues puede afectar de diversas formas negativas a nuestro cuerpo. En el caso de que sea inevitable, debemos intentar activar nuestra circulación masajeándolos periódicamente.
- **Consumir ciertos productos:** Existen productos cuyo consumo nos afecta negativamente. Por ejemplo, el alcohol contribuye a la deshidratación de nuestra epidermis, el tabaco dificulta nuestra circulación, la cafeína comprime nuestros vasos sanguíneos, o el marisco aumenta nuestro ácido úrico. Todas estas cuestiones afectan directa y negativamente a nuestros pies, por lo que, lo principal es **evitar los excesos**.
- **Ejercer malas prácticas deportivas:** Hay que prestar especial atención a la forma de realizar los ejercicios que practicamos, pues el frío puede aumentar la facilidad de lesionarse o sufrir ciertas alteraciones biomecánicas.

No proteger correctamente nuestros pies puede provocar daños a nivel de salud general en todas las personas, pero más especialmente en ciertos colectivos de la población, como personas mayores, niños, practicantes de deporte o diabéticos. Por ello, dichos colectivos deberán extremar las precauciones por ser los más vulnerables a posibles problemas en la salud de los pies y otras partes del cuerpo.



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / [Facebook](#) / [Twitter](#)

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Los profesionales de Podología advierten sobre los riesgos de practicar deporte sin la prevención adecuada

- En el ámbito del deporte la prevención es esencial para evitar problemas de salud que podrían no solo afectar a nuestros pies, sino a otras partes de nuestro cuerpo.
- Es esencial que las personas que realizan prácticas deportivas visiten la consulta del profesional de la Podología para que se le lleve a cabo un análisis y diagnóstico completo y personalizado.

Madrid, febrero de 2020. – Las personas que realizan cualquier tipo de **práctica deportiva** se encuentran en gran medida **expuestas a sufrir lesiones**, así como la **aparición de ciertas anomalías** que pueden llegar incluso a desembocar en **serios problemas de salud**. Por ello, **la prevención en el ámbito del deporte es esencial**.

Desde el **Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren recordarnos que **los pies son siempre una parte imprescindible** de nuestro cuerpo y que, **para evitar mayores problemas**, debemos **intensificar las precauciones** antes de llevar a cabo prácticas deportivas. Una **mala praxis sin la preparación** necesaria puede causarnos **graves problemas**, tanto en los pies como en otras partes de nuestro cuerpo como rodillas, espalda o caderas. Por ello, sobre todo ahora, que se aproxima la temporada de maratones y muchas personas cometen grandes **esfuerzos con su cuerpo**, **es necesario realizar las visitas** pertinentes a la **consulta de Podología**, para que nos atiendan los profesionales de la salud adecuados.

En este sentido, es importante señalar que la **Podología Deportiva** no es **esencial** únicamente para profesionales del deporte, sino **para todos aquellos que realizan una mínima práctica deportiva**. Aunque es **importante y beneficiosa para cualquier persona** para **asegurar la salud, prevenir daños y mejorar el rendimiento físico**, lo es aún más personas que practican deporte con regularidad y para otros colectivos, especialmente los niños.



Los pies son los encargados de proporcionarnos la **base** que nos permite **desplazarnos**, y son **claves en nuestro equilibrio**. Por ello, lo primero es **asegurar que no existe ningún tipo de problema** mediante una **revisión previa**. Debemos considerar que, los profesionales de la Podología son **los únicos profesionales con potestad y capacidad** de conocer todas las cuestiones que atañen al correcto funcionamiento de los pies. Cuando visitemos su consulta, nos realizarán un **análisis y diagnóstico completo y personalizado** de la situación. En el caso de que realicemos deporte con frecuencia, nos harán un **análisis biomecánico de la marcha y la pisada**, y nos aconsejarán sobre cuáles son los **cuidados más apropiados**, así como las **características particulares más idóneas de nuestro calzado**. Además, en el caso de ser necesario, podrían incluso recetarnos unas **plantillas podológicas** que nos ayudarán a optimizar nuestros movimientos y nuestra postura.

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODÓLOGOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / Facebook / Twitter

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Las medidas del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ante la crisis sanitaria del COVID-19

Las consultas de Podología de la Comunidad de Madrid permanecerán abiertas para tratar casos urgentes y evitar así colapsar aún más el sistema sanitario público.

Los profesionales de la Podología de la Comunidad de Madrid ponen a disposición del Sistema de Salud Público todo el material y equipo del que se dispone y pueda ser reclamado por los hospitales ante la escasez de recursos.

Madrid, marzo de 2020.- Ante la actual **situación de crisis sanitaria** que estamos atravesando en el país, desde **El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, se han puesto en marcha ciertas **medidas de prevención** para evitar la propagación del **COVID-19**.

Con este objetivo, en base a las **indicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España**, que atienden a las directrices del **Real Decreto 463/2020** del 14 de marzo establecido tras el **Consejo Extraordinario de Ministros**, se determina lo siguiente:

- **Las consultas de Podología pueden continuar abiertas para tratar únicamente a aquellos pacientes con patologías urgentes.** De este modo, se **evitará** que estas personas **acudan al sistema sanitario público**, frenando así en cierta medida el colapso del mismo. Igualmente, la agenda de las clínicas no estará abierta de forma habitual:
 - Es prioritario que los pacientes permanezcan en sus casas y realicen una **consulta previa de manera telefónica**, para que se pueda **valorar la urgencia** y se asista solo de forma presencial en caso de infección, dolor intenso, etc.
 - Las **visitas** que deban realizarse se **espaciarán en el tiempo** para evitar la coincidencia o permanencia en la sala de espera.
 - **Tan solo en el caso de dificultad de movilidad** los pacientes podrán ir **acompañados**.
 - Se **evitarán los saludos para recibir y despedir a los pacientes**.
 - Se emplearán **equipos de protección individual** en todo momento.
 - Se recomienda el **pago mediante tarjeta de crédito o Smartphone**, siendo el pagador quien coloque dicha forma de pago.
 - Entre paciente y paciente, se realizará una **limpieza y desinfección de las superficies y equipos** con los que haya estado en contacto directo (puertas, brazos de sillón podológico, cintas de marcha, podoscopios, baños, etc.).



- Todos aquellos **profesionales con la más mínima sintomatología** (tos, malestar general y febrícula) **quedarán fuera de toda actividad** laboral.
- Como profesionales sanitarios, los trabajadores de la Podología de la Comunidad de Madrid, aunque no están obligados a cumplir la Orden SND/233/2020 del 15 de marzo, **pueden donar de forma voluntaria al Sistema de Salud Público el material y equipo del que dispongan: mascarillas, batas desechables o soluciones hidroalcohólicas**, entre otros. Siempre tomando todas las medidas de prevención posibles y **quedándose un mínimo** de productos que pudiesen ser requeridos en consulta.

En definitiva, desde el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) **piden profesionalidad y responsabilidad a todos sus colegiados**, a la vez que se quiere transmitir **calma y coherencia para cualquier persona que pueda necesitar una asistencia podológica** urgente en los próximos días, pues **nadie que lo necesite quedará sin ser atendido**.

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / Facebook / Twitter

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Los profesionales de la Podología piden a las Administraciones ayuda para adquirir material de protección

- El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos pide un listado de proveedores o el desbloqueo del abastecimiento de equipos a los suministradores habituales del sector
- El desabastecimiento de equipos de protección en la gran mayoría de centros podológicos ha propiciado el cierre de muchas clínicas, por responsabilidad y para garantizar la seguridad de profesionales y pacientes

Madrid, abril de 2020.- El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos ha solicitado al Ministerio de Sanidad ayuda para la adquisición de material de protección que permita a los profesionales de la Podología reanudar la actividad con seguridad. Actualmente, las consultas y clínicas podológicas que tienen equipos de protección solo atienden las urgencias de pie y tobillo.

Los profesionales de la Podología piden al Ministerio que se les facilite un listado de proveedores que puedan suministrarles los equipos de protección individual (EPIS) necesarios, o bien que permitan a los proveedores habituales del sector la venta de este material sin que se produzca el bloqueo de los mismos. El Consejo de Colegios de Podólogos ya se ha dirigido a las empresas que comercializan material de protección y han confirmado que no pueden suministrar a los profesionales de la Podología estos equipos.

El presidente del Consejo de Podólogos, José García Mostazo, ha solicitado al Ministerio de Sanidad que “nos informe sobre qué opciones existen de cara a la obtención de EPIS y qué otras medidas están contempladas, a las que los profesionales de la Podología puedan acogerse, para volver a recuperar la actividad normal lo antes posible”.

