



¿EN QUÉ ESTADO ESTÁN SUS PIES?

Para evaluar en qué condiciones están sus pies, quítese los zapatos y hagan lo siguiente:

Piel. Busque la presencia de callos, ampollas o áreas de irritación. Mire sus pies y sus zapatos. ¿Los zapatos tienen la forma adecuada al pie o están causando áreas de compresión que pueden provocar callos, ampollas o irritación? Ponga su mano dentro del zapato. ¿Hay costuras, tachuelas o lugares ásperos en el zapato que corresponden a las áreas de irritación, callos o ampollas en los pies?

Circulación. Mire el color de sus dedos de los pies. ¿Son rojos, rosados, morados o azules? Presione la uña de su dedo gordo hasta que palidezca. Ahora suelte y permita que el flujo de sangre regrese a su dedo del pie. El retorno del color normal debería tomar 2-5 segundos en una persona con circulación promedio.

Flexibilidad. ¿Qué tan flexibles son tus dedos de los pies? Intenta recoger una bolita o un pequeño paño de cocina. Para probar la flexibilidad de su tobillo, párese con la punta del pie en un escalón y deje talón afuera del mismo. Ahora deje que el talón vaya por debajo del nivel del escalón. Si esto causa dolor, deténgase. Si su talón baja por debajo del nivel del escalón sin causar tensión en la pantorrilla, eso es excelente. Si hay algo de tensión, esto se puede mejorar con ejercicios de flexibilidad.

Sensibilidad. Tome un trozo de algodón y páselo suavemente por la parte superior, inferior y por ambos lados de tus pies. La sensación debe sentirse igual en todas las zonas. Puede producir cosquillas en la parte inferior de los pies. Eso es normal.

Dolor. En general, no debería haber dolor en el pie.

Equilibrio. Una buena prueba para mantener el equilibrio consiste en pararse sobre un pie, con los brazos hacia un lado y los ojos cerrados. Si tiene menos de 30 años, debería poder balancear durante 15 segundos, 30-40 años durante 12 segundos, 40-50 años durante 10 segundos y más de 50 años durante 7 segundos. Esto se puede mejorar con el ejercicio.

Cómo evaluar los cambios en los pies: normal o anormal

Con el paso de los años, los pies sufren los siguientes cambios:

- El pie se vuelve más ancho y más largo.
- Hay un leve asentamiento del arco que se ve como un aplanamiento del pie.
- La almohadilla de grasa en la parte inferior del talón se adelgaza, causando la pérdida de relleno natural y la amortiguación en el paso.
- El pie y el tobillo pierden parte de su rango de movimiento normal y se vuelven más rígidos.
- Puede haber una pérdida de equilibrio al caminar.

Pueden ocurrir algunos cambios en los pies que son anormales o patológicos. Estos tienden a ocurrir en asociación con el uso prolongado de zapatos mal ajustados y sus incidencias alcanzan su máximo en la cuarta, quinta y sexta década. Estos problemas no ocurren naturalmente y muchos se pueden prevenir o detener su progreso modificando los zapatos que se usan.

Estos problemas incluyen:

Hallux valgus, Dedos en martillo, Juanetillo, Callosidades, Neuroma de Morton, Artritis