

¿Qué llevas en los pies?

M^a Victoria Cañas López. David Rodríguez Olvera.

Grado en Podología. Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología.
victoriac93@gmail.com

Yolanda Fuentes Peñaranda

Facultad de Enfermería, Fisioterapia y Podología.
yfuentes@enf.ucm.es

Resumen: gran parte de las patologías del pie se deben a un mal uso del calzado. Con el presente estudio se pretende analizar las características del calzado que usamos a diario. Es un estudio descriptivo y observacional que se ha realizado durante el mes de febrero utilizando un cuestionario con 17 ítems sobre patología, calzado e higiene, que se ha pasado entre los estudiantes del Grado de Podología de la UCM. La población de estudio está constituida por 65 estudiantes, el 33,85% son alumnos de 1º, un 41,54% de 2º y un 24,61% de 3º. El 70,77% de la muestra son mujeres y el 29,23% hombres. La edad media de los 65 alumnos es de 23 años, siendo la edad mínima 18 y máxima 44, con una desviación estándar de 5,58. Los alumnos valoran más la comodidad, las alumnas optan por calzado plano y los alumnos por calzado deportivo o casual. Los alumnos que hacen deporte usan zapatillas específicas. Al comprar zapatos eligen centros comerciales gastando entre 30-80€. La patología predominante es la rozadura y ampolla. La mayoría de 1º y 3º no tienen patologías pero sí los de 2º. La elección del calzado es un factor importante para la salud de nuestros pies, estando más concienciados los alumnos de 2º y 3º, aunque no lo están en el cuidado de sus pies ya que no se secan e hidratan de manera correcta. En referencia a las patologías producidas por calzado, la mayoría son rozaduras y ampollas seguidas de helomas/hiperqueratosis.

Palabras clave: calzado. Patologías del pie e higiene podológica.

INTRODUCCIÓN

Dado que gran parte de las patologías del pie están motivadas por el uso de un calzado inadecuado, en el presente trabajo nos planteamos analizar las preferencias de uso del calzado que se utiliza durante la mayor parte del día. La población elegida han sido los estudiantes de Podología, al considerarlos una población supuestamente más motivada a vigilar la salud de nuestros pies.

Con ello pretendemos concienciar de la importancia de elección del calzado, la higiene y el cuidado de los pies, porque con ello se reduce considerablemente el riesgo de sufrir lesiones.

OBJETIVOS

Analizar que se valora a la hora de elegir el tipo de calzado y que patologías pueden producir los mismos.

Analizar el grado de concienciación de estos alumnos en referencia a la higiene y salud de sus pies.

Valorar la importancia que le dan a la figura del podólogo para tratar estas afecciones.

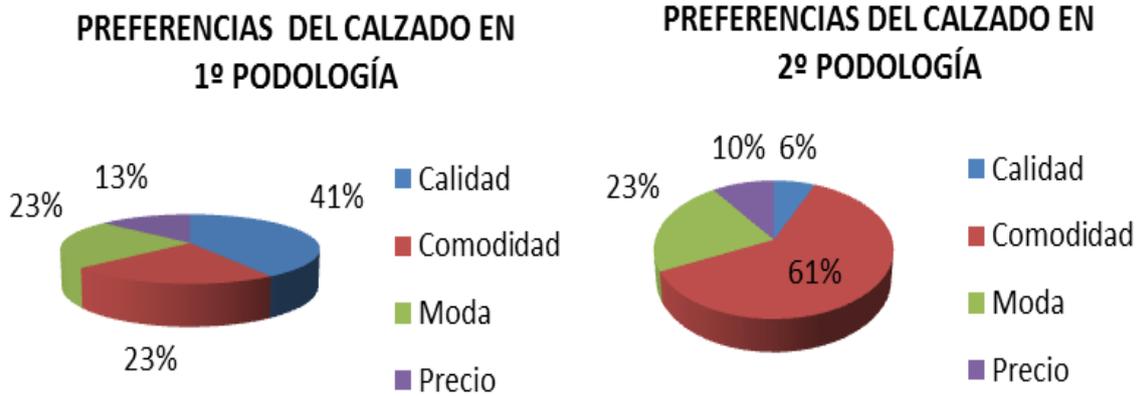
METODOLOGÍA

Se ha realizado un estudio observacional y descriptivo a 65 estudiantes de Podología durante el mes de febrero, utilizando un cuestionario de 17 ítems estructurado en tres bloques: patología, calzado e higiene. Se ha realizado una revisión bibliográfica de las bases de datos más frecuentes como Enfispo y Pubmed con el fin de evidenciar los objetivos del estudio.

RESULTADOS

La población de estudio está constituida por 65 estudiantes de Podología, el 33,85% son alumnos de 1º, un 41,54% de 2º y un 24,61% de 3º. El 70,77% de la muestra son mujeres y el 29,23% hombres. La edad media de los 65 alumnos es de 23 años, siendo la edad mínima 18 y máxima 44, con una desviación estándar de 5,58.