Esta solicitud, que también se ha realizado por parte de los Colegios de profesionales de la Podología a las Consejerías de Salud autonómicas, se produce debido al desabastecimiento general de equipos de protección individual que esta crisis sanitaria sin precedentes ha causado en todo el país.

Este desabastecimiento de equipos de protección en la gran mayoría de centros podológicos ha propiciado, por responsabilidad, el cierre de las clínicas, ya que no puede garantizarse que los tratamientos se lleven a cabo con plenas garantías de seguridad tanto para los pacientes como para el personal sanitario.

El Consejo pide al Gobierno que se garantice que todas las clínicas, una vez finalice la situación de estado de alarma, puedan empezar a trabajar en las mismas condiciones que el resto de centros sanitarios.

Juan Carlos Montero Arroyo, Vocal de Comunicación, Publicidad y Redes del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ha declarado que, “seguimos trabajando en la línea del Consejo para que en la Comunidad de Madrid las clínicas de Podología estén provistas del equipamiento necesario. Además, recomendamos a los profesionales trabajar

solo con las medidas preventivas oportunas, en favor de nuestra salud y la de nuestros pacientes”.

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / Facebook / Twitter

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Los consejos de los profesionales de la Podología para evitar nuevos contagios y lesiones al volver a salir a correr

Desde el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA), nos ofrecen una serie de recomendaciones para quienes retomen la práctica del running a partir del próximo 2 de mayo

Algunos de los consejos principales de los profesionales de la Podología son mantener un perímetro de seguridad de 10 metros con otros corredores y no intentar reiniciar la práctica deportiva en el punto en el que se dejó

Madrid, abril de 2020.- Tras más de 50 días de cuarentena, a partir del próximo 2 de mayo se permitirá **retomar la actividad física en la calle**, así como pasear con las personas que conviven en un mismo hogar. Por ello, desde el **Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren advertirnos que es **imprescindible llevar a cabo ciertas medidas para evitar el nuevo aumento de contagios y lesiones.**

Para evitar contagios:

En primer lugar, **para evitar contagios**, es importante intentar hacer deporte siempre de forma individual y en las horas y zonas en las que se prevea menos afluencia de runners, para **evitar la proximidad con otros corredores**. El virus se transmite por el aire y, cuando se hace deporte, la respiración es más intensa, por lo que el riesgo de contagiarse aumenta. Los científicos aseguran que **es necesario mantener un perímetro de seguridad de unos 4 o 5 metros andando y 10 metros corriendo o paseando en bicicleta.**

Para evitar lesiones:

En segundo lugar, después de casi dos meses sin correr, el inicio de esta actividad debe realizarse con la mayor precaución posible. Pues una lesión ahora tiene consecuencia doble: **para el que la sufre y para un sistema sanitario con otras prioridades.**

De este modo, tratar de evitar lesiones **es una responsabilidad individual**. Para ello, es importante que **la práctica deportiva no se retome sin el asesoramiento profesional**. Así como no debe hacerse de forma brusca o con calzado inadecuado.

Es imprescindible que la **vuelta a los entrenamientos sea progresiva**, no podemos pretender reanudar la carrera en el mismo estado de forma que habíamos alcanzado antes de la crisis por el Covid-19. **Incluso aunque se haya hecho entrenamiento alternativo en casa**, y conservemos la capacidad aeróbica, **las estructuras que se han estado entrenado son distintas** a las que se usan para correr, por lo que hay que concederse un tiempo para adaptar los tendones y músculos a la nueva actividad.

En esta línea, cabe mencionar que, también **es necesario tomar precauciones y adaptar nuestro cuerpo para los entrenamientos domésticos**, pues, ya en las últimas semanas los



profesionales de la Podología han detectado un **aumento de consultas telemáticas sobre lesiones deportivas** en casa.

Por otro lado, conviene recordar que **es necesario mantener las buenas prácticas que ya se observaban anteriormente**, y que son aún más imprescindibles en este reinicio: **estiramientos antes y después** del entreno, prestando especial atención a la musculatura posterior de las extremidades inferiores (isquiotibiales y tríceps sural). Además, por supuesto, es imprescindible una **buena hidratación y alimentación**, disminuyendo el consumo de azúcares añadidos.

Antes de salir a correr:

Es imprescindible revisar el estado de nuestras zapatillas y comprobar que no están deformadas ni tienen desgastes en la suela antes de salir a correr.

En el caso de que fuese necesario adquirir unas nuevas zapatillas, se recomienda consultar con un profesional para recibir un asesoramiento personalizado, aunque sea telemático. Pues, son muchos los factores individuales que intervienen en la compra adecuada del calzado: como el peso de la persona, o posibles anomalías anteriores, entre otras.

Al volver a casa:

Una vez en casa, hay que despojarse del calzado y la ropa en la entrada, desinfectar la suela del calzado con una solución desinfectante, y ducharse lavándose cuidadosamente las manos.

Si se tiene alguna duda o molestia que persiste tras el reposo, hay que contactar con un profesional de la Podología de confianza. Además, una vez reiniciada la práctica de ejercicio, hay que mantenerla para así tener un hábito de vida saludable.

Para los profesionales:

En el caso de los **profesionales** o aficionados de más nivel, este inicio de la actividad progresiva **debe ser de, al menos, un mes**, y con **no más de tres días de entreno a la semana, intercalando los días de descanso**. Además, si existe la posibilidad, es mejor realizar los primeros entrenamientos por superficie de tierra, ya que aporta una mayor amortiguación.

Por otro lado, uno de los objetivos de este periodo inicial será coger el tono apropiado y quemar grasa acumulada por la inactividad. Para lograrlo, **después de un calentamiento de unos quince minutos a trote, hay que proceder a entrenar con cambios de ritmo (fartlek)**. Esta técnica consiste en **aumentar el ritmo de carrera durante un minuto y bajarlo durante tres minutos, al comienzo**. Con el tiempo se podrán realizar cambios más largos: cinco minutos al 70% de la frecuencia cardiaca máxima con una recuperación de dos minutos al 60% de la frecuencia cardiaca máxima, y así durante cinco o seis veces. Uno de los objetivos de estos cambios, aparte de quemar grasa, será **fortalecer el sistema cardiaco**.

En este sentido, es importante recordar a todos los deportistas que, **en cuanto puedan, deben realizar una prueba de esfuerzo**. Sirve para determinar cuál es el nivel de esfuerzo físico apropiado para cada persona, para que el entrenamiento sea más productivo y conseguir



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

progresos de forma más rápida y efectiva. Además, permite la detección de arritmias o cardiopatías congénitas o reumáticas y **evita riesgos no deseados en la actividad deportiva**. Las pruebas de esfuerzo las puede derivar el médico de cabecera a cardiología o en centros médicos deportivos.

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / Facebook / Twitter

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Más intrusismo y más problemas en los pies tras la pandemia

- Durante el Estado de Alarma las consultas de Podología han permanecido abiertas para tratar patologías de urgencia y evitar el colapso del sistema de salud público. Sin embargo, los colectivos que más cuidados continuos necesitan, como personas mayores o dependientes, se han visto desatendidos. Además, el intrusismo ha aumentado.
- Por todo ello, los profesionales de la Podología siguen reivindicando su inclusión en la Seguridad Social.

Madrid, junio de 2020.- El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ha advertido que, durante estos meses de pandemia, los colectivos más vulnerables han sido también los más castigados en cuanto a lo que la salud de los pies respecta.

Durante el Estado de Alarma, los profesionales de la Podología han atendido diferentes tipos de urgencias, tratado infecciones, traumatismos, úlceras y heridas, pie diabético y prescribiendo antibióticos y otros medicamentos si así se ha requerido. No obstante, aunque las clínicas **han permanecido disponibles para atender estas patologías de urgencia**, evitando así causar más colapso del sistema público de salud, **la situación ha producido que personas que necesitan ciertos cuidados continuos**, como personas mayores, diabéticas o dependientes, **hayan sido en gran medida desatendidas**. Esto es lo que ha sucedido por ejemplo en el caso de muchas residencias y centros de mayores.

Por todo ello, como los únicos profesionales sanitarios realmente cualificados para realizar una atención integral en cualquier ámbito relacionado con la salud de nuestros pies, en cuanto a prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, **los profesionales de la Podología quieren reivindicar su inclusión en el sistema de salud pública**. Dicha inclusión, en primer lugar, **frenaría múltiples problemas de salud** que pueden repercutir incluso en otras partes del cuerpo, y en segundo lugar, **reduciría significativamente el gasto sanitario público** relacionado con la morbi/mortalidad de ciertas patologías podológicas, aumentando la calidad de vida en pacientes y evitando tratamientos con soluciones más drásticas. Por otro lado, entre otros muchos beneficios, **disminuiría también el fenómeno del intrusismo que, precisamente, se ha visto más potenciado que nunca** durante la pandemia. Siendo que, ante la necesidad, muchas personas sin cualificación se han ofrecido para tratar los pies de personas



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

mayores o dependientes en los propios domicilios, sin garantizar además ninguna medida de protección y seguridad frente al COVID19.

