

# PODOLOGÍA

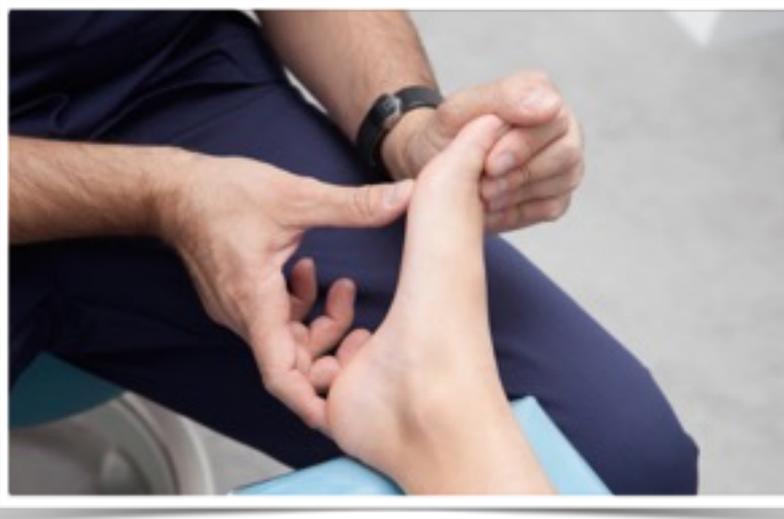
Boletín informativo

Nº9

## Los podólogos de Asturias buscan concienciar a la sociedad sobre la importancia de cuidar los pies

El Colegio Oficial de Podólogos de Asturias ha presentado la campaña "Por la salud de tus pies, visita a tu podólogo" con el objetivo de concienciar a la sociedad de la importancia de cuidar los pies. Los pies sostienen la totalidad del peso corporal y permiten la movilidad locomotora. Pese a esa relevancia física, a menudo los olvidamos y relegamos a un segundo plano. La campaña ha contado con la colaboración de periodistas, abogados, de la regatista Ángela Pumariega y de las directoras de la Vuelta Ciclista Asturias y de Valnalón.

[Más info, aquí](#)



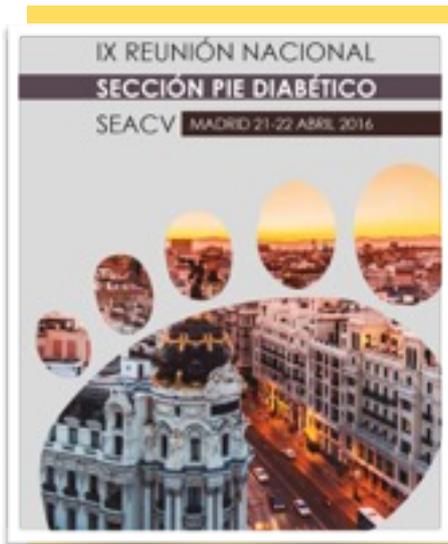
## Los mayores de 64 años utilizan un calzado inadecuado

El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos recomienda visitar al especialista al menos una vez al año

Un estudio de la Universidad de Extremadura ha revelado que la mayoría de la población de más de 64 años utiliza un calzado inadecuado al tamaño de sus pies porque calza un número menor o más estrecho del que necesita. El [Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España](#) cree que la sociedad no le da importancia a la salud podológica, cuyas alteraciones, además de provocar deformaciones en los pies, pueden derivar en dolores de tobillos, piernas, rodillas, cadera y espalda. Los Colegios de Podólogos recomiendan visitar al especialista al menos una vez al año, usar un número adecuado y llevar zapatos que no estén viejos o desgastados.

[Más información pinchando aquí](#)





Esta reunión tendrá lugar los días 21 y 22 de abril en Madrid (hotel Tryp Atocha).

En esta edición se ha establecido una tarifa especial para podólogos dado que se tratarán temas que creemos muy interesantes para el sector.

El programa, en la página web de la reunión:

[www.reunionpiediabetico.com](http://www.reunionpiediabetico.com)



El pasado mes de octubre se solicitó al Ministerio de Sanidad la **inclusión del Consejo en su página Web en el apartado de sociedades científicas y colegios profesionales**. Finalmente, tras varios trámites administrativos, han realizado dicha inclusión.

## El Congreso Nacional de Podología adelanta sus fechas al mes de junio en su 47 edición

El [47º Congreso Nacional de Podología](#) tendrá lugar en Donostia-San Sebastián del 9 al 11 de junio., organizado por el [Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos](#). En esta edición se ha adelantado la fecha de octubre a junio, desde el convencimiento de que la primavera donostiarra y los días más largos serán un gran anfitrión. Por ello, la fase de inscripción se ha adelantado también. El plazo para recibir los resúmenes para los posters digitales se ha ampliado pero el 22 de marzo acaba el plazo para la cuota económica de inscripción.

