



CLUB LA NUEVA ESPAÑA EN GIJÓN

JOSÉ LUIS MARTÍNEZ | Podólogo

## “Hay que evitar tanto los tacones de más de cinco centímetros como el calzado plano”

“Hay gente que se pone a correr de la noche a la mañana y acaba con una patología; es un deporte de impacto”

Luján PALACIOS  
José Luis Martínez es podólogo y director de una red de clínicas podológicas en las que los profesionales atienden numerosas dolencias, sobre todo entre las mujeres. Ayer ofreció una charla en el Club LA NUEVA ESPAÑA de Gijón sobre diversas cuestiones relacionadas con el pie, un campo no siempre bien cuidado por el paciente, toda vez que “la gente suele venir cuando ya hay mucho dolor”. La prevención en cambio es fundamental, sostienen los profesionales, para evitar llegar a la cirugía.

—¿Cuáles son las principales patologías que atienden?

—En lo que se refiere a cirugías, juanetes, dedos de garra, de martillo, pie plano, y cirugías de uñas suponen el 90 por ciento de la patología operable. En el resto, desde fascitis hasta espolón y estudios biomecánicos para hacer plantillas.

—¿Cómo ha influido en las consultas la fiebre por el running?

—Mucho. En running hay mucha gente que no está de hacer deporte y de la noche a la mañana se ponen a correr y empiezan a tener patologías. Parece que todos podemos correr, pero tiene sus contraindicaciones si no lo haces de forma adecuada. Puedes acabar generando una lesión, es un deporte de impacto.

—¿Qué papel juega el podólogo en este caso?

—Nosotros hacemos un estudio para indicar a cada persona en el caso de que hicieran falta plantillas, o les hacemos el tratamiento que fuera necesario en caso de presentar alguna patología. También los derivamos a compañeros fisioterapeutas en los casos más graves.

—¿La gente está concienciada de que hay que acudir al podólogo?

—La gente suele venir cuando tienen patologías de hace tiempo y no saben dónde acudir. Lo de prevenir aún no es tan habitual. Venir antes de que aparezca el dolor cuesta, el paciente lo deja hasta

que hay mucho dolor y entonces los tratamientos son más complicados, y se acaban reduciendo a la cirugía. Nadie quiere pasar por quirófano y muchas veces cuando llegan a la consulta ya no queda más remedio.

—Uno de los casos más preocupantes es el del pie diabético...

—En el caso de las personas con diabetes es muy importante vigilar mucho el pie. Es un factor importante a cuidar porque padece mucha patología, por ahí vienen a veces muchas amputaciones y se hace necesaria una vigilancia constante. En este caso lo más importante es prevenir; si un diabético nos viene ya con una lesión, mal asunto. Lo importante es hacer un seguimiento de continuo para evitar lesiones, porque una lesión mínima en un pie diabético genera muchos problemas y debemos ser muy cuidadosos.

—¿Los pacientes acuden a ustedes más por estética o por salud?

—Por salud generalmente. Hombre, igual ahora en verano nos llega más gente que el resto del año y lo hacen más por estética, porque llega el tiempo de poner el pie al aire y a la gente le apetece darse un retoque. Pero lo general es que sea por salud.

—¿Qué perfil es el mayoritario en las clínicas?

—Hay de todo, pero lo normal son pacientes entre 40 y 65 años y sobre todo mujeres.

—¿Los problemas en los pies son más femeninos que masculinos?

—Sí. El tipo de zapato que usan las mujeres genera más patologías que en el caso de los hombres.

—Que el tacón es malo, ¿es un mito o es realidad?

—Es verdad. A partir de cinco centímetros de altura del tacón, el peso del cuerpo se desplaza hacia adelante y va generando sobrecargas en puntos del pie que no deberían. Y no debemos olvidar que lo que más patologías genera entre las mujeres, por encima del uso del tacón, es la estrechez del zapato.



