

Su Salud en buenas manos

Todos los anunciantes de esta página son profesionales titulados, asegúrese que se pone en manos de un titulado y/o colegiado cuando solicite los servicios de un especialista.

POR QUÉ, CUÁNDO Y CÓMO DEBEMOS VISITAR AL PODÓLOGO



¿Por qué?: Porque es el especialista del pie. Su formación universitaria y profesional giran casi en exclusiva alrededor del pie. Porque el pie nos sostiene, nos desplaza y nos relaciona.

¿Cuándo?: Cuando se nos manifieste cualquier signo de dolencia en nuestros pies. Cuando sea necesario corregir alguna alteración de los mismos. Cuando deseemos prevenir posibles patologías futuras.

¿Cómo?: Al podólogo, en su mayor parte, sólo se puede acceder a través de la consulta privada. Hasta la fecha, no ha sido incluido en la red pública de la Seguridad Social, a pesar de ser una figura popular y muy necesaria dentro de la estructura sanitaria autonómica y nacional. Para atender la demanda de una ciudadanía cada vez más culta y exigente, han surgido en los últimos años clínicas y consultas particulares, capaces de cubrir las necesidades existentes. Por ello, Clínica del Pie Rivera, dispone de cuatro consultas repartidas entre Murcia, Lorca y Molina de Segura, con instalaciones modernas, dotadas de los medios tecnológicos más apropiados para una buena prevención, acertado diagnóstico y eficaz tratamiento que resuelva los problemas de los pies.

SI CUIDAMOS LOS PIES MEJORAMOS NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Al llegar la primavera, nos encontramos en ocasiones con unos pies que parece que no van cómodos en los zapatos que hemos llevado todo el invierno, nos aprietan, los encontramos pesados, se nos inflaman al caer la tarde, etc.

No nos damos cuenta de que en los mismos zapatos del invierno que llevamos puestos todo el día sin cambiar, donde mantenemos medias o calcetines, hemos introducido un factor nuevo, la elevación de las temperaturas, que dilatan nuestros pies y piernas. Entonces durezas y callos que un mes antes no nos molestaban, ahora se hacen insufribles.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA EN ESTAS FECHAS:

1. Lavado de los pies. Se efectuará diariamente con agua a temperatura ambiente o tibia, utilizando jabón-gel de pH 5,5 (ácido), controlando especialmente los espacios interdigitales, lugar de preferencia de bacterias y hongos.

2. Secado especial de los pies. Pondremos atención en el secado, concretamente en los espacios interdigitales. Es bastante habitual empezar a secarnos primero el resto del cuerpo, y al llegar a los pies pasamos un poco por alto, porque éstos, prácticamente, están ya secos por el tiempo que ha transcurrido. Pero no ocurre lo mismo con los espacios interdigitales, que permanecen muy húmedos, y es ahí donde se van a iniciar las infecciones fúngicas, para posteriormente extenderse al resto del pie.

3. Mantener un equilibrio hídrico en la piel. Las pieles muy secas son propensas a la aparición de durezas y grietas que provocan una discontinuidad de la piel. Las pieles muy húmedas, producen maceración, abren los poros y, en ambos casos, se altera el pH, rompiéndose la primera barrera natural que previene el asentamiento de microorganismos patógenos, responsables de las infecciones víricas y micóticas.

4. Uñas. Deberán cortarse cada 15 días aproximadamente, dejando un milímetro de lámina por delante de su asentamiento y dándoles una forma cuadrada o recta, salvo aquellos casos en que por recomendación del Podólogo sea necesario adoptar otras formas.

5. Zapatos. El zapato ejerce en buena medida su influencia en la salud del pie, aunque no es el único responsable de la misma. Este debe ser adaptado a las necesidades de cada persona, edad, tipo de pie, actividad, e incluso patologías propias, vascular, diabetes, artrosis, etc.

6. Ejercicio físico. Adaptado igualmente a las necesidades personales e individuales. En todos los casos ejercita el sistema cardiovascular aportando mayor flujo sanguíneo, se activa la musculatura gemelar de la pierna favoreciendo el retorno venoso, mejorando el estado de las varices y su prevención.

7. Usos y costumbres. Se recomienda dejar el hábito del tabaco, por su incidencia en enfermedades cardiopulmonares y a la formación a medio y largo plazo de placas de ateromas responsables de arteriopatías en las extremidades inferiores.

Las prendas de vestir como fajas, calcetines, ligeros no deben sujetar en exceso, por el efecto torniquete que dificultan el paso de la sangre. Medias y calcetines deben ser básicamente de lana, hilo o algodón, con bajo o nulo porcentaje de fibra sintética, para una mejor transpiración y evitar problemas alérgicos.

Ante cualquier problema en los pies, se debe acudir al especialista podólogo, y en ningún caso recurrir al auto-tratamiento, por que podemos provocarnos auto-lesiones como cortes, quemaduras, infecciones etc., que agraven la patología inicial.

Pedro J. Rivera Plaza
Licenciado en Podología y
Master en Cirugía Podológica.



