



## DEBEMOS CUIDAR NUESTROS PIES

Los pies son una de las partes más olvidadas del cuerpo, pero su cuidado puede evitar muchos problemas de salud. Al practicar ejercicio físico se debe utilizar un calzado adecuado y realizar controles periódicos para un buen funcionamiento del aparato locomotor.

- Cada tipo de ejercicio o deporte tiene diferentes características. Por ello debe elegirse el calzado adecuado, cambiarlo frecuentemente o incluso tener varios pares para intercambiar.
- Si no se ha realizado un estudio podológico, es preferible que use siempre una zapatilla de deporte neutra.
- Se debe prevenir y no limitarse a tratar las posibles lesiones.

En el Hospital San Juan de Dios de Tenerife la valoración de las personas que practican algún tipo de deporte las realiza un equipo multidisciplinar, donde diferentes especialistas ayudan a valorar, diagnosticar, prevenir y tratar las lesiones del deportista así, como prevenirlas.

### En concreto, la presencia de la podología en el ámbito deportivo tiene múltiples objetivos, como son:

- Evaluar la morfología y funcionalidad del pie del deportista.
- Examinar desde el punto de vista biomecánico el pie, como parte integrante de la cadena cinemática.
- Prevenir la aparición de lesiones, derivadas de las alteraciones estructurales del pie.
- Valoración postural del deportista.
- Planificar los cuidados, desde el punto de vista podológico, en los niveles pre-competitivo, competitivo y post-competitivo.
- Tratar, desde el punto de vista ortésico, las deficiencias o alteraciones propias del pie.
- Evaluar el calzado deportivo así como la optimización del mismo.

## UNIDAD DE ATENCIÓN INTEGRAL AL DEPORTE

# Podología general y deportiva



Información: 922 64 55 11 - EXT:172  
Cita previa centralizada: 922 23 55 12  
Fax: Admisión: 922 64 87 90  
Fax: Dirección: 922 66 12 08



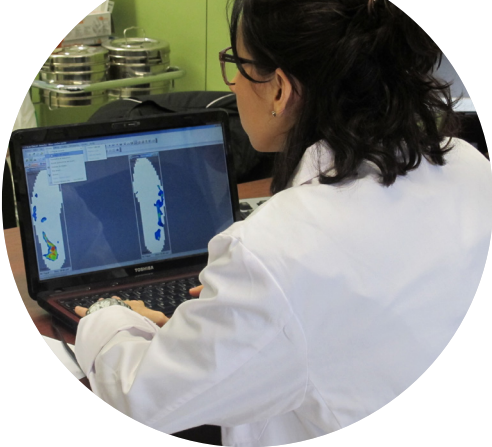
Web: [www.sanjuandedios.es/tenerife](http://www.sanjuandedios.es/tenerife)  
E-mail: [Tenerife.admision@sjd.es](mailto:Tenerife.admision@sjd.es)

Hospital San Juan de Dios de Tenerife  
Carretera General Santa Cruz - La Laguna, 53  
38009 Santa Cruz de Tenerife



ORDEN HOSPITALARIA DE SAN JUAN DE DIOS





## ATENCIÓN PODOLÓGICA INFANTIL

En la infancia se debe prestar una especial atención a todo niño/a o adolescente que realice un alto nivel de práctica deportiva, realizando unos reconocimientos minuciosos que permitan detectar en sus fases iniciales los primeros estadios de cualquier desviación de los parámetros de la normalidad. Por ejemplo, se debe acudir al podólogo si tropieza frecuentemente, se queja habitualmente de dolores en la parte inferior de las rodillas o en los talones, o presenta hematomas o rozaduras en la parte interna de los tobillos.



## PODOLOGÍA PARA DEPORTISTAS OCASIONALES

Las personas de mediana edad que realizan ejercicio físico o algún deporte de forma esporádica, sin una metodología estricta y que se han iniciado en la práctica del deporte sin un examen médico ni podológico, suelen presentar problemas derivados de su falta de hábito ante el ejercicio y de una metodología inadecuada.

Se recomienda que soliciten consejo profesional si presentan problemas en el aparato locomotor.

## PODOLOGÍA PARA LOS MAYORES

En las personas de edad avanzada el ejercicio básico a recomendar es caminar, debiendo hacer entre media y una hora diaria, de manera continua y a paso ligero.

En personas de este grupo, el esqueleto puede estar más debilitado por la pérdida de calcio asociada a la edad o presentar rangos de movimiento reducido, por ello debemos tener en cuenta algunas recomendaciones específicas:

- Debe utilizarse un calzado deportivo, dado que este reducirá hasta un 80% las posibles lesiones.
- Con el paso de los años, se va perdiendo la grasa plantar, ocasionando molestias en la zona anterior del pie, esta dolencia puede tratarse con un estudio y unas plantillas personalizadas.
- Aquellas personas que tengan diabetes, es muy importante que tengan la valoración de un podólogo antes de iniciarse en la práctica deportiva.
- Si se camina por la playa, debe hacerse por la arena húmeda y con el calzado deportivo, no descalzo

## PODOLOGÍA PARA DEPORTISTAS HABITUALES

En las personas que practican regularmente deporte a un alto nivel o participan de manera programada en competiciones o eventos deportivos, es aconsejable realizar un examen biomecánico de la marcha, con el fin de detectar precozmente alteraciones en la misma, poder hacerle recomendaciones del calzado a utilizar y prevenir lesiones.