Ante esta situación, desde COPOMA queremos aprovechar para advertir también que existen **multitud de prácticas que deben ser ejercidas íntegramente por profesionales de la Podología**. No debemos dejar nuestros pies ni los de nuestros seres queridos en manos de alguien que no sea un profesional de la Podología colegiado, ya que un tratamiento ejercido por alguien no cualificado **puede ocasionar** graves consecuencias para la salud.

“Viendo que es una carencia la falta de profesionales de Podología en la Seguridad Social, es importante que la ciudadanía aprenda a prestar especial atención a sus pies, así como a los de sus seres queridos, sobre todo de los que no pueden atenderse por sí mismos. Del mismo modo, es de vital importancia acudir al profesional de Podología de referencia y no dejar nuestros pies en manos de nadie que no esté capacitado para realizar cuidados en la salud en ellos” ha declarado **Juan Carlos Montero Arroyo, Vocal de Comunicación Publicidad y Redes del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**.

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

www.copoma.es / Facebook / Twitter

Para más información:



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

www.nboca.es

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Este año más que nunca... ¡Cuidado en playas y piscinas!

- Desde el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA), nos hacen llegar algunas recomendaciones para cuidar nuestros pies y evitar posibles problemas típicos del verano como la fascitis plantar, la metatarsalgia y otras anomalías en la piel como heridas, quemaduras o infecciones por hongos y papilomas.
- Debemos considerar que siempre hay colectivos más vulnerables a parecer estas anomalías, como las personas mayores, los deportistas o los diabéticos, que deberán extremar las precauciones.

La llegada del verano generalmente va asociada con algunas malas prácticas al caminar y calzarnos. Precisamente en estas fechas del año es cuando se hace más frecuente sufrir ciertos problemas en los pies como fascitis plantar o pie de atleta. Por ello, desde el **Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)** quieren hacernos llegar algunas recomendaciones para evitar anomalías frecuentes de la época estival.

Los riesgos más frecuentes del verano:

Caminar por playas y piscinas llegado el verano tiene multitud de beneficios para nuestro cuerpo, nos ayuda a quemar calorías, tonificar nuestras piernas y nos relaja. Además, en el caso de la playa, el agua salada y el sol nos ayudan a curar heridas y mejorar nuestra piel. Sin embargo, también nos exponemos a multitud de posibles problemas.

Cuando andamos por estos **terrenos, normalmente irregulares, forzamos nuestra musculatura y las articulaciones de nuestros pies, tobillos, rodillas y caderas**. Nuestro cuerpo, en general, se ve obligado a ir adaptándose a la superficie, tanto cuando caminamos como cuando practicamos deporte. Incluso aunque andemos por la orilla del mar, donde la superficie es más dura, nos enfrentamos a **factores externos**, como piedras, conchas o el propio desnivel.

Al andar descalzos o con un calzado inadecuado por estas superficies, nos exponemos a sufrir **lesiones o anomalías** como la **fascitis plantar** o la **metatarsalgia**, protagonistas del verano. Además, también es muy frecuente sufrir ciertas **heridas en la piel, quemaduras o infecciones por papilomas u hongos**, muy frecuentes en el caso de las piscinas. Es por ello que, dependiendo sobre todo del terreno y las condiciones climáticas concretas de cada momento y lugar, puede ser recomendable andar por estos lugares calzados y no descalzos, pero prestando atención a los zapatos que usamos.

Los colectivos más vulnerables:

Además de los riesgos a los que todos estamos expuestos, no podemos olvidar que siempre hay ciertos colectivos mucho más vulnerables a sufrir determinados problemas en los pies:



- **Personas mayores:** La edad provoca que ya de por sí se puedan sufrir **alteraciones óseas**, como juanetes o dedos superpuestos. Además, son más frecuentes las alteraciones **dérmicas**, como durezas, sequedades u ojos de gallo, así como las **vasculares**, como la trombosis. También, por supuesto, las conocidas uñas encarnadas.
- **Personas diabéticas:** Las personas que padecen esta enfermedad son más propensas a sufrir determinados problemas, de ahí el denominado **“pie diabético”**, una patología muy prevalente en este colectivo, donde, además de producirse la llamada neuropatía periférica que dificulta la curación de heridas y facilita la aparición de úlceras, pueden sufrir también alteraciones a nivel vascular. Por ejemplo, podemos observar **edemas, enrojecimientos** o, incluso, **deformaciones y desplazamientos de huesos** con mucha mayor frecuencia que las personas que no padecen la enfermedad.
- **Deportistas:** Las personas que practican cualquier tipo de práctica deportiva están mucho más expuestas a sufrir lesiones y otras alteraciones que pueden afectar a diferentes partes del cuerpo. Una de las anomalías más frecuentes del verano en estas personas es el llamado **“pie de atleta”**, una infección producida por un hongo que provoca picor y ardor y que suelen sufrir especialmente los runners o las personas que practican la natación. Es muy importante acudir a la consulta de Podología frente a este problema para que se prescriba el tratamiento más preciso.

Las recomendaciones de los profesionales de la Podología:

Es en esta época estival cuando más esencial se hace prestar atención a ciertos cuidados concretos, pues precisamente desatender ciertas cuestiones puede provocar la aparición de problemas. En este sentido debemos considerar:

- **Utilizar un buen calzado y evitar las chanclas:** Debemos evitar abusar de las chanclas, pues con ellas forzamos nuestros músculos al caminar. Lo ideal es usar unas buenas sandalias, que vayan sujetas al pie y sean transpirables. Además, es aconsejable que no sean completamente planas, sino que la suela tenga un poco más de altura en el talón, lo que nos ayudará a evitar la mencionada fascitis plantar.
- **Realizar cuidados de higiene diarios:** En verano es importante lavar e hidratar los pies a diario. Además, es importante que intentemos hacerlo con jabón neutro y que prestemos especial atención al lavado entre los dedos y a su secado. Otra cuestión importante es cortar las uñas con frecuencia y hacerlo con un corte recto, para evitar que se claven.
- **Visitar a nuestro profesional de la Podología de confianza:** contar con el diagnóstico y la opinión personalizada de un profesional que analizará nuestra situación personal es siempre positivo para evitar problemas tanto presentes como futuros.



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

<https://www.copoma.es/> / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#)

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

<https://nboca.es/>

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Aumento de las patologías por desatención previa en personas diabéticas en las consultas de Podología

- Según declaran desde COPOMA, a consecuencia del confinamiento y de la limitación en la movilidad, en las consultas de Podología se están atendiendo actualmente multitud de patologías en personas diabéticas por desatención previa que, si no se tratan de manera precoz, pueden llegar a ocasionar graves problemas de salud.
- Por ello, los profesionales de la Podología manifiestan su descontento y reclaman de nuevo a las administraciones públicas su inclusión en el Sistema de Salud Público, lo cual traería multitud de beneficios comunitarios.

Madrid, noviembre de 2020.- Desde el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA), quieren advertir que, en estos difíciles momentos de pandemia por la Covid-19, **no es momento de olvidar la existencia de otras enfermedades, como la Diabetes, que afecta a 382 millones de personas en todo el mundo.**

Según indica la OMS, la Diabetes es una enfermedad global que **provoca 4 millones de muertes al año** por complicaciones relacionadas con la misma. De hecho, se prevé que para el año 2030 será la séptima causa principal de muerte. Sin embargo, por el momento actual, en muchas ocasiones **no se está tratando la enfermedad de manera adecuada.** Hasta el punto en el que, incluso, muchas personas afectadas tienen sensación de abandono.

Según declaran desde COPOMA, a consecuencia del confinamiento y de la limitación en la movilidad, **en las consultas de Podología se están atendiendo actualmente multitud de patologías en personas diabéticas por desatención previa.** Uñas encarnadas, úlceras en el pie o helomas infectados, son tan solo algunos ejemplos de estas anomalías que, **si no se tratan de manera precoz, pueden llegar a ocasionar graves problemas de salud,** sobre todo para estas personas diabéticas.