DELTA MÉDICA
CENTRO DE GINECOLOGÍA ACREDITADO POR LA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y ASUNTOS SOCIALES

- ✓ INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO.
- ✓ VASECTOMÍAS.
- ✓ ENFERMEDAD DE TRANSMISIÓN SEXUAL.
- ✓ SEXOLOGÍA
- ✓ PLANIFICACIÓN FAMILIAR.
- ✓ ANÁLISIS CLÍNICO

Paseo Ingeniero Sebastián Feringán
nº 12, La Flota - Murcia
Teléfs. 968 23 28 54 - 968 23 89 08

C/. Doctor Valenciano, 5 - bajo
Edificio V Centenario - 30205 CARTAGENA
Teléfs. 968 33 04 33 - 968 33 04 35
www.clinicadeltamedica.com

laboratorios MUNUERA

**ESPECIALISTAS EN
ANÁLISIS CLÍNICOS**

**M.ª ÁNGELES MUNUERA ÁLVAREZ
SALVADOR MUNUERA ÁLVAREZ**

Lab1 Dr. Ferrero Velasco, 1 - San Pedro
del Pinatar • Teléf. 968 18 06 78

Lab2 Avda. Marqués de los Vélez n.º 2
Entlo. - Murcia • Teléf. 968 24 98 70

Lab3 C/. Bolos, 2 - Entlo. Murcia
Teléf. 968 29 99 59
(Abrimos Sábados hasta las 14:00 h.)

EXTRACCIONES A DOMICILIO
ATENDEMOS COMPAÑÍAS

INSTITUTO TRAUMATOLÓGICO DEL SURESTE

Dr. R. de Mena Sarrió Dr. J. Martínez Pagán Dr. M. Clavel Sainz-Nolla
Dr. A. García Nóvalos Dr. A. Gabardo Hernández

Especialistas en Cirugía Ortopédica y Traumatología

UNIDADES DE: Cirugía de la Mano • Ortopedia y Cirugía del Pie • Trauma del Deporte • Artroscopia
Cirugía del Reumatismo y de la Artrosis • Prótesis de Cadera • Rodilla... • Osteoporosis • Accidentes y sus secuelas

CONSULTA: Clínica Belén, mañana y tarde - Teléfono 968 20 00 51 - **URGENCIAS:** Clínica Virgen de la Vega

IVI MURCIA

**SOLUCIONES A LOS
PROBLEMAS DE INFERTILIDAD**

IVI MURCIA: Calle Navegante Macías del Poyo, 5 - Edificio Delfín - LA FLOTA - 30007 Murcia
Teléfono 968 233 255 - <http://www.ivi.es> • e-mail: ivimurcia@ivi.es

CENTRO MÉDICO LA SEDA
C/ Olof Palme, 9-11
Edificio marco Polo
30009 MURCIA

Evidencia
*La depilación es una necesidad médica o
estética para una gran parte de la población
femenina y masculina.*
*La depilación médica por Láser se ha
mostrado como el método más eficaz para
solucionar dicho problema.*

**Depilación
Médica
por láser**

Información personalizada y sin compromiso
**LLAMADA GRATUITA
900 60 70 80**
www.depilnova.com / e-mail: depilnova@depilnova.com

**Centro Médico
Virgen de la Caridad**
C/ Cartagena de Indias, 31
30204 - Cartagena

CMC **CMC**

**• Bajo supervisión médica •
• Sin Pastillas •
• Con sistemas personalizados •**

UNIDAD PSICOTERAPEUTICA DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN, Anorexia, Bulimia.
TRATAMIENTO NUTRICIONAL PARA: Diabéticos, Cardiopatías, Hipertensión, etc.

Avda. de la Libertad, 8, 2.º F - Edif. Alba • Tfnos. 968 23 57 37 - 968 20 42 20 • 30009 MURCIA

DIVISIÓN ESTÉTICA: Avda. de la Libertad, 8, 1.º C - Edif. Alba • Tfnos. 968 20 47 18 • 30009 MURCIA

Paseo Alfonso XIII, n.º 8 - Edif. Brasil, Entlo. A • Tfnos. 968 12 29 38 - 30201 CARTAGENA

C/. Cercado, portal 1 - 1.º D • Tfnos. 950 47 07 76 • 04600 HUÉRCAL OVERA (Almería)

C/. Mayor, 101, 3.º • **PILAR DE LA HORADADA (Alicante)**
C/. Dr. Luis Prieto, n.º 33 - 4.º B • Tfnos. 968 44 60 34 • 30880 ÁGUILAS

CEM Centro español de
Magnetoterapia y
Electrobiofísica

FISIOMUR

**RECUPERACIÓN Y TRATAMIENTO DE LESIONES
Y ENFERMEDADES DEL APARATO LOCOMOTOR**

Dr. A. Aguilera Musso - N.º Col. 1.132
C/. Condestable, 2 - Edif. Consul - Murcia
Teléfono 968 29 00 30

vitae
CENTRO MÉDICO

CIRUGÍA PLÁSTICA - ESTÉTICA
UNIDAD LÁSER (varices, arrugas, depilación)
N.º C. 7816 N.º C. 14146 N.º C. 65791 N.º C. 68119 N.º C. 1232

902 100 115 CONSULTA
GRATUITA

te **Mejoramos** **te**

CLINICA DEL PIE RIVERA
*Especialistas en el tratamiento integral
del pie, Cirugía, Exploración Biomecánica,
Láser, Plantillas, etc.*

MURCIA - Tif.: 968 21 17 98 • MOLINA DE SEGURA - Tif.: 968 64 48 05
LORCA - Tif.: 968 46 89 02

**PARA ANUNCIOS
EN ESTA SECCIÓN**

**968
27 23 19**

medeclin

**TERAPIA POR ONDAS DE CHOQUE
EN TRAUMATOLOGÍA Y ORTOPEDIA**

- Hombro doloroso (tendinitis)
- Codo doloroso (de tenista)
- Talón doloroso (espolón)

Almirante Gravina, 2 (Clínica Belén)
968 23 01 66