



PODOLOGO.CL

## *Hablemos de nuestros pies...*

**Autor: Luis Tapia Lazo – Podólogo Clínico**



Nuestros pies son únicos y propios de nuestra especie humana, por decir lo menos nuestra marca registrada. Están compuestos por 26 huesos en cada pie y todos funcionan como un engranaje perfecto y armónico que en conjunto permiten desplazarnos, correr, saltar, etc. En nuestra vida activa caminamos un promedio de 160.000 Kilómetros, es decir 4 veces la vuelta al planeta. Caminando un promedio diario de 15 a 20 kilómetros aproximadamente. Pero lamentablemente muchas veces incomprendido y maltratado al límite de sus capacidades sin olvidar que por su situación geográfica, al final de nuestro cuerpo, está más expuesto a la marginalidad.

En el pie existen más prejuicios y mitos que realidades, la mitad de su vida están dentro de un zapato, originando en nosotros pudor al momento de mostrar los pies. Desde el primer momento en que el hombre comienza a protegerlos del clima y del terreno pedregoso hasta el día en que el zapato se le confiere un elemento estético la historia comienza a cambiar hasta nuestros días.

La clave del autocuidado debe estar directamente relacionada con el espacio y el confort en el que se inserta el pie. Es necesario entender que debemos quererlos y comprender que siempre estarán expuestos a sufrir daños en cualquier época del año.

Cuándo me preguntan ¿cómo puedo cuidar mejor mis pies? Pienso en todas aquellas medidas de cuidado necesarias para lograr su objetivo, pienso también en toda la cantidad de información que existe en la actualidad sobre cómo lograr un pie hermoso sin considerar que al parecer estos consejos no contemplan a aquellas personas que no tienen unos pies delgados y dedos estilizados. A veces lo relaciono con la moda y pienso que los diseñadores sólo crean para las mujeres delgadas y de rasgos finos. Para lograr una respuesta positiva al autocuidado, es necesario entender que todos los pies tienen su propia identidad y aquellas personas que requieren información sientan que estos consejos y medidas son posibles de aplicar en sus pies.

En la relación diaria el pie está íntimamente ligado al calzado, dentro de las sociedades occidentales y también en algunas culturas orientales. Esta situación puede variar la forma de ser considerados socialmente y por ende también se exponen a rigurosos rituales de tormentos, con la única finalidad de demostrar su rango dentro de una comunidad. Entender estos tópicos nos permitirá comprender cualquier medida, por muy simple que estas sean, de cuidado y confort. Nuestros pies necesitan permanentemente sentirse lubricados, aseados y ventilados. Protegidos más no presionados, lavados más no humedecidos. Los enemigos naturales de nuestros pies viven y proliferan cuando éstas condiciones no se respetan, los Hongos o micosis pueden afectar a la piel y sus anexos, entre ellos, las uñas y cuando esto sucede comienza un largo peregrinaje de tratamientos que puede durar años sin lograr resultados positivos.

El cuidado de nuestras uñas debe estar orientado a mantenerlas limpias y en lo posible sin esmalte. Con la finalidad de procurar una visión natural de su crecimiento y posibles alteraciones, debemos mantenerlas libres de residuos. Al observar éstos residuos al microscopio nos daremos cuenta de la presencia de polvo, restos de jabón, células que se van eliminando, etc.

Las fricciones o presiones permanentes exponen al pie a una respuesta defensiva de la piel la cual por reacción terminará engrosándose, formando las conocidas callosidades (queratosis) que no es más que una hipoxia del tejido que se queratiniza originando malestares y dolores que terminan alterando nuestra concentración y agravar algunas lesiones preexistentes como la Artritis, Lumbago, etc.

**La temporada veraniega** nos permitirá mantener los pies más expuestos y ventilados, los podremos refrescar con el agua del mar, caminaremos por las arenas de la playa estimulando y tonificando nuestros músculos plantares, pero sin olvidar que estaremos expuestos a accidentes por cuerpos extraños como vidrios rotos, púas de erizos, etc. Razón por la cual siempre debemos ser cuidadosos.



**Artículos publicado en el suplemento del domingo del  
Diario el Mercurio de Antofagasta  
Autor: Luis Tapia Lazo Podólogo Clínico**

***Las consecuencias de una  
mala elección.***

*Con los Píes por "el suelos"*

¿Quien no ha sufrido alguna vez del molesto y desagradable dolor de pies? Más de alguna vez hemos terminado con los zapatos en las manos. Y es que las dolencias las más comunes están asociadas al uso de calzado inadecuado.

El tema de los pies es algo complicado, no basta con llegar y elegir. Esta parte del cuerpo no siempre tiene los cuidados y la atención necesaria.  
¿Alguna vez no ha tenido la mala ocurrencia de ir a un matrimonio o evento social con zapatos nuevos y sufrir la grave consecuencia de solo estar de pie?  
El asunto es tan preocupante para algunas personas que existen refranes que nos hablan de nuestros pies, de su forma de caminar y de nuestra personalidad.

