

CUERPO Y ALMA

SALUD, PSICOLOGÍA Y MUCHO MÁS. POR S. VIVAS

Los pies me matan!

¿Un dolor agudo en el talón te está amargando la vida? Perteneces al 10% de la población que sufre una fascitis plantar.

Tres culpables

La fascia plantar es una banda de tejido elástico que va desde el hueso del talón hasta la zona de debajo de los dedos. Cuando esta estructura se inflama provoca la fascitis plantar, caracterizada por un dolor agudo en la zona interna del talón que suele ser más intenso en los primeros pasos que damos. Se produce por la forma del pie (los cavos –con el puente más alto– y los valgos –los que tienden a desplomarse en el interior son los más propensos a sufrirla) o por la forma de pisar (o las dos cosas a la vez). En las mujeres hay un tercer factor: el uso continuado de calzado poco adecuado. “Las jóvenes deben alternar el de tacón con el plano. En cambio, si llevan muchos años usando tacones,

deben disminuir la altura de forma progresiva, porque si no la tensión aumentará las posibilidades de sufrir fascitis plantar, tendinitis de Aquiles, lumbalgias...”, dice Víctor Alfaro, podólogo experto en biomecánica responsable de las Unidades del Pie de Sanitas.

Como Rafa Nadal

El tratamiento habitual combina antiinflamatorios con fisioterapia. La novedad es el uso de Indiba, el sistema que usa Rafa Nadal para curar sus lesiones: mediante una corriente alterna, genera un movimiento de los iones en el interior del tejido y restablece el potencial eléctrico de membrana celular. “Con otro tratamiento no llegas a esa parte tan profunda. Funciona como estimulador

del metabolismo, mejora la circulación en la zona inflamada, a la que comienza a llegar más sangre, oxígeno y nutrientes, al tiempo que se estimula el drenaje de las toxinas. Y es indoloro”, explica Cristina Deike, fisioterapeuta de Avanclinic. Para que sea

eficaz se recomiendan 10 sesiones de media hora.

Plantilla personalizada

Cuando la inflamación ha pasado, hay que valorar si la causa es la forma de pisar del paciente. Si es así, es necesario usar plantillas para evitar recaídas.

Foto: Donna Troupe / trunkarchive.com / Contacto.



100% de infectados

Sabes en qué lugar de tu cocina hay más gérmenes? Según una investigación de la organización de salud pública NSF International, licuadoras, espátulas, portacuchillos de madera, teclados de microondas, abrelatas, cajones de carne y verduras en la nevera... son las zonas favoritas de virus y bacterias. El 100% de estos espacios están infectados por moho y hongos.

La noticia

Una dieta peligrosa

Las dietas hiperproteicas, como la famosa dieta Dukan, aumentan el riesgo de enfermedades renales a largo plazo. Pueden provocar nefrolitiasis (cálculos renales o piedras en el riñón), aumento del calcio urinario (para compensar la acidez metabólica que provoca el exceso de proteína) y descenso del pH de la orina. Así lo han demostrado científicos de la Universidad de Granada.