

PODOLOGÍA

Boletín informativo

Nº59



Celebrating 70 years of spreading the word of Podiatry worldwide

La FIP inicia una campaña previa al Día Internacional

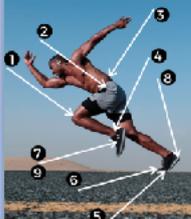
La Federación Internacional de Podiatras (FIP) ha iniciado en junio una campaña basada en infografías divulgativas en torno a la salud de los pies que culminará el 8 de octubre, Día Internacional de la Podiatría. La campaña incluye infografías sobre las plantillas de los atletas, las fracturas por estrés, el neuroma, el dedo martillo, los pies como espejo de la salud general, el dolor de talón, el dolor de pies en el embarazo, los problemas podológicos de la infancia, las caídas en las personas mayores, la artritis, los juanetes...

PLANTILLAS PERSONALIZADAS PARA AYUDAR AL CORREDOR QUE HAY EN TI



¿Sientes dolor después de 30 minutos corriendo?

- Rodilla (1).
- Cadera (2).
- Dolor de espalda (3)
- Tendón de Aquiles (4)
- Juanetes (5)
- Dedos de martillo (6)
- Pie plano (7)
- Síndrome de espolón calcáneo (8)
- Fascitis plantar (9)



Pídele a un podólogo que haga una evaluación de tus pies para disminuir la probabilidad de futuros problemas.

Riesgo de lesiones de pies con la vuelta de la Liga

ABC incluyó un reportaje el sábado 6 de junio (en la foto) realizado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos sobre el riesgo de lesiones de los futbolistas con la vuelta de la Liga y tras el largo parón provocado por el confinamiento. Además de en su edición en papel fue publicado en la web. Otros medios también se hicieron eco, como el deportivo 'Sport', 'Marca', que se centró en los futbolistas aficionados, y varios medios regionales.

El reportaje constituyó un ejemplo de colaboración de los equipos de comunicación de los diferentes Colegios de Podólogos: Patricia Berzosa realizó las entrevistas a los profesionales de la Podología del Valencia y del Levante; Eva Fernández, al podólogo del Depor; Juan Carlos Montero, al podólogo de la Federación Madrileña de Fútbol; y desde los Colegios de Castilla-La Mancha, Navarra y Canarias se realizaron los contactos con los podólogos del Alba, la Unión Deportiva Las Palmas y Osasuna. De este modo, 7 podólogos de clubes de Primera y Segunda señalaron que las ampollas al volver a calzarse las botas después de tres

meses, talalgias y fascitis plantares por llevar zapatillas de casa, sobrecargas y metatarsalgias, son las principales lesiones a las que se enfrentan los futbolistas. La presencia de podólogos en los equipos médicos de los clubes es cada vez más frecuente.

Reportaje en ABC.es

DEPORTES 47

Las lesiones entran por los pies

Los podólogos de los clubes alertan de las apariciones de ampollas, fascitis y sobrecargas en el regreso al césped

JUSTIN A. SIMON

Los pies son el fundamento principal de un futbolista. De eso, sabe muy bien el doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna. Desde el momento en que el jugador pisa el césped, el dolor de pies puede ser el primer síntoma de un problema de salud que se manifiesta en otros lugares del cuerpo. En este sentido, el doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento.



Un podólogo del Valencia, en la foto de arriba, revisa el pie de un jugador.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.

El doctor Juan Carlos Montero, jefe de podología del club de fútbol Osasuna, alerta de las lesiones que pueden aparecer en los pies de los futbolistas al volver a calzarse las botas después de tres meses de confinamiento. Entre ellas, las ampollas, las fascitis plantares y las metatarsalgias. Estas lesiones se producen por el uso prolongado de zapatillas de casa, que no están diseñadas para el deporte, y por el uso de botas de fútbol que no se ajustan correctamente al pie.





El Consejo ‘desaconseja’ las ‘plataformas’

El Consejo de Podólogos es cada día una referencia mayor para todos los medios a la hora de informar sobre los pies. En esta ocasión, la página Webconsultas quiso saber sobre la seguridad del uso de las zapatillas de plataforma. Respondió [Elena Carrascosa](#), vocal de la Comisión de Comunicación del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos y presidenta del Colegio de Castilla-La Mancha, quien desaconsejó su uso. [Puedes leerlo haciendo clic aquí.](#)

Tres sencillos consejos para no tener que volver al confinamiento

Ante algunas de las imágenes que todos hemos visto desde la finalización del estado de alarma, desde el Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos debemos recordar a la población la importancia de seguir con las medidas de prevención frente a la COVID-19. Es importante tener en cuenta 3 aspectos:

- Distancia de seguridad: 1,5 metros como mínimo.
- Uso de mascarillas siempre que no se pueda garantizar la distancia de seguridad.
- Lavado frecuente de manos

De esta forma ayudaremos a evitar el contagio y no nos arriesgaremos a un nuevo confinamiento. Quedarnos de nuevo sin poder salir de casa sería una verdadera pena... y en algunas zonas ya lo están experimentando.



Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España

RECOMENDACIONES

TIEMPO QUE EL SARS COV2 PUEDE PERMANECER EN EL AIRE
 AEROSCOLES (EN EL AIRE): 3 HORAS
 ALUMINIO: 2-8 HORAS
 CUANTOS DE LÁTEX: 8 HORAS
 TELAS Y TEJIDOS: 9-12 HORAS
 ACERO INOXIDABLE: 48 HORAS
 MADERA: 4 DÍAS
 CRISTAL: 4 DÍAS
 PAPEL: 4-5 DÍAS
 PLÁSTICO: 5 DÍAS



USO MASCARILLA POR PARTE DEL PODÓLOGO

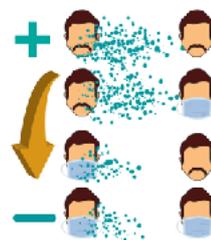
- PREFERIBLEMENTE FFP3.
 - SI NO SE HA HECHO UN TEST NEGATIVO DE COVID-19:
 - FFP3 SIN VÁLVULA.
 - FFP3 CON VÁLVULA O SEMIMÁSCARA CON FILTRO F3. TAPAR ESA VÁLVULA CON SIIICONA O CON OTRA MÁSCARA QUIRÚRGICA POR ENCIMA.
 - SI FFP3 NO ESTÁ DISPONIBLE, FFP2 SIN VÁLVULA.
- USO CONTINUADO CON DESCANSOS DE 15-30 MIN. CADA 2 HORAS. DESCANSOS PREFERIBLEMENTE EN SALA DONDE NO ENTREN PACIENTES.

REUTILIZACIÓN MASCARILLA

- AUTOCLAVE: CICLO COMPLETO. VAPOR DE MESETA DE 15 MIN. A 120°C. HASTA UN MÁX. DE 5 VECES.
- HORNO: 75°C DURANTE 30 MINUTOS UN MÁX. DE 5 VECES. NO RECOMENDABLE SI SE COCINAN ALIMENTOS.
- LUZ ULTRAVIOLETA TIPO C: A 254 NM DE LONG. DE ONDA: 1,8-2,0 mW/cm2 DURANTE 15 MINUTOS
- SEMIMÁSCARAS DE CÁRSCASA DE PLÁSTICO: CON SPRAY DE SUPERFICIES VIRUCIDAS.

MASCARILLAS Y COVID-19

PROBABILIDAD DE CONTAGIO



USO MASCARILLA POR PARTE DE PACIENTES

EL PACIENTE DEBE LLEGAR CON LA MASCARILLA PUESTA. NO QUITAR EN NINGÚN MOMENTO. SI NO TIENE, ESPERAR EN LA PUERTA HASTA QUE SE LE SUMINISTRE UNA. SI TRAE MASCARILLA CON VÁLVULA SE LE SUMINISTRARÁ UNA QUIRÚRGICA O HIGIÉNICA DADA PONER POR ENCIMA. NUNCA TOCARLA. SI SE HACE, LAVADO DE MANOS ANTES Y DESPUÉS DE TOCARLA.

COLOCACIÓN Y AJUSTE MASCARILLAS FFP3 y FFP2



Los podólogos defienden la incorporación a la sanidad pública en todos los foros

El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos y todos los Colegios de Podólogos sigue defendiendo en todos los foros la incorporación de la Podología a la Sanidad Pública.

En esta entrevista en el diario 'La Rioja', el presidente del Colegio de La Rioja y tesorero del Consejo, Marcos Villares, explica que "esta crisis ha demostrado que la Sanidad pública es esencial, pero que tiene lagunas". "Una de ellas es la ausencia de la Podología -afirma Marcos Villares- y pensamos que en la reflexión que se debe hacer para mejorar el servicio público de salud nuestra profesión debe ser tenida en cuenta".

Según el presidente de los podólogos de La Rioja "a la hora de la verdad, los Gobiernos regionales miran al Ministerio, el Gobierno central no se decide. Si a esto se suma el baile de ministros y ministras de Sanidad de los últimos años y la habitual excusa presupuestaria...".

Poco a poco el mensaje sobre el necesario cuidado de los pies cala en la sociedad, "pero mientras no estemos en la sanidad pública no tendremos la visibilidad necesaria", considera Villares.



Apoyo de los expertos en diabetes

Por su parte, expertos reunidos en una mesa redonda multidisciplinar celebrada en el marco del congreso virtual que ha celebrado este mes la Sociedad Española de Diabetes (SED), han lamentado que, a pesar de que más de un 50 por ciento de las competencias necesarias para manejar el pie diabético se asocian a la figura del podólogo, este profesional no está incorporado plenamente en el sistema público de salud.

Noticia completa en este enlace

Comunicación

Gabinete de Comunicación a disposición de todos los colegios y colegiados. Javier Alonso García. prensa@cgcop.es. Tel. 686 97 67 57.

Web: www.cgcop.es **Puedes verla aquí**

Síguenos en Facebook haciendo clic aquí.

Y tuitea con nosotros aquí. Somos @CGPodologos

#pontuspiesenbuenasmanos

Nos siguen **6.090** en Facebook y 2.011 en Twitter.

Y en las redes del Congreso... somos 3.795 feisbukeros 2.260 tuiteros y 1.157 instagramers en **@congresopodologia**.

FRACTURAS POR ESTRÉS

- Del 0,7% al 15% de las lesiones deportivas son fracturas por estrés.
- Los atletas tienen la mayor cantidad de fracturas por estrés.
- El primer metatarsiano sufre el 10% de las fracturas por estrés metatarsales.
- Segundo, tercer y cuarto metatarsiano suponen el 90% de las lesiones metatarsales.
- Hay un descenso en la incidencia de fracturas por estrés en relación con la grasa corporal.

DÓNDE OCURREN PRINCIPALMENTE LAS FRACTURAS POR ESTRÉS.

- 8,8%
- 25,3%
- 0,9%
- 28%

October International Podiatry Day