Tal como reflejan los últimos datos del Consejo de Colegios de Podólogos, el **20% de los diabéticos que ingresan en el hospital lo hace por problemas en los pies.** A su vez, hasta un **34% de las personas diabéticas pueden desarrollar úlceras en el pie derivadas de la neuropatía periférica.** Siendo que en un paciente diabético una úlcera o infección de los pies tiene el riesgo de evolucionar hacia una amputación, incluso hasta de la pierna, es un hecho que **5 de cada 6 amputaciones no traumáticas que se**



practican en pies son en pacientes diabéticos. De este modo, el riesgo de amputación por pie diabético en España es de **52 por 100.000 habitantes**, muy por encima de la tasa de muchos otros países europeos.

A los graves perjuicios personales en los que puede desembocar esta desatención y al aumento de la morbi/mortalidad en estos pacientes, además, **debemos sumar el incremento del gasto sanitario por soluciones más drásticas.**

Con todo esto, **los profesionales de la Podología manifiestan su descontento y reclaman a las administraciones públicas su inclusión en el Sistema de Salud Público**, pues **más del 70% de los problemas en los pies podrían resolverse con profesionales de la Podología en Atención Primaria**, sin llegar a los hospitales. Incluso, **en la última reunión con el Consejo de administración del SERMAS**, este mismo **20 de octubre**, el **Decano del Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, **Pedro Villalta**, **solicitó nuevamente al Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid**, D. Enrique Ruiz Escudero, al Viceconsejero de Asistencia sanitaria de la Comunidad de Madrid, D. Juan Jorge González Armengol, y al resto de directores generales en el ámbito de la Consejería de Sanidad del Gobierno regional, que los Profesionales de Podología **se incorporen al ámbito de la cartera de servicios del sistema sanitario lo más pronto posible.**

Sin ninguna duda, **esta presencia aportaría unos beneficios muy significativos** a nuestro sobrecargado sistema sanitario. Por un lado, **se mejoraría la calidad de vida de algunos grupos poblacionales, como diabéticos, así como el control de dicha enfermedad**, por otro, **se disminuiría la morbi/mortalidad** relacionada con las complicaciones podológicas. Además, la presencia de estos profesionales podría **reducir la lista de espera de ciertas especialidades**. Pues, potenciando la atención primaria, se prevendrían multitud de problemáticas de salud más graves, con el consiguiente **ahorro en cuanto al gasto para el sistema sanitario.**

Ciertas comunidades autónomas de nuestro país, como es el caso de Cantabria, cuentan ya en sus modelos sanitarios con profesionales de Podología, **demostrando así con resultados los numerosos beneficios de esta inclusión**: datos de mejora significativa en cuanto a prevención de ciertas patologías, reducción de las complicaciones derivadas de los problemas de los pies y un ahorro sustancial en el gasto sanitario.

De este modo, en definitiva, los profesionales de la Podología de la Comunidad de Madrid **esperan que su petición se convierta pronto en una realidad**, como ya lo es en otras Comunidades y que, poco a poco, se haga en toda España.



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

<https://www.copoma.es/> / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#)

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

<https://nboca.es/>

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



Aprende a elegir bien tu calzado gracias a estos consejos de los profesionales de Podología

La elección de un buen calzado es esencial para el **mantenimiento diario de nuestros pies**, pilares fundamentales de nuestro movimiento y equilibrio. Por ello, en esta época de rebajas en la que es tan habitual comprar calzado, los profesionales de Podología de la Comunidad de Madrid han elaborado una lista de consejos para que aprendamos a seleccionar bien nuestro calzado.

En primer lugar, además de considerar la estética de los zapatos, es básico tener en cuenta su **calidad y funcionalidad**, es decir, debemos **prestar atención a ciertas características que nos ayudarán a proteger la salud de nuestros pies**.

Lo primero es tener en cuenta que cada persona tiene un pie y una manera de caminar diferente, por ello, no todo el mundo está igual de cómodo con un mismo calzado, y siempre es recomendable tener revisiones puntuales con el **profesional de Podología** que analizará la biomecánica de nuestros pies y nos recomendará el calzado más apropiado en cada circunstancia. No obstante, en general podemos hablar de las siguientes pautas en cuanto a las características que debería cumplir un calzado para el bienestar de nuestros pies:

- **Ser de la talla correcta y los materiales adecuados**

La cuestión más importante en la elección del calzado es **cómo este se adapta a nuestro pie**. Elegir la talla correcta es básico, de tal modo que la forma y las dimensiones se ajusten correctamente. Para ello, es recomendable **ir a comprar los zapatos al final del día**, pues es cuando los pies están más hinchados. A la hora de probarlos, **es importante hacerlo además en ambos pies**, con unos calcetines de grosor medio, **materiales naturales** y el menor número posible de costuras. Lo mismo con los propios zapatos, debemos buscar que estén fabricados con materiales naturales y **que no tengan costuras que puedan molestar o causar roces**. Lo ideal es encontrar unos con el tamaño perfecto, ni demasiado justos ni demasiado holgados, pues podrán aportar un grado de inestabilidad en la marcha.

- **Estructura y diseño**

Cuando andamos nuestro pie está cumpliendo unas determinadas funciones que es imprescindible que los zapatos respeten y apoyen. Además de **adaptarse a la forma del pie**, deben hacerlo a nuestros **movimientos fisiológicos**, sin entorpecerlos, y **favoreciendo una marcha estable**, sin esfuerzos. Para ello, es fundamental que la **estructura** del zapato sea **funcional**: ser lo más **ligeros** posible; contar con una **buena flexibilidad**, para lo que se recomienda valorar la **elasticidad de la puntera**; y tener un **correcto apoyo en el talón y la zona metatarsal**.

Para **disminuir las cargas derivadas** del contacto del pie con el suelo, se debe considerar tanto la **capacidad de amortiguación** del calzado, como las **características de rozamiento entre el calzado y la superficie de apoyo**, siendo bueno que la puntera se despegue del suelo entre 1-1,5 cm. En el caso de calzados poco flexibles, como plataformas, zuecos, etc. (calzados que



deben evitarse en la mayor medida), cuanta más elevación de la puntera respecto al suelo, más se mejorará el comportamiento del calzado y se evitarán tropiezos.

Tanto la **amortiguación de los impactos como la estabilidad lateral del paso dependen** también directamente de la **parte trasera del calzado**. En el caso concreto de los tacones, lo ideal es que la **parte en contacto con el suelo sea igual de ancha que la parte delantera**. Además, se debe evitar que el tacón sea superior a 8 centímetros.

- **Características de la suela y la plantilla**

Muchas de las prestaciones del propio zapato dependen de la suela. En primer lugar, es **esencial prestar atención al agarre que tendrá con el suelo**. Para evitar resbalones, se **recomienda que la suela sea antideslizante**.

En cuanto a la **plantilla**, debemos tener en cuenta que será la encargada de proporcionarnos gran parte del **confort, tanto térmico como mecánico**, determinando las presiones que aparecerán en la planta del pie. En este aspecto, es importante **tener en cuenta tanto la geometría como el material** con el que está fabricada, siendo preferible que sean blandos, especialmente en la parte delantera. Además, es imprescindible que el calzado tenga un volumen interior apropiado para adaptar unas plantillas podológicas en caso de que fuera necesario.

- **El acabado del calzado**

Dependiendo de la época del año y el lugar geográfico donde estemos (por el calor, la humedad, etc.), deberemos tener en cuenta **unas u otras consideraciones** para asegurar que la temperatura y condiciones dentro del zapato serán las adecuadas. No obstante, este aspecto **también depende de ciertas características personales**, por lo que lo mejor será **pedir consejo** al profesional de Podología y asegurarnos de que los materiales con los que está fabricado el forro son adecuados para la situación concreta.

En último lugar, es recomendable prestar atención al **acabado del calzado**, pues es muy importante que las costuras estén bien rematadas, cuente con refuerzos en la puntera, y tenga un método adecuado de agarre.

Además de todas estas cuestiones, debemos considerar que **cada etapa de la vida necesitará de unos cuidados concretos**, pues, por ejemplo, niños y ancianos necesitan de atenciones más exhaustas. Por ello, lo ideal será siempre acudir a la consulta de Podología, donde se llevará a cabo un análisis personalizado, y se elaborará una recomendación individualizada para cada caso concreto.



¿Prácticas deporte? ¡Cuidado con tus pies!

Las personas que realizan cualquier tipo de **práctica deportiva** se encuentran en gran medida **expuestas a sufrir lesiones**, así como la **aparición de ciertas anomalías** que pueden llegar incluso a desembocar en serios **problemas de salud**. Por ello, **la prevención en el ámbito del deporte es esencial**.

