

PODOLOGÍA

Pie diabético: consejos para cuidar sus pies

José Luis Martínez

Podólogo, director de Clínicas Podológicas J. L. Martínez



Debería:

–Inspeccionar diariamente el estado de los pies con el fin de buscar flictenas, erosiones, rasguños, heridas, úlceras, ampollas, etcétera. Si es necesario utilizando un espejo.

–Lavar diariamente los pies usando esponjas suaves y jabón o gel neutros. Secar cuidadosamente, especialmente entre los dedos.

–Utilice agua templada, usando un termómetro para comprobarlo (35-37°).

–No tenga más de 5 minutos los pies dentro del agua, ya que favorece la maceración en los dedos.

–Aplicar crema hidratante después del baño, pero no en los espacios interdigitales, por el riesgo de maceración.

–Usar zapatos adecuadamente adaptados (plantillas), evitar los zapatos puntiagudos y las sandalias. Acomodar el calzado nuevo poco a poco.

–Limar las uñas de forma recta después de lavarse los pies. Evitar el enclavamiento de los laterales de las uñas.

–Ir al podólogo con regularidad, sobre todo en casos de callosidades.

–Ante cualquier herida o lesión por pequeña que sea consulte con su enfermera o médico sin perder tiempo.

Se aconseja que todo diabético esté vacunado del tétanos.

–Procurar caminar a diario.

No debería:

–Calentar los pies con fuentes de calor directas como el agua del baño, braseros, bolsas de agua caliente, etcétera.

–Caminar descalzos.

–Utilizar tijeras, no cortauñas.

–No se trate durezas y callosidades usted mismo con productos callicidas, consulte con su podólogo.

–No utilizar soluciones antisépticas en los pies, ya que pueden quemar o lesionar la piel.

–No usar ni calcetines ni ligas muy apretados.

–Ante cualquier herida o lesión, por pequeña que sea, consulte a su enfermera o médico sin perder tiempo.

–No se haga las curas usted si no ha sido instruido para ello.



CLUB LA NUEVA ESPAÑA EN GIJÓN

MARIO FERNÁNDEZ | Psicoterapeuta y fundador del Instituto Gestalt Counselling

“El mundo de la emoción no se puede aprender hablando, sólo viviendo”

“El carácter no se puede cambiar, pero sí lo que podrían llamarse las influencias negativas, el efecto negativo del mismo”

Víctor TREVIÑO

Mario Fernández Alameda (Soria, 1953), psicoterapeuta y fundador del Instituto Gestalt Counselling, impartió el jueves una charla en el Club LA NUEVA ESPAÑA de Gijón, donde abordó las arquitecturas de la personalidad humana según la teoría del Eneagrama. Su conocimiento permite tomar las riendas de la propia vida para alcanzar el bienestar. Se define a sí mismo como un profesional que pertenece “a una línea de pensamiento que procede del Humanismo que centra su atención en las personas más que en los síntomas”.

–¿Qué es el Eneagrama de la personalidad y qué funcionalidad tiene?

–El Eneagrama es una teoría del comportamiento humano, como muchas otras teorías que hay dentro de la escuela psicológica.

Lo que ocurre que ésta tiene una versión social, una forma fácil de llegar a ella para la mayoría de la gente, ya sea psicólogo o no. Se ha popularizado mucho en los últimos diez años y se está usando para muchas cosas: para movimientos de mejora empresarial, para selecciones de personal o para aspectos de desarrollo de las personas. También en el ámbito de la salud, no solamente mental sino en general, es un mapa que desarrolla una gran oportunidad de conocerse a sí mismo relativamente fácil. Lo cual es el principio de toda mejora de la salud: primero saber quién eres, cómo y dónde estás.

–¿Qué son las emociones?

–Las personalidades humanas están confeccionadas con tres grandes mundos. El emocional, el mundo cognitivo y el del hacer, de la acción. Estas tres grandes sabidurías trabajan para un



Mario Fernández. | JUAN PLAZA

bienestar mayor del ser humano. Cuando una de éstas trabaja más que otras o trabaja menos produce desequilibrios. El eneagrama provee una forma fácil de entender cómo cada personalidad usa su mundo emocional. Los seres humanos tenemos una peculiaridad curiosa y es que no todo el mundo usamos el mundo emocional. Esto genera una diversidad en las formas en que nos presentamos los seres humanos en la vida y resolvemos los problemas.

–¿Cómo se puede aprender a controlar el campo de las emociones? ¿Se aprenden estas cosas en el colegio?

–Ojalá se enseñara a los pequeños a gestionar el mundo

emocional. Lo que tenemos a día de hoy es justamente lo contrario. Se reprime bastante el mundo emocional a favor del mundo cognitivo, del mundo de la lógica y el pensamiento. Ni uno ni otro es más importante. Son importantes los dos. La emoción no se puede aprender hablando de la emoción. Solamente se puede aprender viviendo. Es diferente conocer mucho del amor a enamorarse. Cuando uno se enamora vive una emoción y cuando uno habla del amor solamente está relatando un conocimiento que tiene. Cuando tienes rabia tienes rabia, cuando tienes deseo tienes deseo y cuando tienes cariño tienes cariño. Esto no es algo que se piense, sino que es algo que se siente. Es importante acercarse a ese mundo, aprender y saber gestionarlo. Es una gran vía de comunicación para todos los seres humanos.

–¿Y el carácter? ¿Se puede cambiar?

–Digamos que se pueden cambiar las influencias negativas del carácter. Más que el carácter en sí, porque el carácter no es una cosa, es una estructura que se ha ido generando durante muchos años y mucho tiempo. El carácter tiene una cierta forma perniciososa de actuar en ciertos momentos que produce mucho malestar en las personas. Es como un coche en automático, como que no hay control sobre él. El carácter no es tan interesante cambiarlo porque una parte representa tu fuerza, otra parte representa tu malestar, pero lo que sí se puede cambiar y mejorar es lo que podría llamarse las influencias, su efecto negativo.

El verano más didáctico, en el Botánico

Los talleres divulgativos y la música vuelven a cobrar protagonismo en la programación estival del Jardín

V. T.

El programa de actividades veraniegas del Jardín Botánico Atlántico afronta una nueva edición en la que el acento vuelven a ser los talleres educativos y la música. Uno de los proyectos estrella del verano es “Nocturnia”, en el que los organizadores proponen “un viaje para invitarte a reconocer y aprender las aves rapaces más asombrosas del mundo”. En este taller, que se celebrará las noches del 19 al 26 de julio, los inscritos podrán pasear por el Botánico para contemplar la multitud de aves que habitan en él. La actividad fue premiada en el 2015 como el mejor evento cultural nacional en los Premios Evento Plus.

La música es otra de las grandes apuestas del evento. El can-

tautor argentino Coti, la “Orquesta Assia”, Rodrigo Cuevas, “Los Testigos” y “Billy Boys y Los Ácratas” son algunos de los invitados. Este último grupo, formado por cinco músicos asturianos, rendirá tributo a la figura de Tino Casal, “uno de los artistas más emblemáticos, carismáticos, transgresores y creativos de la historia de la música española” en un concierto que tendrá lugar el 7 de agosto.

Como colofón a las actividades se organizará, el día 9 de septiembre, la “Nueche L’esperteyu” con el objetivo de que los usuarios se acerquen al mundo de los murciélagos. La organización dispondrá charlas, talleres y juegos didácticos para conocer aspectos generales y curiosidades de la vida de estos animales.



La presentación del programa veraniego del Jardín Botánico en el Ayuntamiento. | ADRIÁN HERNÁNDEZ