



## Cuidemos los pies (I)

La piel es el órgano de mayor tamaño de nuestro cuerpo. Tiene funciones muy importantes como la termorregulación, las relaciones sensoriales con el medio ambiente, la protección en frente a agresiones externas que pueda recibir nuestro cuerpo (microorganismos, luz ultravioleta, traumatismos mecánicos...) y es un órgano donde se expresan muchas enfermedades sistémicas.

Por ello es importante conocer su estado y entender en qué momentos está sufriendo o se intenta defender.

En el ámbito del deporte, hay frecuentes alteraciones que puede sufrir la piel, sobre todo en los pies, como por ejemplo hongos, heridas/irritaciones o 'callos' (*hiperqueratosis*).

Cuando tenemos una callosidad en nuestro pie, en primer lugar debemos pensar que no tendría que estar, y para eliminarla definitivamente tendremos que averiguar por qué se ha producido. Hay diferentes motivos que las producen pero la causa más frecuente es el exceso de presión o sobrecarga en el lugar donde está. Cuando nos aparece los pasos a seguir son los siguientes:

1. Consultar al especialista (en este caso podólogo) para sacar la causa directa mediante el análisis de la marcha. Él nos indicará que se debe hacer, una ortesis de silicona, un soporte plantar (*plantillas*), cambio de calzado, etc.
2. Cuidar nuestra piel. Hidratarla (cremas con urea) y limarla diariamente pero nunca en su totalidad, sólo hasta el punto en que la piel vuelva a ser elástica, ya que se trata de una protección natural que ha creado el propio cuerpo. Cuanto más la eliminemos, más rápido volverá a reproducirse.

A pesar de realizar correctamente el tratamiento, puede que nos quede para siempre la piel con mayor dureza, ya que las células pueden haber cambiado su metabolismo y por lo tanto que no vuelvan a funcionar como antes. Eso no nos tiene que preocupar, y sí



tener mucho cuidado en el cuidado continuo de la piel, pues tenemos que ir con ella el resto de nuestra vida.

En algunos casos pueden aparecer un tipo de hiperkeratosis a las que llamamos *helomes*; tienen forma de cono y nuestra sensación es de tener una llave en la planta del pie. Los pasos para eliminarlas son los mismos que hemos descrito anteriormente. Pero aún hay un aspecto a comentar, y es que se puede confundir con una verruga plantar (*papiloma virus*), ya que su aspecto es muy similar.

Respeto a las verrugas, tienen unas características que merece la pena indicar. Las verrugas nos hacen perder las líneas que dibuja la piel, acostumbran a hacer daño con un pellizco y no en la presión directa, en ocasiones tienen puntos negros que debido a las vasijas sanguíneas. Son muy contagiosas, por lo que tanto si las tenemos como si no tendremos que evitar el contagio (utilizar zapatillas en las zonas públicas, en caso de tocarlas con las manos, lavarlas con agua y jabón inmediatamente, y secar el pie con una toalla aparte). Es el especialista quién la tratará con el método más adecuado para cada cual y el tipo concreto de papiloma (mediante la congelación, quemándola, etc.). También puede ser de ayuda tomar complementos nutritivos que mejoran las defensas para luchar con más intensidad contra este virus, ya que puede ser muy difícil eliminarlo.

Nunca tenemos que olvidar que las alteraciones de la piel tienen una causa y tenemos que actuar correctamente para detectar problemas que pueden ser perjudiciales por nuestra salud.