

Pie Geriátrico

Se conoce por **PIE GERIÁTRICO** a la patología producida por un **conjunto de alteraciones en los pies** que aparecen a **edades avanzadas** debido, fundamentalmente, al deterioro del organismo.

Los pies son esa parte de nuestra anatomía quizás algo olvidada y, sin embargo, vital que nos conecta con la tierra permitiéndonos mantener una postura erguida, facilitándonos el desplazamiento, informando al cerebro sobre la posición de nuestro cuerpo y manteniendo el equilibrio a través de una red de sensores nerviosos presentes en la superficie plantar. Este “detalle” es



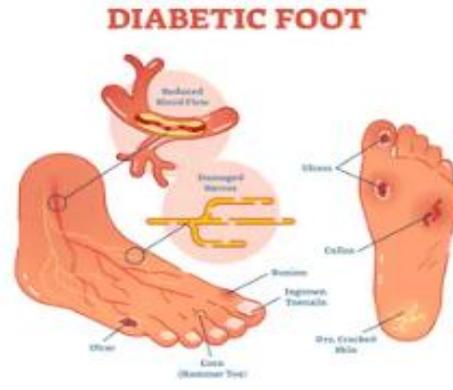
fundamental si tenemos en cuenta que, con la edad, vamos perdiendo aptitudes; lo que conlleva, en muchos casos, una inestabilidad permanente que puede conducir a caídas de consecuencias desastrosas.

Ya que el deterioro debido a la edad es inevitable, resulta de vital importancia la **PREVENCIÓN**. Es decir, la adopción de todas aquellas medidas conducentes a minimizar el deterioro de nuestro organismo causado por el paso de los años.

Mención especial merecen los pies de las personas diabéticas. Quienes, además de padecer las disfunciones propias de la edad, presentan un cuadro patológico propio conocido como **PIE DIABÉTICO**. Tal es la magnitud de esta patología y sus consecuencias que existen equipos multidisciplinares de profesionales exclusivos para su tratamiento formados por varios especialistas en los que está presente la figura del podólogo. El pie diabético se caracteriza fundamentalmente por:

- **Alteración de la sensibilidad cutánea** debido a la afectación de las terminaciones nerviosas presentes en la piel (receptores). Estos pacientes no son capaces de diferenciar la temperatura, por lo que están expuestos a quemaduras y congelaciones. Del mismo modo, tampoco perciben las presiones con normalidad, por lo que son incapaces de detectar la presencia de cuerpos extraños en el interior del calzado o relieves internos del mismo y que terminan produciendo heridas o úlceras importantes que se infectan con facilidad y requieren largos periodos para su curación.

- **Alteraciones vasculares**, debido al estrechamiento de los vasos (arterias y venas). Lo que dificulta el aporte de oxígeno y nutrientes así como la evacuación de sustancias tóxicas, acumulándose en los tejidos impidiendo la regeneración celular necesaria para el buen funcionamiento y la reparación de los mismos.
- **Alteraciones tróficas de la piel.** Debido a ese déficit vascular y neurológico, la piel presenta un aspecto seco con descamación y fisuras o grietas que pueden devenir en ulceraciones muy difíciles y costosas de recuperar, llegando en los casos más avanzados a deformidades de los huesos y necrosis (muerte) de los tejidos que pueden requerir la amputación del miembro afectado.



A continuación se enumeran algunas de las principales patologías que suelen presentarse con mayor frecuencia:

Alteraciones óseas

- Juanetes (Hallux valgus)
- Dedos en garra, martillo...
- Dedos superpuestos (clinodactilia)
- Pies planos geriátricos



Vasculares

- Trombosis venosas
- Insuficiencias vasculares (venosas y arteriales)
- Tromboflebitis
- Necrosis



Dérmicas

- Durezas (Hiperqueratosis). Producidas por roce o compresión de la piel por el calzado o apoyo. Preferentemente en la zona plantar
- Callos, Clavos (helomas) en cualquier zona.
- Ojos de gallo (callos entre los dedos)
- Sequedad de piel, con fisuras grietas, úlceras.
- Pie de atleta(Hongos en la piel, Tiña)

Uñas

- Onicocriposis (uñas clavadas, uñeros)
- Onicogriposis (Uñas engrosadas, hipertróficas)
- Onicomycosis (Hongos en las uñas)

Una vez puesta de manifiesto la importancia del cuidado de los pies, especialmente en la población mayor, cabe reiterar que el mejor tratamiento de las anteriores dolencias es la **PREVENCIÓN**, debiendo comenzar esta muchos años antes.



<< El mejor tratamiento de una enfermedad es no contraerla. >>

No obstante, y de cara a minimizar el impacto de los trastornos que puedan presentarse con la edad, hay una serie de hábitos saludables y cuidados que recomendamos poner en práctica:

RECOMENDACIONES DE HIGIENE

- Higiene diaria con agua templada y jabones neutros, prestando especial cuidado al secado entre los dedos sin frotar, con inspección ocular y aplicación de crema hidratante.

- Corte de uñas en recto. Evitar el corte redondeado o los picos.
- Evitar la eliminación de las durezas con instrumentos cortantes, parches o cualquier otro método.
- Ejercitar la movilidad y la musculatura con paseos y ejercicios, así como acudir periódicamente al **fisioterapeuta** para recibir tratamiento y asesoramiento profesional.



RECOMENDACIONES DE CALZADO

- Usar calzado adecuado para cada actividad. En general, de calidad, evitando plásticos y sintéticos. Mejor piel flexible de pala ancha y alta que permita la movilidad de los dedos así como la transpiración. Preferentemente de cordones y suela de goma antideslizante y flexible. Tacón aproximado de 2 a 4 cm y cuya longitud supere al pie entre $\frac{1}{2}$ cm y 1 cm.
- Calcetines de algodón o hilo, no sintéticos para permitir la transpiración. En algunos casos puede ser recomendable el uso de medias de compresión para mejorar el retorno venoso.

TRATAMIENTO

Podemos considerar al **pie geriátrico**, como un pie de riesgo. Por ello, y con independencia de la puesta en práctica de todo lo antedicho, el tratamiento de los pies debe ser **competencia del podólogo**, quien decidirá en cada caso las medidas más adecuadas para corregir el problema. Existen multitud de tratamientos, como órtesis elaboradas con silicona, soportes plantares (plantillas), correctores para las uñas, láser, crioterapia, cirugía, etc.



Por todo ello, nuestra recomendación es visitar periódicamente al podólogo para mantener y mejorar la salud de los pies de nuestros mayores.

