



Consejo General de
Podología de España

Pon tus pies
en buenas manos

NOTA DE PRENSA

El 81 % de pacientes con fibromialgia presenta al menos un punto de dolor en los pies, según un artículo publicado en la Revista Española de Podología

Las personas con fibromialgia sufren este dolor de pies más de 4 días a la semana y la intensidad del dolor alcanza 7,8 puntos sobre 10 al final del día

Las investigadoras plantean la necesidad de incluir la podología en los protocolos clínicos de tratamiento de la fibromialgia y alertan sobre la importancia de cuidar los pies en pacientes con esta patología

Madrid, 10 de septiembre de 2025.- Un artículo liderado por la podóloga e investigadora **Sara Zúnica**, de la Universidad Miguel Hernández (UMH), y publicado en la [Revista Española de Podología](#), que edita el [Consejo General de Podología de España](#), alerta de que las personas con **fibromialgia** –una enfermedad crónica que provoca dolor generalizado, rigidez y cansancio extremo– presentan también alteraciones significativas en la salud de sus pies. Estas afecciones no sólo incrementan el dolor (el 81 % de pacientes presenta al menos un punto gatillo de dolor en los pies), sino que, además, limitan la movilidad y agravan la discapacidad de quienes la padecen.

El artículo está basado en una ponencia presentada al **53 Congreso Nacional de Podología** celebrado el año pasado (Canarias acogerá el próximo Congreso de Podología en octubre en el que participará Zúnica) y se basa en **dos estudios**: uno que incluyó a **más de 300 personas con fibromialgia** que se centró en la función del pie; y otro que **abordó las alteraciones morfofuncionales** a nivel podológico, como *hallux valgus* (juanetes), limitaciones articulares, durezas, pies pronados o supinados y puntos de dolor en músculos del pie en el que se comparó a **100 personas con fibromialgia y 100 sin ella**.

“Estos problemas no son menores: influyen directamente en la capacidad de caminar, de mantenerse de pie o, incluso, de realizar actividades cotidianas. Si no se abordan, contribuyen a aumentar el dolor y la discapacidad que ya provoca la enfermedad”, explica la doctora Zúnica.

El dolor en los pies, un factor ignorado

Hasta ahora, la investigación sobre fibromialgia se había centrado en el dolor generalizado, la fatiga o los aspectos psicológicos, dejando el pie en un segundo plano. **“Lo que más nos sorprendió fue la intensidad del dolor en los pies, especialmente al final del día, cuando alcanzaba sus niveles más altos. Este dolor limita de forma significativa la autonomía y la calidad de vida de los pacientes”,** subraya la investigadora. Así, las personas con fibromialgia sufren dolor en los pies más de 4 días a la semana y la intensidad del dolor alcanza 7,8 puntos sobre 10 al final del día.



Consejo General de
Podología de España

Pon tus pies
en buenas manos

NOTA DE PRENSA

El equipo recalca que **la salud del pie no puede seguir siendo un aspecto infraestimado**: su deterioro incrementa el riesgo de discapacidad y limita aún más la independencia de estas personas.

Tratamientos podológicos eficaces

Las investigadoras destacan que el **cuidado especializado de los pies** puede marcar una gran diferencia. Entre las opciones terapéuticas citadas se encuentran:

- **Plantillas personalizadas y calzadoterapia**: reducen la presión plantar y previenen rozaduras y dolor en deformidades como el *hallux valgus*.
- **Ejercicios de estiramiento**: mejoran la movilidad, reducen rigidez y alivian el dolor.
- **Punción seca y láser terapéutico**: la primera ayuda a liberar contracturas musculares y la segunda aporta efecto antiinflamatorio y analgésico.

Además, el estudio reveló que **los pacientes físicamente activos mostraban mejor función del pie que los sedentarios**, lo que refuerza la importancia de mantener un estilo de vida adaptado pero activo.

Consejos básicos para pacientes

Las investigadoras recomiendan a las personas con fibromialgia:

- Usar calzado ancho de puntera y con materiales elásticos.
- Realizar estiramientos suaves.
- Evitar el sedentarismo, adaptando la actividad física a su tolerancia.
- Revisar periódicamente sus pies con un profesional de la podología.
- Controlar el peso corporal para disminuir la sobrecarga articular.

Hacia nuevos protocolos clínicos

La fibromialgia afecta principalmente a **mujeres de mediana edad** y continúa siendo un gran reto para la sanidad. Los resultados de este estudio abren la puerta a que los cuidados podológicos se integren de forma sistemática en la atención multidisciplinar.

“Como docentes universitarias y podólogas, creemos fundamental que la evidencia científica se traduzca en protocolos clínicos y guías de actuación que orienten a los profesionales sanitarios. Incluir el cuidado podológico permitiría detectar precozmente alteraciones, intervenir de forma adecuada y mejorar la calidad de vida de estos pacientes”, señala Zúnica.



Consejo General de
Podología de España

Pon tus pies
en buenas manos

NOTA DE PRENSA

Actualmente, el grupo investigador continúa explorando la relación entre la función del pie y factores como el **miedo a caerse** y la **kinesiofobia (miedo al movimiento)**, que son frecuentes en fibromialgia y condicionan de forma notable la autonomía y seguridad de los pacientes.

Agradecimiento a las asociaciones

El equipo investigador destaca la colaboración de las **asociaciones de pacientes de fibromialgia de Alicante y Murcia**, sin cuya implicación no habría sido posible llevar a cabo este trabajo.

Un mensaje final a la sociedad

“Los pies no son solo la base del cuerpo, sino también la base de la autonomía y la calidad de vida. En la fibromialgia, cuidar los pies significa ganar movilidad, aliviar el dolor y recuperar parte de la independencia perdida”, concluye la doctora Zúnica.

Sobre las investigadoras

- **Sara Zúnica García:** Podóloga y Doctora en Ciencias de la Enfermería por la Universitat Jaume I de Castellón. Docente en la UMH y miembro del Grupo de Investigación en Podología y Función del Pie. Especializada en pie diabético y alteraciones asociadas a patologías como la fibromialgia.
- **Esther Chicharro Luna:** Podóloga y enfermera, Doctora en Medicina por la UMH. Profesora en la UMH desde hace 25 años, vicerrectora adjunta de Estudios y directora de la Clínica Universitaria de Podología y del Grupo de Investigación en Podología y Función del Pie.
- **Alba Gracia Sánchez:** Podóloga y Doctora en Salud Pública por la UMH, donde ejerce como docente. Miembro del Grupo de Investigación en Podología y Función del Pie, especializada en pie diabético y alteraciones del pie en enfermedades sistémicas.
- **Coral Moya Cuenca:** Podóloga y doctoranda en la Universidad de Málaga, investigadora en biomecánica y función del pie, compagina docencia universitaria con investigación.

Pie de foto: Paciente durante la investigación sobre fibromialgia y pies.

Nota: Se adjuntan artículos completos sobre las investigaciones que basaron la ponencia y el artículo en la Revista Española de Podología

Para más información:

Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos

Javier Alonso García, director de Comunicación

686 97 67 57 / prensa@cgcop.es