Desde el **Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren recordarnos que **los pies son siempre una parte imprescindible** de nuestro cuerpo y que, **para evitar mayores problemas**, debemos **intensificar las precauciones** antes de llevar a cabo prácticas deportivas. Una **mala praxis sin la preparación** necesaria puede causarnos **graves problemas**, tanto en los pies como en otras partes de nuestro cuerpo como rodillas, espalda o caderas. Por ello, sobre todo ahora, que se aproxima la temporada de maratones y muchas personas cometen grandes **esfuerzos con su cuerpo**, **es necesario realizar las visitas** pertinentes a la **consulta de Podología**, para que nos atiendan los profesionales de la salud adecuados.

En este sentido, es importante señalar que la **Podología Deportiva** no es **esencial** únicamente para profesionales del deporte, sino **para todos aquellos que realizan una mínima práctica deportiva**. Aunque es **importante y beneficiosa para cualquier persona** para **asegurar la salud, prevenir daños y mejorar el rendimiento físico**, lo es aún más para personas que practican deporte con regularidad y para otros colectivos, especialmente los niños.

Los pies son los encargados de proporcionarnos la **base** que nos permite **desplazarnos**, y son **claves en nuestro equilibrio**. Por ello, lo primero es **asegurar que no existe ningún tipo de problema** mediante una **revisión previa**. Debemos considerar que, los profesionales de la Podología son **los únicos profesionales con potestad y capacidad** de conocer todas las cuestiones que atañen al correcto funcionamiento de los pies. Cuando visitemos su consulta, nos realizarán un **análisis y diagnóstico completo y personalizado** de la situación. En el caso de que realicemos deporte con frecuencia, nos harán un **análisis biomecánico de la marcha y la pisada**, y nos aconsejarán sobre cuáles son los **cuidados más apropiados**, así como las **características particulares más idóneas de nuestro calzado**. Además, en el caso de ser necesario, podrían incluso recetarnos unas **plantillas podológicas** que nos ayudarán a optimizar nuestros movimientos y nuestra postura.



El Día de la Podología en la comunidad de Madrid bajo “El avance de la Clínica Podiátrica”

Con motivo del Día de la Podología en Madrid, El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad (COPOMA) celebra los próximos **6 y 7 de marzo sus XXXVII Jornadas de Actualización Podológica**. En el evento que se desarrollará en el **Novotel Madrid Center**, estarán presentes profesionales de la **Sanidad y la Podología de toda España**, como el **Consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, D. Enrique Ruiz Escudero**, que llevará a cabo la Inauguración Oficial de las Jornadas. Bajo el título “**El Avance de la Clínica Podiátrica**”, se dividirán en cuatro módulos clave:

- **Podología Infantil:** Dedicado a uno de los colectivos más vulnerables en cuanto al cuidado de los pies respecta, los niños, este módulo estará protagonizado por **Roberto Pascual Gutiérrez, Profesor Titular de la Universidad Miguel Hernández de Elche (Alicante)**.
- **Biomecánica y Ortopodología:** Dentro de la variedad de tratamientos en función de la **exploración y diagnóstico** de los estudios biomecánicos y las afecciones del pie, este módulo estará dedicado en especial al estrés de los tejidos. En concreto, lo compondrán las ponencias de **Ángel Manuel Orejana García, Profesor Titular de la Universidad Complutense de Madrid**.
- **Cirugía Podológica:** De la mano de **María del Mar Ruiz Herrera**, Podóloga especialista en **cirugía de pie y tobillo**, este espacio estará enfocado a Cirugía Podiátrica con lecciones sobre patologías de pie y de tobillo.
- **Podología deportiva:** Bajo la ponencia de **Luis Enrique Roche Seruendo**, Podólogo con el **Máster en rendimiento deportivo:** Tecnificación y alto nivel, en la **Especialidad de Atletismo**, se tratará la cinemática de la Carrera y, además, se realizará una exploración en directo sobre una cinta de marcha.

Con la creación de este completo espacio de reflexión, se llevarán a cabo estas interesantes ponencias sobre cuatro de los pilares básicos de la Podología. De este modo, los profesionales tendrán la oportunidad de renovar conceptos y descubrir los últimos avances y novedades en estos ámbitos.

Además, uno de los **principales objetivos** de estas jornadas será reivindicar la necesidad de reconocimiento a nivel sanitario e institucional de los profesionales de Podología imprescindibles para el cuidado de la salud de los ciudadanos.



4 consejos para mantener la salud de nuestros pies durante la cuarentena

Con motivo de la crisis sanitaria que estamos atravesando a consecuencia del Covid-19, los profesionales de Podología madrileños han realizado una lista de recomendaciones para proteger nuestros pies de posibles problemas ocasionados por la cuarentena

A nivel de prevención, quieren aprovechar para recordarnos que existen ciertos colectivos que deben extremar las precauciones y los cuidados por ser más propensos a sufrir posibles patologías

Desde el **Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren hacernos llegar algunos consejos para que evitemos posibles futuros problemas en los pies derivados de la falta de movilidad a causa de la cuarentena.

Además, quieren recordarnos que, aquellos colectivos más vulnerables en cuanto a lo que la salud de los pies respecta, como niños, personas mayores, diabéticos o personas que practiquen deporte, deberán especialmente extremar las precauciones y seguir aún más exhaustivamente estos consejos:

1. Lo principal y más importante es **no abusar del calzado de estar por casa**, a no ser que se trate de unas **zapatillas con muy buena sujeción y amortiguación**. Estos días vamos a estar la mayoría de tiempo en casa, por lo que **no es recomendable usar zapatillas tipo chancleta**, pues **forzamos nuestros pies** pudiendo generar posibles anomalías. Por ende, a su vez, **es recomendable calzarnos como lo hacemos cotidianamente**, para evitar que nuestros pies pierdan la costumbre, sino, es posible que cuando volvamos a la normalidad suframos algún tipo de problema.

Además, también es importante **no olvidarnos de los calcetines**, muy importantes para proteger los pies y cuidarnos del frío. Estos, deben ser de fibras naturales y un grosor medio.

2. Es recomendable que nos mantengamos en activo. Para ello, podemos **realizar algunos ejercicios que nos ayuden a fortalecer nuestros pies y otras partes de**



nuestro cuerpo. Estos ejercicios pueden ser, por ejemplo, subir y bajar escaleras. Si no tienes escalones dentro de casa, quizá puedas utilizar algún pequeño taburete. Además, también puedes intentar hacer sentadillas poniéndote de puntillas y flexionando las piernas hacia arriba y hacia abajo con la espalda recta, o mantenerte un rato en equilibrio a pata coja cada día. Este tipo de ejercicios fortalecerá tus piernas y te mantendrán activo.

3. Por otro lado, debemos considerar que también es importante **mantener los cuidados cotidianos de higiene de nuestros pies.** Esto, implica **lavarlos a diario**, a ser posible con jabón neutro, así como **secarlos bien**, prestando especial atención al espacio entre los dedos y evitando frotar bruscamente con la toalla. Además, debemos hidratarlos a posterior con crema. De este modo, evitaremos sufrir anomalías en nuestra piel.
4. Además de tener en cuenta estos consejos, es **esencial cuidar nuestra alimentación y mantener una buena hidratación.** Por ello, debemos **incrementar nuestro consumo de agua y de productos como la canela, la cayena o la pimienta**, así como de otros que contengan **vitaminas como la E, K y C** que potencian una circulación favorable. A su vez, debemos evitar consumir productos como la carne roja, el marisco, alcohol, tabaco o cafeína, sobre todo si padecemos alguna anomalía.



La desescalada también para nuestros pies

Si quieres evitar problemas como la fascitis plantar, la metatarsalgia u otros traumatismos musculares, atentos a los siguientes consejos.

El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) advierte de que también es necesario llevar a cabo medidas progresivas para cuidar la salud de nuestros pies y evitar lesiones y otro tipo de anomalías.

Revisar nuestras zapatillas antes de calzarnos para salir a la calle, o mantener rutinas de calentamiento y estiramiento a la hora de hacer deporte, son algunas de las cuestiones que pueden ayudarnos a evitar problemas como la fascitis plantar, la metatarsalgia y otros problemas musculares.

Poco a poco nos sumergimos en el camino hacia la “nueva normalidad”. Ya podemos salir a la calle a practicar deporte o a dar paseos. Por ello, desde **El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren advertirnos de que **es necesario llevar a cabo una desescalada progresiva también para nuestros pies**. Así, podremos **tenerlos a punto para evitar lesiones y otro tipo de problemas** que podrían incluso afectar a otras partes de nuestro cuerpo. Es importante:

- **Prestar atención a nuestro calzado antes de volver a utilizarlo:**

A pesar de que hayamos evitado hacer un uso excesivo del calzado para estar por casa durante la cuarentena, en primer lugar, **necesitamos que nuestros pies vuelvan a habituarse poco a poco a los zapatos de calle**. Para ello, es recomendable empezar usando calzado deportivo, e introducirse en los zapatos de calle u oficina más progresivamente.