Al contrario de lo que muchos piensan, los pies le hablan de cómo somos y de lo que sentimos. Cuando una persona es soñadora, despistada o idealista decimos que "anda en las nubes". Seguramente si miran sus pies se darán cuenta de que su arco interior es pronunciado y más elevado es decir, un pie cavo.

Ahora si tiene un Pie Plano tiene una alta probabilidad de sufrir trastornos a su espalda y digestivos. Si decimos que una persona "pisa fuerte", es porque es enérgica, segura de si misma, pues sus pies están bien conformados con una musculatura y huesos fuertes.

Si una persona "camina pisando huevos", presenta una dificultad para caminar, tiene callosidades y los dedos deformados, además que su personalidad puede ser temerosa. Así, se podrían enumerar varios ejemplos..

Los pies por su situación al final de nuestro cuerpo, marginado y escondido dentro de un zapato, están más expuestos a sufrir lesiones y más aun cuando persistimos en ocultarlos por vergüenza. Pensar que un buen calzado es suficiente para evitar molestias, no es prenda de garantías. También importa la amplitud del espacio para los dedos y la altura del taco que impone un elemento vital al anticipar la pisada en el suelo al caminar.

La higiene diaria nos brinda la posibilidad de observar nuestros pies procurando asearlos bien, lubricarlos e hidratarlos y secándolos muy bien entre los dedos.

Cuando decimos que "tengo un dolor de pies que me duele hasta el pelo", es por que el malestar se transformo en dolor y la lesión de la zona es inminente. Los intentos desesperados por calmar "esos" dolores pueden ir desde acudir al consejo de la abuela, hasta comprar por catálogo una crema sin encontrar la mayoría de las veces una solución. Como dirían por ahí "caminaremos en tejado de vidrio"

El dolor es un mecanismo de alarma que nos avisa que debemos parar y buscar ayuda profesional, ya que puede comprometer otros órganos del cuerpo.

## EL PIE UNA EXPRESIÓN REFLEJA DE NUESTRO CUERPO

Probablemente resultará difícil comprender que los pies puedan reflejar una relación tan directa con otros órganos de nuestro cuerpo. Más aún determinar que existe un plano anatomotopográfico en el cual se puede actuar con simples masajes logrando un bienestar físico general.

Las culturas orientales durante siglos han practicado el arte del masaje podal o Reflexoterapia, logrando extender sus enseñanzas y beneficios a nuestra cultura occidental. Un ejemplo palpable lo constituyen los cientos de personas que han experimentado sus resultados.

Todos hemos sentido alguna vez sensaciones diversas en la boca del estómago (forma coloquial de referirnos al plexo solar), que más bien serían propias del cerebro, como sede de nuestra consciencia.

Como ejemplo: Cuando sentimos un gran susto, o tenemos que reunirnos con alguien muy especial, el impacto se recibe en ésta zona con sensación de vacío.

En el pie se refleja a nivel plantar en el centro del antepié. Aplicando suaves masajes circulares con una crema que permita el desplazamiento del dedo pulgar, se logrará calmar la sensación, actuando en beneficio de la zona.

Es posible también encontrar alivio en aquellas personas que sufran de ulcera, tensión nerviosa o ansiedad.

En los dedos del pie encontraremos una zona refleja de los ojos y oídos y para quienes sufran de vértigo, zumbidos en los oídos, sensibilidad auditiva, encontrarán un descanso y alivio masajeando por debajo de los dedos en forma suave por un par de minutos.

Los síntomas dolorosos de la espalda tienen su zona refleja en todo el borde interno del pie



desde el dedo gordo, arco plantar interno y borde interno del talón. Al aplicar masajes suaves en esta zona se logrará un grato alivio.

El masaje podal o reflexología puede aportar una alternativa en la búsqueda de alivio y bienestar, pero es importante entender que muchas alteraciones o enfermedades requieren el apoyo médico para complementar su beneficio.

También algunos aspectos psicológicos pueden observarse en nuestros pies y en la forma en la cual éstos se orientan al estar parados o acostados.

Cuando el Pie Derecho se inclina hacia el centro de nuestro cuerpo es característico de las personas que temen descubrir sus problemas físicos, miedo al dolor. Cuando inclinan el pie hacia fuera es propio de las personas extrovertidas y participativas.

Cuando el Pie Izquierdo se inclina hacia el centro es una característica de las personas que son reservadas, introvertidas e inseguras, buscan justificaciones a sus acciones. Cuando se inclina hacia fuera es una característica de aquellas personas que no sienten miedo a expresar sus emociones y convicciones.

**Artículos publicado en el suplemento del domingo del  
Diario el Mercurio de Antofagasta  
Autor: Luis Tapia Lazo Podólogo Clínico**

*Por sus pies... Los conoceréis*

**Masajes en esta área también permiten mejorar el bienestar físico en otros  
órganos**

Probablemente resultará difícil comprender que los pies puedan reflejar una relación tan directa con otros órganos de nuestro cuerpo. Más aún determinar que existe un plano anatomotopográfico en el cual se puede actuar con simples masajes logrando un bienestar físico general.