José Luis Martínez, ayer, en el Club LA NUEVA ESPAÑA. | ADRIÁN HERNÁNDEZ

“

La gente suele salir a dar un paseo en chanclas y eso no es bueno, el pie debe ir recogido

Los pacientes tienen que informarse bien de su dolencia y de lo que les van a hacer

—¿Qué aconseja calzar entonces?

—Depende del tipo de pie de cada uno, pero hay que intentar siempre que el tacón sea de entre dos y tres centímetros en el caso de los hombres, y que no sobrepase los siete centímetros. Y tenemos que tener en cuenta que sea lo más recto posible en la parte delantera, que no sea muy estrecho porque eso genera deformidades.

Cuando más ancho sea en esa zona, mejor, aunque es complicado. Además deben ser zapatos que sujeten bien, sobre todo cuando se va a hacer actividad continuada. Y hay que evitar el zapato plano, del que se abusa mucho en verano. El calzado muy plano, del tipo francesita o sandalia no nos viene bien; hay que evitar los extremos, tanto de tacón alto como de demasiado plano. Y hay que evitar las sandalias tipo chancla para caminar; la gente suele salir a dar un paseo en chanclas y eso no es bueno. El pie debe ir recogido, sobre todo el que tiene patología.

—¿Qué consejo da a sus potenciales pacientes?

—El tema de la cirugía en el pie es algo que nos preocupa, y por eso siempre aconsejo a la gente que se va a someter a una operación de este tipo que se informen bien de la patología que tienen en cada caso y de lo que les van a hacer. Porque a nosotros llega mucha gente que la operan y no saben muy bien de qué lo operaron ni lo que le hicieron. Y esa es la clave para una correcta recuperación y para evitar futuros problemas nuevos.

## Cristina Mitre pide dinero a la plantilla del Real Madrid para la lucha contra el cáncer

La periodista gijonesa solicita 52.000 euros para financiar un proyecto de investigación

V. T.

La periodista y atleta gijonesa Cristina Mitre ha remitido una petición a los jugadores del Real Madrid, recientes ganadores de la Liga de Campeones, para que donen 52.000 euros a la financiación de un estudio contra el cáncer infantil. La petición, publicada en su perfil de una red social, alcanzó gran repercusión gracias a la colaboración de los usuarios.

La asturiana, fundadora además de la plataforma “Mujeres que corren”, está muy sensibilizada con la recaudación de fondos para la investigación del cáncer infantil. Mitre ya participó en la Maratón de Boston en un programa en favor de esta causa.

En el mensaje, Mitre felicitó a los jugadores del principal equipo de fútbol de Madrid con un mensaje en el que decía: “¡Sois unos campeones! Tanto como los campeones del Hospital Niño Jesús de Madrid a los que vi entrenar en el gimnasio del hospital hace un par de meses”. El centro médico ha abierto un estudio a cargo del doctor Alejandro Lucía y que cuenta con el apoyo de un grupo de investigadores del 12 de Octubre.

En el texto la gijonesa sentenciaba que “nos faltan 52.000 euros para sacar adelante el proyecto. Porque el deporte (sí, también el fútbol) podría ayudar a la curación del cáncer”.

## Funerales

■ **Jorge Armayor Cachero (63 años)**

Acto de despedida en el Tanatorio Gijón-Cabueñes, el día 6, a las cinco de la tarde.

■ **José María Álvarez Muñiz (89 años)**

Funeral en la iglesia parroquial de Santa Cruz de Jove, el día 6, a las cinco de la tarde.

■ **Manuel Ángel Díaz Abad (62 años)**

Celebración de la palabra en la capilla del Tanatorio Gijón-Cabueñes, el día 6, a las doce de la mañana.

■ **María Valle Rena (68 años)**

Misa de aniversario en la iglesia parroquial de San Melchor del Cerillero (C/ Carlos V), el día 23, a las seis de la tarde.