Igualmente, es necesario que revisemos nuestro calzado antes de volver a utilizarlo, sobre todo si vamos a darle un uso intenso. Para ello, debemos prestar especial atención a la suela, y asegurarnos de que no tiene desgastes ni está deformada.

Lo mismo sucede con los zapatos de tacón, que aquellas personas que los utilicen frecuentemente deberán evitar volver a ponérselos de manera prolongada durante todos los días. A su vez, deben intentar aumentar la altura del tacón progresivamente, así como procurar que su grosor sea siempre lo más ancho posible.

No forzar el cuerpo para evitar lesiones:

Aunque durante el confinamiento hayamos practicado deporte en casa y mantengamos a punto nuestra capacidad aeróbica, las estructuras que hemos estado entrenando son diferentes a las empleadas a la actividad deportiva fuera de casa. Esto hace que **personas que tienen una**



práctica deportiva más avanzada, no deban intentar retomarla en el nivel en el que se dejó. De hecho, es preciso o bien bajar el tiempo de la práctica o bien la intensidad. Asimismo, en el caso de aquellas personas que nunca han practicado deporte con asiduidad, y quieren aprovechar este periodo para introducirse en la práctica deportiva, deberán extremar aún más las precauciones.

Es muy importante tener esto en cuenta, pues **los sobreesfuerzos pueden ocasionar lesiones** en nuestros pies que nos provoquen **anomalías en la fascia plantar**, como la fascitis, **y otras alteraciones a nivel de apoyo metatarsal**, como la metatarsalgia. Además, retomar la práctica deportiva sin la revisión previa de un profesional de Podología puede hacer que suframos **otros problemas musculares** en gemelos, rodillas, caderas, o incluso la zona lumbar, **derivados de una mala pisada o una mecánica ineficaz** en nuestros pies.

Por otro lado, debemos considerar también que, aquellas personas inexpertas corren además el **riesgo de sufrir problemas derivados de traumatismos**, como esguinces, que a su vez pueden venir derivados del uso de un mal calzado.

Mantener las buenas prácticas: estiramientos, hidratación...

En último lugar, es muy importante mantener aquellas prácticas que ya eran empleadas con anterioridad, como un adecuado calentamiento y buenos hábitos de estiramiento muscular. En estos casos, prestando especial atención a la musculatura posterior de las extremidades inferiores, que con esta situación tienen más riesgo de sufrir sobrecargas y demás lesiones.

Por supuesto, además necesitamos también mantener una buena hidratación, procurando beber alrededor de los dos litros de agua al día, y una buena alimentación, disminuyendo el consumo de grasas saturadas.



La desescalada al calzado de verano

El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA) ha realizado una serie de consejos para cuidar la salud de nuestros pies con la llegada del verano.

Tras varios meses en casa, este año más que nunca deberemos tomar ciertas precauciones a la hora de seleccionar nuestro calzado y realizar nuestros cuidados e higiene personal.

Poco a poco se acerca el momento de volver al calzado de verano. Este año lo haremos de un modo muy especial, pues será tras varios meses en casa. Aunque durante la cuarentena hayamos intentado no abusar de los zapatos de estar por casa, es muy importante, ahora más que nunca, que hagamos una transición progresiva hacia las sandalias.

Si durante estos meses hemos estado usando un calzado con buena sujeción y amortiguación, no tendremos de qué preocuparnos. Sin embargo, si hemos usado un calzado tipo zueco, debemos tener ciertos aspectos en consideración antes de pasar al calzado de verano, pues, ya de por sí, tendremos nuestros pies mal acostumbrados.

Por un lado, es importante que antes de pasar a los zapatos de calle o los tacones usemos primero un calzado deportivo, que sea cómodo y tenga buena amortiguación. Asimismo, debemos tener en cuenta estas y otras **características para nuestro calzado de verano**:

- **Sujeción:** siempre es importante que nuestro calzado tenga un buen agarre, pero sin oprimir el pie. De este modo, debemos evitar los zapatos tipo zueco o tipo chancla, pues su uso excesivo puede traernos problemas a largo plazo, como lesiones, dedos en garra o alteraciones de la pisada.
- **Amortiguación:** lo ideal es que nuestros zapatos tengan una suela de entre 3 y 4 centímetros, que nos ayude a evitar los impactos bruscos al caminar. Además, también es beneficioso que sea un poco más alta del talón que de la zona delantera. Es decir, que no sea completamente plana, pues nos ayudará a evitar lesiones como la fascitis plantar.
- **Flexibilidad:** debemos buscar un calzado que tenga cierta flexibilidad y que no sea muy rígido, para que se adapte a nuestra pisada y no la altere.
- **Materiales:** es importante que nuestro calzado esté fabricado, en la medida de lo posible, con materiales naturales. Siempre debemos buscar evitar los plásticos, que dificultarán la transpiración y acumularán bacterias que, por un lado, pueden generar infecciones y, por otro, crearán malos olores.

Por otro lado, además del calzado, hay ciertas cuestiones que debemos tener en cuenta para mantener la salud de nuestros pies en la época estival:

- **Medidas de higiene y cuidados:** ahora somos más conscientes que nunca de la importancia de mantener una higiene y unos cuidados constantes para que patógenos



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

externos no entren en nuestro cuerpo. En el caso de los pies, debemos lavarlos diariamente, a ser posible con jabones neutros, secarlos a conciencia y sin frotar en exceso para no dañar nuestra piel, así como hidratarlos con cremas.

- **Visitar al profesional de Podología:** Ahora más que nunca, antes de retomar una intensa actividad, es aconsejable que visitemos a nuestro profesional de la Podología de confianza. Este, nos realizará una revisión, nos hará un diagnóstico y nos dará unos consejos a medida para mantener la salud de nuestros pies.



¿Cuáles son los problemas de salud en los pies más frecuentes del verano?, ¿a quiénes afectan? Y... ¿cómo podemos evitarlos?

El verano generalmente va asociado con algunas malas prácticas al caminar y calzarnos. Es precisamente en estas fechas del año cuando más frecuente se hace sufrir ciertos problemas de salud en los pies. Pero, ¿sabes cuáles son esos problemas más comunes?, ¿quiénes son las personas más propensas a sufrirlos? o ¿qué se puede hacer para evitarlos?

Los riesgos más frecuentes del verano:

Caminar por playas y piscinas llegado el verano tiene multitud de beneficios para nuestro cuerpo, nos ayuda a quemar calorías, tonificar nuestras piernas y nos relaja. Además, en el caso de la playa, el agua salada y el sol nos ayudan a curar heridas y mejorar nuestra piel. Sin embargo, también nos exponemos a multitud de posibles problemas.

Cuando andamos por estos **terrenos, normalmente irregulares, forzamos nuestra musculatura y las articulaciones de nuestros pies, tobillos, rodillas y caderas**. Nuestro cuerpo, en general, se ve obligado a ir adaptándose a la superficie, tanto cuando caminamos como cuando practicamos deporte. Incluso aunque andemos por la orilla del mar, donde la superficie es más dura, nos enfrentamos a **factores externos**, como piedras, conchas o el propio desnivel.

Al andar descalzos o con un calzado inadecuado por estas superficies, nos exponemos a sufrir **lesiones o anomalías** como la **fascitis plantar** o la **metatarsalgia**, protagonistas del verano. Además, también es muy frecuente sufrir ciertas **heridas en la piel, quemaduras o infecciones por papilomas u hongos**, muy frecuentes en el caso de las piscinas. Es por ello que, dependiendo sobre todo del terreno y las condiciones climáticas concretas de cada momento y lugar, puede ser recomendable andar por estos lugares calzados y no descalzos, pero prestando atención a los zapatos que usamos.

Los colectivos más vulnerables:

Además de los riesgos a los que todos estamos expuestos, no podemos olvidar que siempre hay ciertos colectivos mucho más vulnerables a sufrir determinados problemas en los pies:

- **Personas mayores:** La edad provoca que ya de por sí se puedan sufrir **alteraciones óseas**, como juanetes o dedos superpuestos. Además, son más frecuentes las alteraciones **dérmicas**, como durezas, sequedades u ojos de gallo, así como las **vasculares**, como la trombosis. También, por supuesto, las conocidas uñas encarnadas.
- **Personas diabéticas:** Las personas que padecen esta enfermedad son más propensas a sufrir determinados problemas, de ahí el denominado "**pie diabético**", una patología muy prevalente en este colectivo, donde, además de producirse la llamada neuropatía periférica que dificulta la curación de heridas y facilita la aparición de úlceras, pueden sufrir también



alteraciones a nivel vascular. Por ejemplo, podemos observar **edemas, enrojecimientos** o, incluso, **deformaciones y desplazamientos de huesos** con mucha mayor frecuencia que las personas que no padecen la enfermedad.

