



El pie en el deporte

CONSEJOS PODOLÓGICOS:

El pie es un órgano vital en la práctica deportiva y cualquier alteración, por pequeña que parezca puede provocar la disminución del rendimiento deportivo. Procure seguir estos consejos para mejorar la salud de sus pies y con ello la de todo su cuerpo.

1. Se aconseja el corte de uña recto, para evitar que se claven por el continuo traumatismo que sufre el pie.
2. El roce, la fricción y los traumatismos de repetición producidos durante el desarrollo de la actividad deportiva pueden provocar ampollas, hematomas subungueales, etc. que pueden prevenirse.
3. El aseo de sus pies debe realizarlo con jabón de PH adecuado al de la piel, prestando atención al secado entre los dedos. Asimismo, evite los lavados con agua caliente antes de la actividad deportiva, ya que debilitaría la piel aumentando el riesgo de aparición de ampollas.
4. Utilice zapatillas de baño en vestuarios y duchas colectivas.
5. Los calcetines deben adecuarse a la práctica deportiva. Se recomiendan el algodón o el hilo. El calzado y los calcetines no deben tener relieves ni costuras en contacto con la piel para evitar lesiones.
6. Acuda al **PODÓLOGO** varios días antes de la prueba para que los pies se encuentren en las mejores condiciones posibles.
7. Se recomienda no estrenar el calzado deportivo el día de la competición.
8. El calzado deportivo debe adecuarse a las características de la actividad y tipo de terreno donde se desarrolle.
9. Consulte al **PODÓLOGO** para conocer las características que debe tener su calzado según el deporte que practique.
10. Si un calzado sufre un desgaste excesivo puede deberse a una alteración de la marcha.
En tal caso consulte con su **PODÓLOGO**.
11. Las zapatillas deportivas están diseñadas para la práctica del deporte, por lo que no es aconsejable su uso fuera de este ámbito.



Alteraciones podológicas más frecuentes en el deporte

A la hora de practicar deporte sus pies sufren disfunciones que requieren atención podológica. Éstas son algunas de las más abundantes:

Callos y durezas. Engrosamiento exagerado de la piel causado por un exceso de presión.

Ampollas. Lesiones que cursan con el levantamiento de la epidermis con contenido líquido.

Papilomas. Lesiones víricas de la piel. Suelen ser contagiosas y provocan dolor.

Onicomiosis. Lesiones en las uñas producidas por hongos. Existe alteración en la coloración y aspecto de la uña.

Hiperhidrosis. Sudoración excesiva de los pies. Suele acompañarse por mal olor.

Eritema Pernio (sabañones). Frecuente en deportistas por su exposición de forma continuada a la humedad. Cursa con enrojecimiento y picor.

Bursitis. Inflamación en las bolsas serosas amortiguadoras de los procesos mecánicos de la articulación. Suelen ser dolorosas.

Eccema de contacto. Reacción alérgica de los pies ante los materiales constituyentes del calzado o los calcetines

Pie de atleta. Lesiones provocadas por hongos, localizadas principalmente en los espacios interdigitales.

Uña encarnada. La uña invade el tejido cercano y provoca inflamación y dolor.

Hematoma subungueal. Colección sanguínea por debajo de la uña por un traumatismo o microtraumatismo repetidos.

Fascitis plantar. Inflamación del tejido que recubre la musculatura de la planta del pie. Aparece dolor punzante y sensación de rigidez en la zona.

Neuroma de Morton. Engrosamiento del tronco nervioso del tercer espacio interdigital comprimido por las estructuras óseas adyacentes.

Onicosis. Pérdida parcial de la lámina ungueal o uña.

Onicogriposis. Engrosamiento de la lámina ungueal.

El PODÓLOGO es el único profesional sanitario dedicado sólo y exclusivamente al diagnóstico y tratamiento de las afecciones y deformaciones de los pies.

NO LO DUDE, ANTE CUALQUIER PROBLEMA, CONSULTE A SU PODÓLOGO.

