

# Los pies, la parte más 'estresada' del cuerpo

- Uno de cada tres españoles que hace deporte no se lava bien los pies
- El 50,9% de los atletas reconoce tener problemas de exceso de sudor y mal olor
- Murcia y Madrid, las comunidades que cuentan con mejor higiene en la zona

ISABEL F. LANTIGUA Actualizado viernes 27/06/2008. elmundo.es

MADRID.- Los pies de una persona recorren el equivalente a tres veces la vuelta a la tierra a lo largo de su vida. Esta parte de la anatomía, la única capaz de llevarnos a cualquier lugar (sin contar la imaginación), soporta el 120% del peso del cuerpo y absorbe más de 1.000 toneladas de presión por cada 10 kilómetros. Se trata, sin ninguna duda, de la zona que más estrés sufre con cualquier actividad deportiva y, sin embargo, es la que menos atención y cuidados recibe.

Según el primer estudio nacional sobre higiene y salud podal -en el que han participado 10.075 ciudadanos de todo el país, entre ellos 368 deportistas profesionales-, uno de cada tres españoles que practica deporte no se lava bien los pies tras la práctica del ejercicio ni se corta correctamente las uñas. Más de la mitad han padecido **ampollas y durezas** (52,3% y 58,1%) y un 27,1% asegura tener exceso de sudor y mal olor, cifra que llega al 50,9% en el caso de los deportistas profesionales.

"La práctica de cualquier deporte somete al pie a un enorme sobreesfuerzo del que no somos conscientes hasta que aparecen los problemas. Es incomprensible que en torno al **60% de los deportistas profesionales no se hidrate los pies** ni utilice ningún producto que alivie el dolor, cuando todos reconocen que las pequeñas dolencias en esa zona disminuyen su rendimiento deportivo y pueden causar lesiones más serias", ha afirmado Carmen Naranjo, podóloga y coordinadora del trabajo.

Las pequeñas heridas en los pies no hay que tomarlas a broma. El tenista Rafael Nadal perdió el pasado mes de mayo en su debut en el Masters de Roma afectado por una ampolla en un pie y la atleta Mayte Martínez ha renunciado definitivamente a participar en los Juegos Olímpicos de Pekín al no

superar las molestias que sufre en su pie derecho. El 25% de los deportistas afirma que una pequeña dolencia en el pie desencadenó una lesión más grave.

Por sexos, la encuesta refleja que **las mujeres se cuidan más esa parte de la anatomía que los hombres**. El número de chicas que se hidratan los pies a diario y utilizan semanalmente algún sistema de 'peeling' dobla al de los varones. No obstante, son ellos quienes padecen más problemas de sudor y mal olor, así como infecciones por hongos.

También hay diferencias por Comunidades Autónomas. El estudio pone de manifiesto que los deportistas murcianos y madrileños, seguidos de cerca por los catalanes, son los que más cuidan sus pies, mientras que en el lado contrario de la lista se sitúan los extremeños y los asturianos, que son los que menos se preocupan por sus extremidades inferiores.

## **El botiquín básico**

Ante la poca importancia que los españoles conceden a sus pies, la autora del estudio da unos sencillos consejos para que la situación mejore. Lo más importante es "lavarlos bien con jabón neutro y **secarlos a conciencia, pasando la toalla entre los dedos**". Asimismo, recomienda "cortar las uñas rectas con unas tijeras de punta redondeada, tratarlos con productos específicos y extremar las precauciones en piscinas y duchas públicas, con el uso de chanclas".

Además, señala que es importante cambiar habitualmente de calzado, algo a lo que los deportistas "no están muy acostumbrados, ya que muchos siguen utilizando deportivas en su vida diaria, cuando no están entrenando", dice la experta.

Naranjo también explica que sería deseable "que todo el mundo hiciera una visita anual al podólogo, al igual que acude al dentista o a otros especialistas, para prevenir complicaciones". Aunque reconoce que una vez que aparece el problema el 80% de los afectados sí acude al experto, afirma que los pies "**son los grandes olvidados de la higiene**".

En cuanto al 'botiquín' adecuado para una correcta higiene, los podólogos indican que basta con agua, jabón neutro, una toalla de uso individual y crema hidratante específica, "ya que la piel del pie es cuatro veces más gruesa que la del resto del cuerpo, de ahí que se deshidrate y aparezcan las durezas, el problema más frecuente entre los deportistas españoles, y que requiera productos propios". Y, en verano, indican que hay que acordarse de dar crema solar en esa zona, para evitar quemaduras.

En general, "hemos detectado un gran desconocimiento en torno a la salud podal. Problemas tan comunes, y tan fáciles de corregir, como el exceso de sudor o el mal olor no se tratan porque se entienden como algo normal y no como un problema de salud que se podría solucionar con una simple consulta al farmacéutico", declara Ana María Aliaga, vocal de Dermofarmacia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos.

Todos coinciden en que el pie es el que más sufre en la mayoría de los deportes, tanto si se hace de forma profesional como si se dedica un poco de tiempo a actividades como bailar o dar paseos. "El pie sigue siendo la cenicienta de nuestro aparato locomotor y son muy pocas las personas que saben realmente el esfuerzo al que someten a sus pies al correr, con los cambios bruscos de dirección durante un partido de tenis, o al embutirlos dentro de unas botas de esquí", añade la podóloga.