- **Deportistas:** Las personas que practican cualquier tipo de práctica deportiva están mucho más expuestas a sufrir lesiones y otras alteraciones que pueden afectar a diferentes partes del cuerpo. Una de las anomalías más frecuentes del verano en estas personas es el llamado **“pie de atleta”**, una infección producida por un hongo que provoca picor y ardor y que suelen sufrir especialmente los runners o las personas que practican la natación. Es muy importante acudir a la consulta de Podología frente a este problema para que se prescriba el tratamiento más preciso.

Las recomendaciones de los profesionales de la Podología:

Es en esta época estival cuando más esencial se hace prestar atención a ciertos cuidados concretos, pues precisamente desatender ciertas cuestiones puede provocar la aparición de problemas. En este sentido debemos considerar:

- **Utilizar un buen calzado y evitar las chanclas:** Debemos evitar abusar de las chanclas, pues con ellas forzamos nuestros músculos al caminar. Lo ideal es usar unas buenas sandalias, que vayan sujetas al pie y sean transpirables. Además, es aconsejable que no sean completamente planas, sino que la suela tenga un poco más de altura en el talón, lo que nos ayudará a evitar la mencionada fascitis plantar.
- **Realizar cuidados de higiene diarios:** En verano es importante lavar e hidratar los pies a diario. Además, es importante que intentemos hacerlo con jabón neutro y que prestemos especial atención al lavado entre los dedos y a su secado. Otra cuestión importante es cortar las uñas con frecuencia y hacerlo con un corte recto, para evitar que se claven.
- **Visitar a nuestro profesional de la Podología de confianza:** contar con el diagnóstico y la opinión personalizada de un profesional que analizará nuestra situación personal es siempre positivo para evitar problemas tanto presentes como futuros.



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

NOTA AL EDITOR:

Sobre el COLEGIO OFICIAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (COPOMA)

El Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de Podólogo, defiende los intereses profesionales de los podólogos colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados.

El Colegio de Podólogos tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda, en Madrid.

<https://www.copoma.es/> / [Facebook](#) / [Twitter](#) / [Instagram](#)

Para más información:

Gabinete de prensa

nBoca comunicación con imagen

<https://nboca.es/>

Elia Urbina – Ejecutiva de Cuentas

elia.urbina@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597

Lorena González - Directora de Cuentas

Lorena.gonzalez@nboca.es / Tlf: 91386 65 63 / M: 659 465 597



El peso de la vuelta al cole sobre los pies. 10 recomendaciones para sacar un 10

Es importante no descuidar la salud general y, en concreto, tampoco la de nuestros pies. **Con la “vuelta al cole”, es imprescindible que nuestros hijos cambien de zapatos**, así como lo es la **elección adecuada** de los mismos y de unos calcetines apropiados. Pues, debemos considerar que será un calzado con el que el niño pasará habitualmente más de 9 horas al día.

Del mismo modo, con el nuevo inicio de curso, es importante llevar a nuestros hijos a la consulta del profesional de la Podología, que **revisará sus pies y nos aconsejará sobre el tipo de calzado** más adecuado para ellos.

Desde COPOMA quieren advertirnos de que **la tasa de deformidades** en dedos, uñas, la marcha o la pisada provocadas por la utilización de calzado infantil incorrecto son bastante altas, al igual que lo es la de niños que tienen **un pie plano no detectado ni tratado**. Asimismo, **después del verano es muy frecuente que aparezcan otros virus**, como los papilomas (verrugas plantares), u **hongos**. Por lo que, mediante esta revisión anual, al igual que solemos hacer con el oftalmólogo o el dentista, **podremos detectar y prevenir cualquier posible anomalía**.

Si no hay ningún tipo de alteración manifiesta, **la edad recomendable para realizar esta primera visita es entre los cuatro y los cinco años**, momento en el que se evidencia cómo está constituido el pie.

Igualmente, además de la recomendada visita a nuestro profesional, desde **el Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren hacernos llegar **10 consejos más para sacar un 10**:

1. Optar por **calzado que lleve sujeciones**, como cordones o velcro, que impiden el deslizamiento del pie dentro del calzado.
2. Elegir un **calzado elaborado con materiales naturales** y flexibles, que permitan la transpiración.
3. Utilizar **calcetines que garantizan una buena transpiración**: de algodón u otras fibras técnicas.
4. A pesar de haber elegido un calzado correcto, los zapatos y deportivas deben utilizarse solo unas horas del día. **Es recomendable aprovechar el tiempo en casa para que los pies estén libres**, y es suficiente utilizar un calcetín antideslizante, excepto si el niño lleva plantillas, para lo que sí es aconsejable su uso más continuado.
5. En las actividades deportivas extraescolares que se practican descalzo, como la natación o las artes marciales, debemos procurar que utilicen escaarpines por vestuarios o piscinas, para evitar la aparición de papilomas. Además, es conveniente



hacer un seguimiento, pues cuanto antes se detecten la verrugas plantares más eficaz es el tratamiento y menos doloroso el problema.

6. En el caso de que se realicen actividades que requieran calzados concretos, como fútbol, tenis, balonmano, baloncesto o danza, es importante que se lo pongan **solo para la práctica deportiva**.
7. Debemos realizar una **inspección frecuente de los pies** de nuestros hijos, incluida la zona entre los dedos, y también del calzado, por si aparecen aristas u otras anomalías.
8. **Las uñas se deben cortar en línea recta**, sin redondear ni dejar picos o esquirlas que se pueden infectar. Ante el mínimo problema, se aconseja acudir siempre a un profesional de la Podología, el especialista de la salud del pie, que podrá solucionarlo antes de que se complique.
9. Es **clave revisar la marcha de los niños a los 6 años**, pues es cuando ya es similar a la de un adulto. Si se detecta alguna anomalía, como que el niño se cae con frecuencia, camina de puntillas, mete los pies hacia adentro o hacia fuera, etc., que necesite de corrección de hábitos posturales combinados con un soporte plantar (plantilla) para compensarla, será el momento idóneo. Cuanto antes se trate, mejor.
10. Es importante **hacer caso a los niños cuando se quejan** de dolor en cualquier parte del pie, tobillo o extremidad inferior; hay alteraciones asociadas al desarrollo y al cartílago de crecimiento que pueden aparecer en la infancia y requieren un diagnóstico precoz y tratamiento adecuados. En estos casos el profesional de la Podología será quien lo determine.



3 consejos básicos para evitar problemas en los pies a consecuencia de la llegada del otoño

El final del verano es el momento del año en el que, por lo general, la aparición de anomalías en nuestros pies se hace más frecuente. Estas alteraciones pueden ir desde dolores causados por el abuso de un calzado demasiado plano durante la época estival, hasta patologías como infecciones causadas por virus u hongos propios de las piscinas, entre otras muchas cosas.

Aunque por lo general todos los cambios estacionales afectan exponencialmente a nuestros pies, pues implican cambios de calzado, de hábitos, etc., es precisamente en otoño cuando se produce uno de los cambios más bruscos que, además, viene acompañado de los posibles estragos del verano. Por ello, a grandes rasgos, desde **El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, quieren hacernos llegar tres consejos básicos para ayudarnos a preparar nuestros pies de cara al otoño:

1. Cuidados e hidratación diarios para evitar que la vuelta a la rutina y el estrés nos afecten negativamente.

Para evitar cansancio, pesadez o dolor a consecuencia del estrés y de pasar muchas horas seguidas en la misma postura, de pie o sentados, es recomendable realizar estiramientos diariamente, que nos ayudan a aliviar la tensión. Además de lavar nuestros pies con jabones neutros e hidratarlos diariamente, de vez en cuando, podemos darnos un baño de unos 15 minutos en agua templada con sal, lo cual nos ayudará mucho a disminuir las molestias cuando sintamos calor o inflamación.

Por otro lado, también es beneficioso intentar mantener los pies en alto cuando estemos descansando. Esta postura nos ayudará a favorecer nuestra circulación sanguínea.

2. Utilizar un calzado adecuado para cada ocasión

La utilización de un calzado inapropiado puede causarnos la aparición de diversas dolencias. Por ello, es esencial usar un calzado cómodo y adaptado a cada ocasión. Por ejemplo, en el caso del calzado deportivo específico para ciertas actividades, es importante utilizarlo solo durante la realización de dichas actividades. Por otro lado, en el de los zapatos de tacón, debemos evitar que el tacón supere los 8 centímetros y procurar que dicho tacón sea lo más ancho posible.

