



(<https://inforeuma.com/>)

[Inicio](#) > [Información](#) > [Decálogos](#) > [Decálogo sobre el cuidado de los pies para pacientes reumáticos que hacen deporte](#)

DECÁLOGO SOBRE EL CUIDADO DE LOS PIES PARA PACIENTES REUMÁTICOS QUE HACEN DEPORTE

Mantener hábitos de vida saludables, como practicar ejercicio, resulta fundamental para tener una vida sana. Los especialistas insisten en la importancia de que los pacientes reumáticos realicen ejercicio físico ya que, además de ser beneficioso para las articulaciones, también contribuye de manera favorable a evitar posibles comorbilidades (<https://inforeuma.com/a-z-de-las-enfermedades-reumaticas/>) que puedan aparecer y mejora el estado de ánimo. Sin embargo, los especialistas advierten que la actividad física debe ser adecuada a la enfermedad de cada paciente para que no se produzca ningún daño. En este sentido, resulta fundamental prestar atención al cuidado de los pies, con el fin de prevenir y controlar posibles lesiones que podrían llegar a ser muy incapacitantes a la hora de realizar tareas cotidianas.

Por ello, si se tiene una enfermedad reumática y se va a practicar algún deporte de manera habitual en el que los pies sean el requisito fundamental, se debería tener en cuenta los siguientes consejos:

- 1.- Revisión por el reumatólogo**, que valore la actividad de su enfermedad, y le aconseje el mejor deporte según su afectación.
- 2.- Revisión por el podólogo** para identificar el grado de salud de los pies.
- 3.- Conocer el tipo de pie** que tiene y el deporte que desea hacer para elegir por la mejor opción de calzado deportivo.
- 4.- El calzado deportivo** debe tener una buena amortiguación y absorción, sobre todo si el deporte es de impacto o se realiza en suelo duro.
- 5.- Comenzar la actividad de forma gradual**, realizando un calentamiento previo en el que se incluyan los pies.

6.- Lávese los pies y séquelos teniendo especial cuidado entre los dedos.

7.- El corte de las uñas es fundamental, un corte recto adecuado a la morfología de sus uñas evitará uñas encarnadas.


8.- Examine sus pies después de hacer deporte, no deben existir rozaduras, ampollas, o rojeces en la piel; durezas en la planta o en el talón; callos en los dedos, ampollas, grietas en talón o entre los dedos. Si **ALGO NO VA BIEN**, debe acudir a un especialista en el pie que valore qué está ocurriendo.


9.- Si aparece dolor después o durante la realización de su actividad deportiva, consulte a su especialista del pie, para que valore si esa actividad está siendo la adecuada o precisa plantillas y/o prescripción de una zapatilla deportiva específica.

10.- En caso de lesión se recomienda no reanudar el deporte hasta su completa resolución.

** Decálogo realizado con la colaboración de las doctoras: M^a Pilar Macarrón Pérez, FEA de Reumatología en el Hospital Clínico San Carlos; María Luz González Fernández, profesora titular Patología Podológica en la facultad de E.F y Podología de la Universidad Complutense de Madrid; Margarita Blanco Hontiyuelo, FEA de Reumatología en el Hospital Clínico San Carlos; y Rosario Morales Lozano, profesora titular de Cirugía del pie en la facultad de E.F y Podología de la Universidad Complutense de Madrid.*

CONTACTO

 +34 915 767 799 (tel:34915767799)

 Contacta con nosotros (<https://inforeuma.com/buzon/>)

 C/ Marqués del Duero, 5 1^a Madrid 28001

OTROS RECURSOS

Listado de centros y profesionales (/informacion/listado-de-centros-y-profesionales/)

Revista Los Reumatismos (/revistas/)

Enfermedades Reumáticas (/enfermedades-reumaticas/)