Entre las alumnas de Podología se usa más el calzado plano siendo la altura del tacón un factor importante al comprar zapatos, en cambio entre los alumnos se usa más un calzado deportivo. Los encuestados de 1º no usan más de un par de zapatos al día, mientras que los de 2º y 3º sí (Figs. 1, 2 y 3). Los alumnos que hacen deporte usan zapatillas específicas para el mismo. Respecto a la compra de calzado en 1º se valora más la calidad, mientras que en 2º y 3º la comodidad, eligiendo los 3 cursos "Centros comerciales" para comprarlos gastando por temporada entre 30 y 80€, y la mayoría de ellos tienen más de 10 pares.



Figuras 1 y 2. Calidad (■); Comodidad (■); Moda (■) y Precio (■)

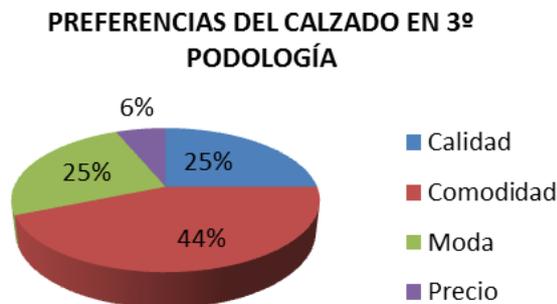


Figura 3. Calidad (■); Comodidad (■); Moda (■); Precio (■).

La patología predominante entre los alumnos es la rozadura y ampolla habiendo un porcentaje importante aunque en menor medida de helomas e hiperqueratosis. La mayoría no acude al podólogo a causa del calzado ni siguen tratamiento podológico (Fig. 4). El porcentaje de alumnos que en alguna ocasión han acudido al podólogo es el siguiente: de 1º el 20,59%, de 2º el 47,06% y de 3º el 32,35%. La mayoría de 1º y 3º no presentan patologías pero sí los de 2º, valorando la importancia del podólogo para el tratamiento de las mismas de 1 a 10: en 1º un 7,77, 2º un 8.96 y 3º 8.93.

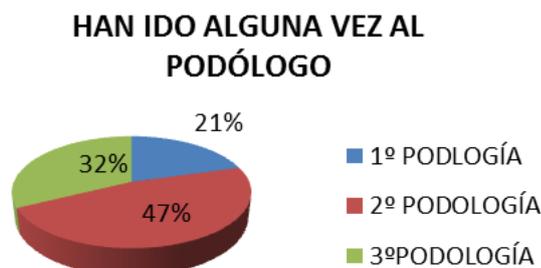


Figura 4. 1º Podología (■); 2º Podología (■); 3º Podología (■).

En referencia a la higiene, los de 2º y 3º se secan correctamente los pies desde el tobillo, pasando por el talón y la planta hasta llegar a la zona interdigital; en 1º utilizan la toalla pasándola rápidamente por cada pie. La mayoría de los estudiantes de Podología se hidratan los pies.

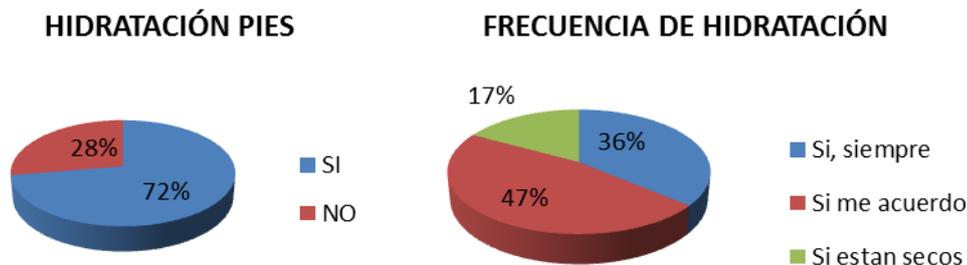


Figura 5. Sí (■); No (■).

Figura 6. Sí, siempre (■); Si me acuerdo (■); Si están secos (■).

CONCLUSIONES

La elección del calzado es un factor importante para la salud de nuestros pies, en este estudio, los alumnos de primero valoran más la calidad, posiblemente a que todavía no están concienciados de la importancia del calzado para la salud de sus pies, mientras que en segundo y tercero se valora más la comodidad.

Respecto al bloque de patología la más frecuente entre todos los alumnos de podología son las rozaduras y ampollas, siguiéndole los helomas e hiperqueratosis en un alto porcentaje

La higiene es muy importante y es necesario enseñar a secarse los pies de forma correcta, porque según los datos obtenidos la gran mayoría no lo hacemos de forma correcta.

Los alumnos de Podología de la UCM conforme van progresando en la carrera se conciencian de la importancia de lo que llevan en sus pies y que pueda afectar a la salud de los mismos.

BIBLIOGRAFÍA

Nassif A. Conocimiento del calzado correcto y hábitos de uso en una población universitaria. XV Jornadas de medicina preventiva y salud pública. 2009. Madrid: CTO EDITORIAL, S.L; 2010. p. 247-260.

Álvarez AB, Fernández S, Furones AI. La huella plantar y el calzado en los estudiantes de Podología de la UCM. XII Jornadas de medicina preventiva y salud pública. 2006. Madrid: VISAGRAFIC, S.L. p. 175-185.

Batista C, Gómez T, Turrado N. Valoración de los hábitos higiénicos de los pies de los deportistas. Jornadas complutenses Investigación de alumnos de pregrado en Ciencias de la Salud. Madrid: ADEMÁS comunicación, S.L; 2006. p.158.

Recibido: 7 noviembre 2013.

Aceptado: 24 febrero 2014.