El lema, UNIFICACIÓN DE CRITERIOS PODOLÓGICOS A NIVEL INTERNACIONAL, inicia una era de relaciones internacionales para seguir mejorando la podología nacional, algo que influirá en el Congreso. El Congreso se propone agrupar la actividad científica, reduciendo el solapamiento de sesiones paralelas; dar un papel central al póster multimedia como forma principal de comunicación; propiciar una relación de cercanía y de intercomunicación entre todos los podólogos nacionales e internacionales e incorporar la tecnología informática, permitiendo a todos los congresistas el acceso online a toda la información del Congreso.

Aunque algunas ponencias tienen un título muy quirúrgico, todas ellas tienen un fundamento biomecánico y un carácter muy práctico. Va a haber unos talleres biomecánicos muy interesantes.

En la web del Congreso es posible inscribirse. Además, en la página están las instrucciones para el envío de posters, el programa preliminar con los ponentes internacionales y sus currículums, información sobre alojamiento y todo lo relativo a la exposición comercial y los patrocinios. También es posible anunciarse en la propia web y suscribirse para recibir las últimas noticias del Congreso. Asimismo, se ofrece, aprovechando la visita a Donostia, una cena con estrellas michelín.

**Cuota económica hasta el 22 de marzo. ¡¡HAZLO YA!!**

**Sigue el Congreso en Facebook**

**Y en Twitter @CongrePodologia**

## Más running, más fascitis plantar (II)

### ¿Hay factores que predisponen a la fascitis plantar?

- Es más común entre 40 y 60 años.
- Hay más incidencia en mujeres en la vida diaria. En el deporte se iguala.
- Actividades que suponen presión sobre el talón, como correr o bailar. Sobre todo, actividades de impacto sobre el suelo.
- Incorrecta biomecánica del pie al caminar. Pies cavos, pronados...
- Sobrepeso
- Trabajos de pie y en superficies duras
- Zapatos inadecuados: de suela fina, sin soporte para el arco o sin relleno flexible para absorber el golpeo.



### ¿Cómo influyen los zapatos de tacón?

El uso de tacón no desencadena por sí mismo fascitis. Se aconseja tacón de 2-4 cm con apoyo amplio o suela en cuña. Esto relaja la fascia y es recomendable para el tratamiento. Se el tacón muy fino que no amortigua la pisada y disminuye la superficie de apoyo.

### Si no se renuncia al tacón, ¿qué soluciones hay?

Es aconsejable que las mujeres jóvenes alternen el zapato de tacón alto con zapatos planos, para evitar que la musculatura de la pierna se "acostumbre" a la altura del tacón. Sin embargo, las señoras que lleven años usando zapato de tacón alto deben disminuir la altura de manera progresiva: nunca pasar a uno plano directamente, ya que aumentaría la tensión en la musculatura posterior de la pierna, tendón de Aquiles, gemelos, etc., con lo que aumentarían las posibilidades de sufrir fascitis plantar, tendinitis de Aquiles, lumbalgias, etc.

Lo más importante es realizar estiramientos y automasaje de la musculatura posterior de las piernas, isquiotibiales, sóleo y gemelos y de la fascia plantar.

### ¿Qué sucede si no se trata la fascitis?

Si la patología se prolonga pueden producirse cambios degenerativos o estructurales del tejido. Es la fasciosis, que indica que el proceso se ha cronificado. En este caso, es más complejo resolver la patología, pero el podólogo planteará un tratamiento.

\* Extracto de un artículo divulgativo solicitado al Consejo para su publicación en medios de información general. Te animamos a que nos envíes tus artículos con firma para su publicación.

# Los colegios de Podólogos de Andalucía y de Médicos de Sevilla realizan acciones formativas

El presidente del Colegio Profesional de Podólogos de Andalucía, Jorge Barnés Andreu, y el presidente del Colegio de Médicos de Sevilla, Juan Bautista Alcañiz, han firmado un convenio de colaboración entre ambas instituciones.

Los podólogos colegiados en Andalucía mejoran así los recursos en materia formativa.

[Ver más en Teleprensa](#)



## Alerta de podólogos a corredores por el repunte de las lesiones del pie

Salir a correr está en boga, entre otras razones porque es una práctica adaptable a las necesidades de cada uno y barata. El **Colegio de Podólogos de Galicia** recomienda a los 'runners' que se realicen un estudio de la pisada para saber qué tipo de calzado necesitan para prevenir unos problemas que están aumentando.

[Más información en El Faro de Vigo](#)



Borja Pérez, presidente Colegio Podólogos Galicia

### Comunicación y redes sociales

Gabinete de Comunicación a disposición de todos los colegios y colegiados. Javier Alonso García. [prensa@cgcop.es](mailto:prensa@cgcop.es). Tel. 686976757.

Web: [www.cgcop.es](http://www.cgcop.es) [Puedes verla aquí](#)

Sitios en redes sociales: Facebook y Twitter.

[Síguenos en Facebook haciendo clic aquí.](#)

[Y tuitea con nosotros aquí. Somos](#)

[@CGPodologos](#)

[#portusalud](#)

