

## LA GENTE NO QUIERE NI CUIDA SUS PIES

**Encuesta de la Asociación Colombiana de Diabetes revela que esta parte del cuerpo no es una prioridad en salud ni higiene. Consejos para protegerlos.**

Si hay algo que las personas descuidan, y en ocasiones desprecian, son los pies. Diferentes estudios demuestran que esta parte del cuerpo no es una prioridad en términos de cuidado, higiene y salud, a ninguna edad.

Pero cuando duelen, molestan o se asoman en ellos signos de anormalidad, la situación cambia abruptamente. Esto ocurre, por lo general, cuando las alteraciones, cambios o daños están muy avanzados.

El papel de los pies va más allá de soportar el peso del cuerpo. Son un centro de percepciones, estímulos, e información que hacen posible, por ejemplo, la posición en pie (bipedestación), algo que diferencia a las personas de otras especies, desde el punto de vista evolutivo.

En otras palabras, los pies son algo más que un conglomerado de huesos, ligamentos, articulaciones y músculos. Son una máquina perfecta donde confluyen principios mecánicos, hidrodinámicos (a través de los vasos sanguíneos) y eléctricos (a través del sistema nervioso).

<sup>s/</sup> Pero el valor de todo este andamiaje anatómico, tan vital para el ser humano, parece contrastar con el poco cuidado y aprecio que la gente tiene hacia sus pies.

Para la muestra, un botón. Una reciente encuesta de la Asociación Colombiana de Diabetes, hecha con 100 personas entre los 20 y los 80 años (la mitad hombres y la mitad mujeres), residentes en el área urbana, revela que a ocho de cada diez personas no les gustan los pies debido a las deformidades de sus dedos y uñas.

Así mismo, que en algo tan básico como cortarse las uñas, el 80 por ciento lo hace una vez al mes, y que siete de cada 10 se lavan los pies de manera mecánica con el agua jabonosa que les cae del cuerpo al ducharse.

La encuesta muestra, por ejemplo, que el 80% se seca los pies con la misma toalla con la que se seca el cuerpo, el 70% nunca se aplica cremas emolientes en esta parte y el 75% ignora cuál es el material adecuado de las medias de uso diario.

Además, nueve de cada diez entrevistados utiliza talcos o desodorantes para la higiene de sus pies para prevenir el mal olor.

<sup>tro</sup> Según la médica diabetóloga podiatra Yamile Júbiz Pacheco, presidenta del Grupo Latinoamericano para el Estudio del Pie Diabético y jefa de esta unidad en la Asociación Colombiana de Diabetes, "estos datos nos muestran con preocupación que los pies son el órgano al que menos le prestamos atención, tal vez porque no están a la vista y podemos ocultarlos con facilidad".

Las mujeres, particularmente, tienden a ser más descuidadas con la salud de los pies - señala la experta - por el tipo de calzado que usan a diario.

### Cuando duelen

Los hongos, que aparecen en las plantas de los pies y entre los dedos; los callos y las verrugas son las lesiones que con mayor frecuencia afectan esta zona del cuerpo.

Sin embargo, no todas las molestias en los pies se relacionan con los hongos, infecciones o simple cansancio.

Según el ortopedista Javier Pérez, es importante revisar los pies de manera exhaustiva al menos una vez por semana, y ante cualquier dolor, consultar de inmediato con el especialista.

Algunos expertos recomiendan una consulta cada cuatro meses para descartar cualquier tipo de lesión en la piel y en la función anatómica de los pies.

Con respecto a la piel, explica el dermatólogo Campo Elías Páez, es necesario revisar cualquier cambio en su coloración, así como la aparición de lunares o manchas, que pueden corresponder a enfermedades graves, como melanomas.