

PODOLOGÍA: Los pies en temporada de invierno



La Podología, como infaltable rama de la medicina, especializada en el estudio, diagnóstico y tratamiento de las afecciones de nuestros pies, tiene una ardua labor cuando bajan las temperaturas, ya que debido a la exposición de una baja sensación térmica las personas pueden experimentar una serie de problemas en sus pies, tales como la disminución en la circulación sanguínea en la zona en cuestión, lo que, a su vez, puede aumentar el riesgo de padecer condiciones como; la piel seca, grietas en los talones e incluso el síndrome de Raynaud, que se caracteriza por el estrechamiento de los vasos sanguíneos y por lo tanto adormecimiento de los pies, en respuesta al frío.

Para la Jefa de carrera de Técnico en Podología Clínica del CFT Santo Tomás Curicó, Isabel Barrionuevo Quilodrán, tener esta sensación en invierno es más normal de lo que la gente piensa, sin embargo, si siente los pies fríos sin que realmente lo estén, esto podría ser síntoma de un problema nervioso, como la **neuropatía periférica**.

“En este caso la persona podría encontrarse en las etapas iniciales del trastorno, y lo necesario sería descubrir y tratar cuanto antes la causa subyacente del daño nervioso. Si no se le toma importancia y el daño se deja avanzar, la persona puede llegar a sentir dolor y presentar otros síntomas más difíciles de tratar con éxito”, señaló la experta.



**ISABEL BARRIONUEVO
 QUILODRÁN**

Jefa de Carrera de Técnico
 en Podología
 Clínica del CFT Santo Tomás Curicó

Cómo evitar esta molesta sensación:

Para cuidar y proteger los pies del frío, **Isabel Barrionuevo Quilodrán** entrega las siguientes recomendaciones:

- Mantener los pies secos es fundamental, ya que si permanecen húmedos la sensación de frío se vuelve más intensa. Lo mejor es abrigoarlos con calcetines de lana, pues este material absorbe la sudoración excesiva de los pies más rápido que otras fibras.
- Lo ideal sería realizar un recambio durante el día, el que puede ser con calcetines de fibra de cobre, para proteger los pies de hongos, o de bambú, que repelen el mal olor.
- Si tiene tiempo, hágase un masaje con aceite de sésamo. Hará que sus pies se calienten rápidamente.
- Evite el calzado muy ajustado, ya que impide una irrigación sanguínea fluida hacia los pies. Además, prefiera los confeccionados en cuero, que ayudan a mantener los pies saludables, y plantillas con base de cobre.
- Evite el cigarrillo, la nicotina afecta la irrigación sanguínea.
- Si a pesar de seguir estas sugerencias, mantiene sus pies fríos, debe consultar a un especialista.