Las culturas orientales durante siglos han practicado el arte del masaje podal o Reflexoterapia, logrando extender sus enseñanzas y beneficios a nuestra cultura occidental. Un ejemplo palpable lo constituyen los cientos de personas que han experimentado sus resultados.

Todos hemos sentido alguna vez sensaciones diversas en la boca del estómago (forma coloquial de referirnos al plexo solar), que más bien serían propias del cerebro, como sede de nuestra conciencia.

Como ejemplo: Cuando sentimos un gran susto, o tenemos que reunirnos con alguien muy especial, el impacto se recibe en ésta zona con sensación de vacío.

En el pie se refleja a nivel plantar en el centro del antepié. Aplicando suaves masajes circulares con una crema que permita el desplazamiento del dedo pulgar, se logrará calmar la sensación, actuando en beneficio de la zona.

Es posible también encontrar alivio en aquellas personas que sufran de ulcera, tensión nerviosa o ansiedad.

En los dedos del pie encontraremos una zona refleja de los ojos y oídos y para quienes sufran de vértigo, zumbidos en los oídos, sensibilidad auditiva, encontrarán un descanso y alivio masajeando por debajo de los dedos en forma suave por un par de minutos.

Los síntomas dolorosos de la espalda tienen su zona refleja en todo el borde interno del pie desde el dedo gordo, arco plantar interno y borde interno del talón. Al aplicar masajes suaves en esta zona se logrará un grato alivio.



El masaje podal o reflexología puede aportar una alternativa en la búsqueda de alivio y bienestar, pero es importante entender que muchas alteraciones o enfermedades requieren el apoyo médico para complementar su beneficio.

También algunos aspectos psicológicos pueden observarse en nuestros pies y en la forma en la cual éstos se orientan al estar parados o acostados.

Cuando el Pie Derecho se inclina hacia el centro de nuestro cuerpo es característico de las personas que temen descubrir sus problemas físicos, miedo al dolor. Cuando inclinan el pie hacia fuera es propio de las personas extrovertidas y participativas.

Cuando el Pie Izquierdo se inclina hacia el centro es una característica de las personas que son reservadas, introvertidas e inseguras, buscan justificaciones a sus acciones. Cuando se inclina hacia fuera es una característica de aquellas personas que no sienten miedo a expresar sus emociones y convicciones.



**Artículos publicado en el suplemento del domingo del  
Diario el Mercurio de Antofagasta  
Autor: Luis Tapia Lazo Podólogo Clínico**

**PODOLOGO.CL**

### **La formula para evitar el desagradable mal olor**

**Falta de higiene y zapatos de material  
sintético detonan este problema**

**Sálvese quien pueda....**

A Veces este problema suele jugaros una mala pasada. El mal olor de los pies puede hacernos pasar mas de alguna vergüenza en el instante menos indicado. que este desagradable inconveniente puede afectar nuestra convivencia diaria con la temida fetidez que traspasa los calcetines y zapatos. Con razón dice el refrán que "Aquí algo huele mal " es decir, que no da confianza.

### **Factores**

El mal olor de pie o bromhidrosis se produce por la transpiración excesiva. Este contratiempo lo sufre un importante segmento de la población y hay que comprender que el sudor no presenta olor alguno, pero si esta condicionado por otro factores, como por ejemplo la acumulación de humedad entre los dedos, la falta de ventilación, aumento de la acción de microorganismos del tipo Brevibacterium que coloniza nuestra piel y produce el gas metanetiol que es en definitiva el que origina el mal olor en esta zona del cuerpo.

Lo anterior determinará un cuadro perjudicial para el pie y su normal funcionamiento al verse afectado por la presencia de estos microorganismos que fermentarán el sudor y los residuos proteicos (Células Muertas).

¿Pero quienes están más expuestos a sufrir estos problemas? Los adolescentes y adultos que usan zapatillas en forma excesiva y también los niños que han adoptado este calzado de uso diario, además de las personas que usan personas que usan zapatos de material sintético (bajo costo).

A ello se suma el uso de calcetines de material sintético, la falta de aseo adecuado y la escasa ventilación de los pies

### **Consejos**

El lavado diario con jabones neutros conjuntamente con el buen secado entre los dedos permite evitar este problema. El cambio de calcetines o medias dos veces al día de algodón o hilo serán muy efectivos en este tema. Nunca debe usar talcos con aromas

Se recomienda también aminorar el uso excesivo de zapatillas y zapatos de material sintético.

Así mismo un adecuado control de la humedad y una buena higiene permitirá controlar el medioambiente en el cual se desarrolla las infecciones oportunistas como la micosis (hongos), que terminaran por generar un proceso interminable e incómodo para la persona que lo sufre. No haga de sus pies un tormento.

