

# PODOLOGÍA

Boletín informativo

Nº11

## El Consejo de Colegios de Podólogos pide a los centros educativos la prohibición de las deportivas con ruedines

Un estudio del podólogo Roberto Pascual, de la Universidad Miguel Hernández alerta sobre el uso de deportivas con ruedines.

El 11% de los niños de la muestra acudieron a clase con zapatillas con ruedines: la carga en el antepié aumenta un 40%, la presión media sobre el talón entre 1,5 y 2,7 veces superior, el peso del calzado más del doble que el de un calzado deportivo normal y la superficie de apoyo disminuye un 25%

Al 38,35% de los niños se les recomendó visitar un podólogo.

[Puedes ver el estudio completo en la web del Consejo](#)



## La Podología da la vuelta a España calzada con ruedines

El 22 de marzo el Consejo de Colegios de Podólogos difundió entre los medios de comunicación un estudio-informe de prensa sobre el uso de las deportivas con ruedines. El tema alcanzó un gran impacto y ha sido difundido en el **Telediario** de TVE, en programas de radio nacionales (HoyxHoy de la Cadena SER con **Gemma Nierga**; en el programa de **Julia Otero** en Onda Cero; en **Ciudadano García**, de RNE), en diarios nacionales (**El Mundo**, **La Razón**, **ABC**, **20 minutos**), medios digitales nacionales (**antena3.com**, **El Español**, **El Huffington Post**), dos veces en la revista **Pronto**. También en medios regionales líderes (Las Provincias, La Voz de Galicia, Diario Vasco, Heraldo de Aragón, Última Hora de Baleares, La Rioja, El Comercio de Asturias, La Tribuna de Toledo, El Pueblo de Ceuta, Información de Elche, Deia, Berria, Levante, TVE Catalunya y Comunidad Valenciana, Onda Cero Zaragoza y La Rioja, Cope Mallorca, SER Valencia, Elche y Elda, Radio Canarias y Radio Autónoma de Canarias, Radio UMH, Radio Castilla-La Mancha, GTM TV Murcia y 7 TV Murcia, Voz TV Galicia, Diario de Avisos de Canarias, Lanza digital...), además de en varios medios especializados y blogs (Infosalus, Clínica Salud, Podoactiva, Sabemos, Asociación digital, Consalud, Revista del Calzado)...

[Dossier casi completo, aquí](#)





En DMedicina.com nos pidieron la opinión sobre cómo cuidar los pies en Semana Santa. Opinaron el secretario general del Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos, Rafael Navarro, y el secretario del **Colegio de Podólogos de Andalucía**, Antonio Guerrero, que explicaron cómo preparar los pies para las procesiones y los cuidados posteriores necesarios:

[Leer los consejos aquí](#)



La web de Cuatro recogió una noticia del Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana: El 70 por ciento de los españoles padecen algún tipo de problema en los pies como callos, juanetes o durezas.

[Leer en cuatro.com](#)

## Médicos y podólogos potencian su colaboración en el 47º Congreso Nacional de Podología

*El Colegio de Médicos de Gipuzkoa y el Colegio de Podólogos del País Vasco llegan a un acuerdo que se fomentará la presencia de médicos en el Congreso que se celebrará del 9 al 11 de junio en San Sebastián*

Este acuerdo supone una vía para el entendimiento de los profesionales, que en países como Estados Unidos mantienen una estrecha relación profesional. “En España es la primera vez que se da un acercamiento de este tipo, y nuestra principal intención es que se prorrogue en el tiempo”, señaló el Dr. Xabier Benegas, presidente del Colegio de Podólogos del País Vasco y secretario general del 47º Congreso Nacional de Podología. El presidente del Colegio de Podólogos de Euskadi quiso resaltar la importancia que puede tener esta colaboración en la mejora de la asistencia al paciente: “todas las profesiones sanitarias buscan ofrecer una mayor calidad asistencial a los pacientes, y esto es algo que podemos conseguir si disciplinas como la Medicina y la Podología sumamos fuerzas”, destacó Benegas. El lema del congreso es ‘Unificación de criterios podológicos a nivel internacional’, y “creemos que la presencia de los médicos en él será muy positiva para aprovechar las sinergias que se puedan dar entre ambas profesiones con el objetivo de que el paciente sea el principal beneficiario de esta actividad”. Los médicos que deseen acudir al congreso contarán con las mismas facilidades y reducciones económicas con las que



