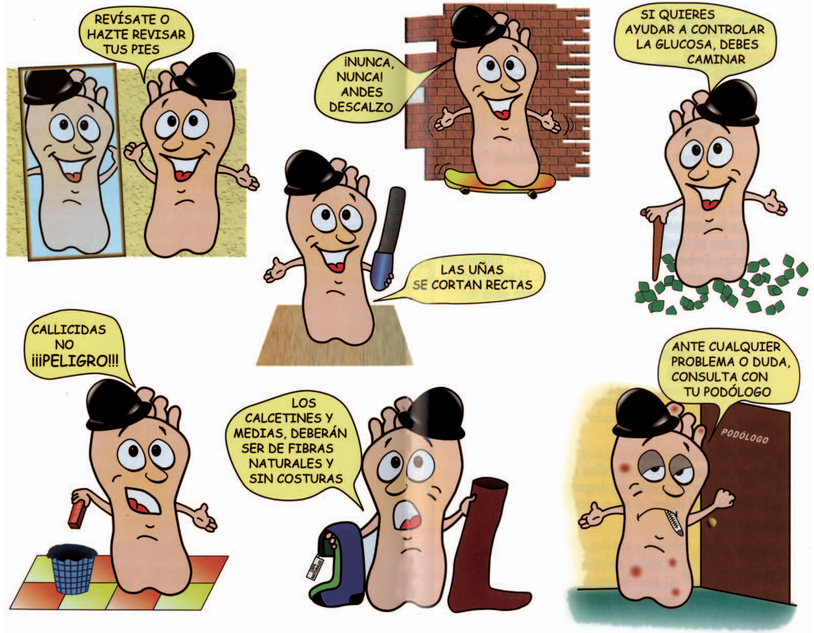
EL PIE EN EL DIABÉTICO



DECÁLOGO PARA EL PIE DEL NIÑO

Decálogo para el pie del niño

1. No calce a su hijo en los primeros meses de vida. El pie descalzo se encuentra en las mejores condiciones posibles para su desarrollo. Es suficiente cubrirlos con unos calcetines.
2. Nunca debe obligarse al niño a caminar sin que esté realmente preparado para ello.
3. Llegado el momento de los primeros pasos calce al niño con zapatos flexibles de materiales que permitan la transpiración. No deben oprimir y se sujetarán con cordones, cierres de velcro o hebillas.
4. Es muy importante que el calzado no oprima el pie del niño. Se recomienda vigilar con frecuencia.
5. Permita al niño que camine descalzo (con calcetines) cuando se encuentre en su hogar, si ello no entraña ningún otro peligro.
6. Elija un calzado sencillo que permita la movilidad del pie y sobre todo la del tobillo.
7. Los juegos y la actividad física, ayudan al desarrollo, fortalecimiento y flexibilidad del pie.
8. No se alarme, salvo que haya patologías muy evidentes, ante la apariencia de los pies planos durante el primer año, ya que éste aún no se ha formado.
9. Si al cumplir el niño 3 años existen anomalías, no dude en acudir a su podólogo.
10. No olvide que la prevención, vigilancia y tratamiento de los pies evitará futuras patologías en rodillas, caderas y columna.

EL PIE EN EL DEPORTISTA

Consejos muy importantes

Antes de comenzar un deporte, consulte con su podólogo, quien le aconsejará, tras un estudio adecuado, diagnosticará las posibles alteraciones del pie y recomendará el tratamiento a seguir para evitar lesiones y mejorar el rendimiento.

Antes de la prueba

- No experimentar con zapatillas nuevas, usar las ya conocidas.
- Hidratar siempre la piel.
- Regular la transpiración.
- Cortar las uñas rectas.
- Es aconsejable usar calcetín de algodón.
- Y siempre usar el calzado idóneo para cada deporte, desterrando la tan llamada "deportiva".