Al llegar a casa es imprescindible cambiarnos al calzado cómodo, aunque nunca debemos abusar de las zapatillas tipo chanqueta, que pueden forzar nuestros músculos y causarnos problemas a largo plazo.

De manera general, las características básicas principales para asegurar que nuestro calzado es adecuado para nuestros pies en todo momento son: que sea de la talla correcta, con una



COPOMA
Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad de Madrid

buena sujeción a nuestro pie, que sea flexible, impermeable pero con transpiración y con una suela antideslizante.

3. Visita al profesional de la Podología

Con la llegada del otoño, además, se hace recomendable realizar una visita al profesional de la Podología, que podrá realizar una revisión individualizada del estado de nuestros pies. Por un lado, comprobará que no padecemos ninguna patología y todo está correctamente y, por otro lado, nos dará una serie de recomendaciones personalizadas que nos ayudarán a mantener la salud de nuestros pies de cara al nuevo curso.

Consejos para evitar el dolor de pies durante el embarazo

Durante el embarazo el cuerpo de la mujer experimenta una gran cantidad de cambios. Aunque hay muchas formas de vivir este periodo de gestación, es muy frecuente padecer ciertos malestares e incomodidades, como mareos, cansancio o náuseas. Frecuentes molestias a las que, además, es muy probable que se sumen otras, como el dolor de pies. Por ello, desde **El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, nos dan algunos consejos para evitar incomodidades.

¿Cuál es la causa de que los pies duelan durante el embarazo?

En este periodo el cuerpo experimenta un aumento de peso considerable, que se convierte en carga añadida para los pies. Este aumento, además, produce un cambio en el centro de gravedad del cuerpo. Según se va haciendo más grande la tripa, más se va desplazando dicho centro de gravedad hacia delante. Esto, provocará que los pies se vayan sobrecargando en ciertos puntos. Por lo que, cuanto más cerca esté el momento del parto, más molestias es probable que se sufran: como edemas, hinchazón de pies y piernas, etc.

¿Cuáles son las molestias más frecuentes y cómo podemos evitarlas?

Las anomalías más frecuentes en los pies cuando el cuerpo cambia su centro de gravedad suelen darse en los **puntos de apoyo**. Es decir, en la planta del pie y en las zonas donde se ejerce una presión o esfuerzo extra por parte de los pies, como en el talón o las cabezas metatarsales, donde comienzan los dedos. No obstante, estos “puntos de conflicto” también pueden trasladarse a otras partes de nuestro pie, causando por ejemplo con mayor frecuencia uñas encarnadas, cayos, etc.

De este modo, las molestias en los pies más padecidas durante el embarazo son:

- **Dolor en la planta del pie** producido por la sobrecarga de la fascia plantar y que, si se desarrolla, puede convertirse incluso en fascitis plantar.
- **Hinchazón** de pies y tobillos debida a la retención de líquidos, o edema, muy frecuente en las últimas semanas de embarazo.
- **Mal olor de pies, sequedades o grietas** producidos por las habituales alteraciones hormonales, que hacen que los pies suden más, se sequen más, tengan más humedad o una peor circulación.
- **Uñas encarnadas** causadas por el propio hinchazón de pies que provoca que las uñas se encarnen en la piel

¿Cómo podemos evitar estas molestias propias del embarazo?

Lo primero que debemos considerar ante cualquier posible anomalía percibida es acudir a un profesional de la Podología para que realice un diagnóstico personalizado de la situación y nos aconseje de forma individual. Aparte de esto, además, siempre podemos tener en cuenta de

antemano ciertos consejos:

- La principal medida que debemos considerar siempre para cuidar nuestros pies es **utilizar un buen calzado**, que sea cómodo y de materiales naturales, que respiren. Además, es importante que este calzado tenga una buena suela, que amortigüe y absorba el impacto producido al caminar.
Como valor añadido, para evitar posibles caídas debidas a la pérdida de estabilidad propia del cambio de gravedad del cuerpo, debe tener una buena sujeción.
- Por otro lado, también es necesario durante esta etapa llevar a cabo unos cuidados diarios de higiene, que nos ayudará a evitar ciertas anomalías de la piel. Concretamente, lavarlos a diario con jabones neutros, secarlos en profundidad con cuidado, hidratarlos con crema y usar a posterior calcetines transpirables que los mantengan protegidos.
- El último lugar, también debemos considerar que siempre será beneficioso caminar, en la medida de lo posible, y no estar mucho tiempo de pie sin moverse. Además, siempre que se pueda, mantener los pies en alto es muy beneficiosos para la circulación.

Siguiendo estos breves consejos, probablemente conseguiremos minimizar las posibles molestias que nuestros pies sufran durante el embarazo. Aunque suele tratarse de anomalías pasajeras, que se curarán cuando el cuerpo retome su normalidad, siempre es beneficioso acudir al profesional adecuado para que nos ayude a tratarla, especialmente si observamos que se nos está agravando o se trata de un problema especialmente molesto.

El decálogo para cuidar la salud de nuestros pies este invierno

Con la llegada del frío más intenso, al igual que con todos los cambios estacionales bruscos, si no los cuidamos, **nuestros pies pueden resentirse**. Por ello, para evitar problemas de salud que podrían llegar incluso a afectar a otras partes de nuestro cuerpo, es importante que tomemos ciertas precauciones.

Para ayudarnos a evitar problemas, desde **El Colegio Oficial de Podología de la Comunidad de Madrid (COPOMA)**, han elaborado un **decálogo de recomendaciones** a tener en cuenta para conservar una salud óptima de nuestros pies este invierno.

Cabe destacar al respecto que, aunque no proteger correctamente la salud de nuestros pies puede provocarnos daños a todas las personas, **hay ciertos colectivos que deberían extremar aún más las precauciones**. Concretamente, **personas mayores, niños, personas que practiquen deporte o personas diabéticas son más vulnerables** a padecer problemas de salud a raíz de sus pies. Por ello, **deberán tener aún más en cuenta estos consejos**.

Las cinco cosas que deberíamos hacer:

- Lo más importante, siempre, es **saber elegir un buen calzado**. Lo principal es que sea de la talla correcta. Es decir, que no quede holgado para que no fuerce nuestra musculatura, pero tampoco nos apriete y dificulte nuestra circulación o cause rozaduras. Además, debería ser de materiales naturales, transpirable, impermeable y con suela antideslizante.
- En segundo lugar, también es muy importante **utilizar calcetines de fibras naturales**, que permitan una buena transpiración y eviten el exceso de sudoración.
- En tercer lugar, es importante llevar a cabo ciertos **cuidados de higiene** diarios: lavarnos con jabón neutro, secar suavemente e hidratar seguidamente.
- Por otro lado, es importante **incrementar el consumo de ciertos alimentos y beber mucha agua**. Una correcta hidratación ayudará a nuestra circulación y evitará que nuestros pies se enfríen. Además, alimentos con vitamina C, E y K, y especias como la cayena, la cúrcuma, la canela o la pimienta, también serán beneficiosos para nosotros en esta época del año.
- Por último, es recomendable acudir cada seis meses o, al menos, una vez al año a la consulta de nuestro profesional de la podología. En este sentido, el inicio del invierno es un buen momento para acudir a que nos realicen una revisión general, completa y personalizada.

Las cinco cosas que no debemos hacer:

- Al igual que es importante saber elegir un buen calzado, en la época invernal es importante **evitar usar calzados que no tengan suela antideslizante y que no sean impermeables**. En el caso de los zapatos de tacón, además, hay que procurar que no superen los 7 centímetros y el tacón sea lo más ancho posible.
- Aunque lleguemos a casa con los pies fríos, **debemos evitar acercarlos a focos de calor**

directos. Los cambios bruscos de temperatura siempre son desaconsejables, pues se potencia la aparición de sabañones y otras anomalías en la piel.

- **Estar mucho tiempo con los pies inmovilizados** también puede afectar a nuestros pies de forma negativa.
- Del mismo modo que algunos alimentos son positivos para la salud general y de nuestros pies en concreto, otros **productos como el alcohol o el tabaco pueden afectarnos negativamente.** Además, **tampoco es conveniente el exceso de consumo de cafeína,** que puede comprimir nuestros vasos sanguíneos, **o de marisco,** que aumenta nuestro ácido úrico.
- En último lugar, aunque siempre es importante evitar las malas prácticas deportivas, ahora, debemos prestar aun más especial atención a la forma de realizar los ejercicios. Ya que, la llegada del frío puede aumentar la facilidad de lesionarse o sufrir ciertas alteraciones biomecánicas.