## Más running, más fascitis plantar (y III)

### ¿Cómo se trata la fascitis y cuánto tiempo supone la recuperación?

Los pacientes no reaccionan igual. Hay que realizar reposo, al menos una semana, sobre todo si se practica deporte. Es importante que un podólogo evalúe biomecánicamente la pisada. Colocar, si es necesario, unos soportes plantares que ayuden a realizar una marcha ergonómica. Hay que realizar ejercicios de estiramiento, como los que se proponen más adelante... También se realizan tratamientos con infiltraciones de corticoides, con cuidado en la administración: colágeno, plasma rico en plaquetas... ; o tratamientos láser, epi, ondas de choque, fisioterapia... En caso de que no mejore, se puede recurrir a cirugía de mínima incisión. El tiempo de recuperación depende del paciente, de la adecuación de su actividad, del calzado...



### Una vez tratada, ¿se puede repetir el problema?

Es una patología que desaparece y no vuelve a darse o recurre. Si no corregimos la causa que originó la fascitis, es probable que vuelva. Es aconsejable siempre estirar correctamente y llevar un calzado adecuado. Si aparece de nuevo, debemos acudir al podólogo para reanudar tratamientos.

### Además del tratamiento, ¿hay ejercicios de rehabilitación que se pueden hacer en casa?

Sí, los siguientes ejercicios.

**Estiramiento en tabla inclinada:** se apoya uno de los pies en una tabla inclinada o en escalera. Con ambos pies en el mismo escalón y la rodilla contraria al pie que realiza el ejercicio ligeramente flexionada, se presiona con el talón hacia abajo. Mantenemos un minuto. Se repite 5 veces.

**Peso sobre una sola pierna:** Gesto de la pata coja sobre el pie lesionado. Se levanta progresivamente el talón hasta dejar el peso del cuerpo en los dedos. Se baja lentamente. 10 veces.

**Estiramiento de la pantorrilla:** frente a una pared, apoyamos las manos y mantenemos una pierna delante y otra detrás. La pierna delantera, flexionada, mientras la trasera está estirada y con la planta en contacto con el suelo. En esta posición se echa el cuerpo hacia delante hasta notar tirantez en la pantorrilla; en ese punto se mantiene la posición 10 segundos, se relaja, y se repite 10 veces.

**Estiramiento con cinta:** sentado en el suelo con las piernas estiradas, tronco erguido y pies rectos (dedos hacia el techo), pasamos una cinta por detrás bajo de los dedos. Tomando los extremos de la cinta, hay que tirar. Se mantiene la posición entre 10 y 30 segundos, se relaja, y se repite 10 veces.

**Ejercicios con frío:** Aplicar una botella congelada en el arco, sobre una alfombra. Ayuda a estirar el pie y se aplica frío local. Después, es aconsejable aplicar crema antiinflamatoria con capsaicina.

\* 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 podólogos defienden estudios universitarios de 4 años y 1 de máster

El presidente del Consejo General de Colegios de Podólogos destaca en una entrevista concedida a El Periódico de Extremadura la importancia de un grado universitario en Podología con una duración de 240 créditos. Esto es, cuatro años y uno de máster. El presidente de los podólogos españoles destaca el próximo Congreso Nacional de Podología, que se celebrará en San Sebastián del 9 al 11 de junio. “En los congresos de Podología se abordan temas que abarcan todos los aspectos de la profesión, como la podología infantil, la cirugía podológica, Ortopodología biomecánica, terapias físicas, podología deportiva, etc.”



[Más info](#)

## Los podólogos reclaman que la atención del pie se incorpore a la sanidad pública

Los colegios de Podología de Asturias y Galicia quieren seguir el modelo cántabro. Esta es una reivindicación que comparte el Consejo General de Podólogos.

[Más información en La Nueva España](#)



Presidentes de Colegios

### 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](#)



Éxito de las XXII Jornadas Científicas de Podología organizadas por el Col.legi Oficial de Podòlegs de Catalunya, tanto por el número de inscritos como por la calidad de las 22 firmas expositoras.

**Última hora:** El consejero de Sanidad de la Comunidad de Madrid, Jesús Sánchez Martos, se ha comprometido a crear una nueva categoría profesional: la de podólogo.

[Más info en Redacción Médica haciendo clic aquí](#)