Pon tus pies en buenas manos

PODÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN

Guía del pie Don Pie

TE ACONSEJA:

"La vida es movimiento, ponte en marcha: Cuida tus pies"

El **pie** es una de las partes del cuerpo que más abuso sufre y menos cuidamos; soporta el peso del cuerpo, nos ayuda a caminar, bailar, hacer deporte y sólo nos acordamos cuando nos duelen. Son fuertes y flexibles, con una compleja estructura de:

26 huesos
107 ligamentos
33 articulaciones
20 músculos

EL PIE

El pie en la infancia

Hay que observar el desarrollo y el ritmo de crecimiento de los pies, su forma de pisar al andar y la estructura más o menos armónica de piernas, rodillas, tobillos y pies. Y también si corre, gira, sube y baja con facilidad. De esta manera podemos detectar a tiempo posibles alteraciones funcionales del pie y su futura repercusión en rodillas, caderas, columna, etc.). Por lo tanto, es importante:

- Vigilar su forma de andar y posturas que adopta.
- Ver la alineación pierna-tobillo-pie.
- Cómo desgasta el calzado.

¡Ante cualquier anomalía, acuda a su Podólogo antes de que sea tarde!

EL PIE EN LA INFANCIA

Decálogo para mantener sanos los pies

1. Examine sus pies regularmente aunque no le duelan. Es su medio de locomoción para toda la vida.
2. Lávese los pies a diario y séquelos bien, especialmente entre los dedos.
3. Corte las uñas de los pies en forma recta, pero no demasiado cortas, y vigile cualquier alteración (aumento de grosor, cambio de color, etc.), éstas pueden esconder distintas enfermedades.
4. Es muy importante la elección del calzado adecuado. Cómprelos al final del día, cuando los pies están más dilatados. Debe proteger el pie, ajustarse al mismo sin oprimirlo y ser de materiales naturales. El tacón no debe sobrepasar los 4 ó 5 cm y la puntera será lo suficientemente amplia.
5. Seleccione el tipo de calzado en función de la actividad que va a realizar (andar, trabajar, deporte...)
6. Utilice más de un par de zapatos y alterne su uso. Deséchelos si están deformados o desgastados.
7. Evite andar descalzo, sus pies están más expuestos a lesionarse e infecciones.
8. Sea cauteloso con los remedios caseros, el autotratamiento puede dar lugar no sólo a no eliminar el dolor, si no a provocar otros.
9. Controle las grietas y heridas en la piel, pueden anunciarle patologías solapadas.
10. El dolor de pies no es normal. Si éste se produce y persiste consulte a su podólogo.

DECÁLOGO PARA MANTENER SANOS LOS PIES

DECÁLOGO PARA SUFRIR MENOS DE LOS PIES

1. Visite a su podólogo al menos una vez al año.
2. Ante patologías existentes, él marcará metodología y tratamiento a seguir.
3. El podólogo es el único profesional de la salud que recibe al paciente directamente para diagnosticar y tratar las afecciones y deformidades del pie (juanetes, dedos en martillo, uñas incarnadas, etc.).
4. Evite tacón alto y zapato estrecho.
5. Pisar mal o desgastar irregularmente el calzado, daña la estructura del pie y afecta a su sistema articular.
6. El podólogo le indicará como prevenir y tratar las patologías del pie según actividades o profesiones.
7. Asegúrese de que la clínica esté autorizada por sanidad y el podólogo colegiado.
8. El podólogo le garantiza esterilización en instrumental y procedimientos.
9. Desconfíe de toda la publicidad no visada por el Colegio profesional.
10. Ante cualquier duda, contacte con el Colegio de Podólogos.

COLEGIO DE PODÓLOGOS CASTILLA Y LEÓN

COLEGIO DE PODÓLOGOS DE CASTILLA Y LEÓN
C/ Postas, 14 - 1º A
Teléfono: 947 5012 67
09400 ARANDA DE DUERO (Burgos)
www.copcyl.org