

Doenças nos pés

Prevenir é mais fácil do que parece

Os nossos pés sustentam todo o corpo mas nem sempre recebem a atenção conferida a outras zonas corporais. Desengane-se se pensa que são menos importantes! São eles que a auxiliam na marcha, a ajudam a uma boa distribuição do peso corporal e lhe possibilitam uma postura correcta ao longo do dia.

POR **GLÁUDIA PINTO**

➔ REVISÃO CIENTÍFICA: **DR. ANTÓNIO RAMOS**, *podologista*

A RECENTE CHEGADA DO VERÃO ENTUSIASMOU-A?

Está satisfeita com a ideia de brindar os dias quentes com idas à praia ou à piscina? E de, finalmente, guardar as botas e calçar as sandálias? Apesar de todos os benefícios do Verão, é nesta altura que as doenças dos pés se acentuam. «A praia e a piscina podem aumentar a incidência de doenças do foro dérmico, como por exemplo, as verrugas, as micoses e as calosidades», revela o podologista António Ramos. A explicação é simples: «estes locais são frequentados por muitas pessoas descalças. Muitas vezes, têm infecções residuais no pé e a contaminação é mais fácil».

O contacto constante com a areia também pode ser prejudicial. Segundo António Ramos, «quanto maior for o atrito causado pelas caminhadas na areia, maior é a facilidade de surgirem estas calosidades». Embora as condições de higiene destes locais tenham vindo a melhorar, a taxa de contágio é ainda muito elevada. Portanto, é necessária uma evolução no sentido da prevenção.

Previna as doenças dos pés

É no Verão que temos mais cuidados com a pele e com os cabelos. A taxa de utilização de cremes hidratantes aumenta exponencialmente. Mas será que se lembra regularmente de mimar os seus pés? «Os pés são mais susceptíveis de sofrer alterações cutâneas. Necessitam de cuidados acrescidos para se manterem bonitos e saudáveis», explica António Ramos. Tão importante como colocar protector solar ao longo do corpo e das zonas mais sensíveis, é aplicá-lo no dorso e na planta dos pés. «O seu esquecimento pode levar a queimaduras podológicas graves».

Sabia que...
Graças aos pés, damos entre cinco a dez mil passos por dia, o que equivale a várias voltas em redor da terra, ao longo de toda a nossa vida?

O que fazer antes do Verão?

Antes de iniciar a época balnear, pense na hipótese de consultar um especialista em Podologia para verificar se os seus pés se encontram saudáveis. Assim, poderá iniciar o Verão com a certeza de que o contacto com o calor não será prejudicial. Para António Ramos, é também fundamental «lavar os pés todos os dias, usar um sabonete pH ácido que ajuda a manter o equilíbrio saudável da pele, secar muito bem os pés (em especial entre os dedos), verificar a coloração das unhas, evitar usar sapatos fechados ou ténis e dar preferência às sandálias abertas em pele». Não se esqueça também de utilizar chinelos sempre que frequente instalações públicas, como chuveiros, vestiários e piscinas. «Pense ainda na ideia de polvilhar os pés com pó de talco apropriado para reduzir o excesso de humidade, e use creme hidratante nos pés, duas vezes ao dia, especialmente nos calcanhares». Finalmente, tenha atenção às

No Verão Doenças podológicas mais comuns

Hoje em dia, frequentar praias ou piscinas é cada vez mais usual, aumentando o risco de contágio de algumas doenças podológicas, em particular, devido ao facto de nem sempre se enxaguar os pés de forma adequada e devido ao contacto com águas muito paradas, como as que se situam à volta ou dentro das piscinas, onde passou ou esteve alguém infectado anteriormente. Eis algumas das doenças podológicas típicas do Verão:

- **Calosidades e calos na planta do pé, nos dedos ou entre os dedos.**
- **Gretas e pele seca provocada pela transpiração.**
- **Verrugas.**
- **Suor e mau cheiro.**
- **Micose da pele ou “pé de atleta”. É uma infecção fúngica que afecta cerca de 15% da população.**
- **Micose das unhas. É uma infecção fúngica que afecta cerca de 18% da população; a sua frequência tende a aumentar com a idade, atingindo cerca de 48% das pessoas com mais de 70 anos de idade. Os doentes que sofrem de diabetes ou os mais idosos apresentam maior risco de terem uma infecção provocada por fungos (na pele e nas unhas).**



saúde // prevenção

seguintes alterações das suas unhas: amarelecimento, aparecimento de manchas brancas, crescimento alterado e unhas quebradiças (podem denunciar uma infecção por micose, muitas vezes escondidas por vernizes cosméticos) e examine os seus pés regularmente mesmo que não tenha dores. «É o seu meio de locomoção e sua independência para toda a vida», conclui António Ramos.

O calçado deve adaptar-se ao pé

Eis uma das regras de ouro, não só no Verão, como em todas as outras épocas do ano. Em primeiro lugar, deve seleccionar o tipo de calçado em função da actividade que vai realizar (andar, trabalhar, praticar desporto, etc.). «É muito importante escolher o calçado mais adequado. Adquirá-lo sempre no final do dia, quando os pés estão mais dilatados. Deve proteger o pé e ajustar-se ao mesmo sem apertar», aconselha António Ramos. Tenha em atenção o tamanho do tacão que não deve ultrapassar os quatro centímetros. Por outro lado, a ponta deve ser suficientemente ampla. Ou seja, aqueles sapatos que muitas mulheres usam e que têm uma ponta em bico podem ser esteticamente bonitos mas não são nada benéficos para a saúde dos pés, pois não permitem que os mesmos estejam na posição correcta. «O calçado deve adaptar-se ao pé e não o pé ao calçado». Esta deve ser uma máxima que não deve esquecer quando comprar uns sapatos novos. Lembre-se ainda que a pele e a lona são adequadas para a absorção da transpiração produzida pelos pés. 🍷

Passo a passo... para um andar saudável

O podologista António Ramos sugere as seguintes medidas:

- Lave os pés diariamente e seque-os bem, especialmente entre os dedos.
- Corte as unhas de forma recta, mas não demasiadamente curtas, e vigie quaisquer alterações (aumento de espessura, alteração da cor, entre outros).
- Evite andar descalça, pois os seus pés estão mais expostos a lesões e infecções. Sobretudo em instalações públicas, como balneários, piscinas, ginásios, saunas e praias, porque «estes locais são mais frequentes para a transmissão da infecção», explica António Ramos.
- Use meias de algodão, lã ou seda.
- Evite usar “ténis” de uma forma muito continuada.
- Evite os micro-traumatismos repetidos, em especial os provocados pelo calçado.
- Regule a transpiração dos pés.
- Controle as gretas e as feridas na pele porque podem dar origem a patologias associadas.
- A dor nos pés não deve ser considerada normal. Se persistir, consulte um podologista.

Para saber mais,
aceda ao site
www.consultoriodepodologia.com
Encontrará informação
relevante sobre as doenças
dos pés e a podologia
em geral.

