



La tribu pies planos

NO, NO SON LOS PRIMOS de los pies negros ni alguna otra rama de nativos americanos; uno de los paradigmas de la medicina moderna o científica, es el hecho del cambio, en la actualidad se pondera y se tiene como una regla de oro, la práctica basada en la evidencia, y esto se aplica de manera estricta en todas las disciplinas de la salud... al menos en la facultad y en el papel.



PORQUE al paso del tiempo algunas cosas no cambian, la gente usa remedios caseros, va con curanderos, hueseros, sobadores etc., pero esto no es lo peor, los mismos médicos siguen mandando tratamientos fuera de uso como inmovilizaciones, fajas, collarines cervicales o zapatos ortopédicos a más y mejor, cuando se sabe ya que son inútiles en el 95% de los casos, y algunos tienen más de 50 años desbancados de la práctica médica real.

Hablemos de los zapatos ortopédicos, se inventaron bajo un supuesto médico erróneo, en aquel entonces se pensaba que los pies eran como de gelatina, que al cuajarse toma la forma del molde en el que se encuentra, la experiencia de décadas y el estudio de la biomecánica

demonstró que esto es falso y en donde la ciencia se toma en cuenta, ya no se prescribe calzado ortopédico y ni siquiera se llama así, se conoce como zapato a la medida, el cual tiene indicaciones específicas y limitadas.

En nuestro México, el calzado ortopédico se sigue vendiendo en todas las zapaterías y negocios del ramo, lo más triste es que muchos médicos los siguen mandando, y la gente sigue acudiendo para el manejo del pie plano con ortopedistas y podólogos, quienes ya no tienen nada que hacer con estos problemas.

Se puede prevenir

Pareciera que el manejo en el área de los defectos posturales no se mueve, estancado por intereses económicos, sin embargo la información para el manejo correcto del pie plano está disponible, y lo increíble es que se puede prevenir, pero para eso, tenemos que romper con algunas ideas que el comercio y la costumbre nos han empotrado en la mente por décadas, veamos:

Un niño normal, no debe usar ningún tipo de calzado desde que empieza a caminar y hasta mínimo los 4 años... Cuando a los padres oyen esto, se erizan como gatos pisados y casi se dan con la cabeza en el techo “¿Cómo?, ¿Y los vidrios, los clavos oxidados, los alacranes, víboras y cara de niños?, ¿Y EL FRIO?!!!” y es menester explicarles...

El frío NO entra por los pies, no dan “reumas”, tos ni “anginas” por andar descalzos, esta idea es contraria al conocimiento de la fisiología, es una creencia costumbrista-religiosa que demuestra su falsedad, por el hecho de que al agarrar su cerveza bien helada nadie se preocupa de que el frío le “entre” por las manos (que están más cerca de la garganta y pecho). Por otro lado, ningún animal en la naturaleza usa zapatos, incluso los pies humanos están diseñados para caminar y adaptarse en todo tipo de terrenos, así como generar protección con el engrosamiento de la planta.

El piecito de tamal

Es un hecho médico que todos nacemos con los pies planos, y al oír esto algunas madres levantan una ceja, me muestran el piecito del bebé en el aire y me dicen “mire no es cierto, ahí está el arco”, y es verdad: Al nacer el arco longitudinal ya viene en el hueso, pero no se

La tribu Pies Planos

Escrito por Dr. Hernán Edrián Chavarría Aguilar
Viernes, 18 de Diciembre de 2015 09:32

sostiene porque los pequeños músculos de la planta no tienen fuerza, si paramos al pequeñín de meses en una superficie dura, ese arco desaparece y queda el piecito de tamal.

La fuerza para dar soporte se adquiere de manera natural, elevando el arco de manera automática si el niño camina descalzo desde que empieza y sigue así como mínimo hasta los 4 años. La “protectora suela” del calzado, al disminuir el esfuerzo evita que los músculos se desarrollen, los pies se quedan planos; sin arco ni su función (amortiguador), la fuerza del paso se descarga hacia arriba en las articulaciones desgastándolas prematuramente; todo apunta a que el desgaste en las rodillas y caderas, depende de problemas asintomáticos no tratados en los pies, malas costumbres en la marcha y el uso de calzado inapropiado como el de tacón, está demostrado que entre las etnias humanas donde no se usa calzado, son pocos los que sufren de destrucción articular por la edad.

Tomar en serio el pie plano

Mucho del desgaste por enfermedad articular degenerativa y sus consecuencias, podrían evitarse si se tomara más en serio el pie plano.

Por desgracia este problema está ligado al consumismo, es raro el niño descalzo (salvo en zonas rurales en pobreza), ya que es mucho lo que ganan las industrias del ramo con la venta del calzado infantil, que aunque pequeño cuesta lo mismo o más que el de adulto. No hay estadísticas, pero la experiencia apunta a que más del 95% de los niños y jóvenes en México padecen algún grado de pie plano y a nadie parece importarles un rábano, ni siquiera cuando los problemas articulares de rodilla y cadera comienzan.

Somos en este país y buena parte del mundo, la gran y futbolera tribu pies planos...