



# Durezas, callos, juanetes... cómo evitarlos

Dedos en garra, callos, durezas, juanetes... son algunas de las molestias más comunes de los pies. La mayoría de ellas son consecuencia directa de otras alteraciones estructurales más importantes como los pies planos o los pies cavos, que deberán corregirse a tiempo para prevenir estas dolencias referidas, incluso otros problemas mayores como los dolores de rodilla, cadera y espalda.

## CARMEN MORENO

Con el asesoramiento del Dr. ÁNGEL GONZÁLEZ DE LA RUBIA, podólogo especialista en Biomecánica Clínica y Ortopodología, presidente de la AEPODE y director del Centro Terapéutico del Pie S.XXI.

**A**unque pueda resultar extraño, muchas de las dolencias comunes que aparecen en los pies (callos, durezas, juanetes, dedos en garra...) están relacionadas con tener los pies cavos o planos. El pie se considera cavo o excavado cuando su bóveda plantar (comúnmente conocida como arco del pie) es muy alta, es

decir, existe una curvatura excesiva. Por el contrario, se habla de pie aplanado o plano cuando hay ausencia de arco o este está muy disminuido.

Según los expertos, el 50 por ciento de la población tiene un tipo de pie normal o fisiológico, aproximadamente el 35 por ciento padece pie laxo y el resto pie cavo. Los casos de pie plano no son muy comunes; sin embargo, los casos de pie laxo o valgo (muy flexible) o con mucho arco cada vez se ven más en consultas.

La explicación a esta tendencia se debe, según los expertos, al hecho de llevar zapatos y andar sobre una superficie plana

### Muchos de los problemas aparecen por el uso de zapatos y andar sobre una superficie plana

(aceras, losas...), que está provocando que el ser humano pierda vigor en su aparato locomotor y, concretamente, en sus pies. Así lo explica el podólogo y presidente de la Asociación Española de Podología Deportiva (AEPODE), Ángel González de la Rubia: "El pie está preparado para andar por riscos, montes, arena y piedra, por lo que muchos problemas que aparecen se deben a la pérdida progresiva de fuerza".

El pie plano se caracteriza por ser muy flexible y tender a una pisada pronadora. Esto quiere decir que la persona sin arco, al caminar, apoya más peso en la parte interna del pie. En consecuencia, surgen algunas molestias podológicas como los juanetes, que es la desviación del dedo gordo hacia dentro; durezas en los metatarsianos centrales y en el borde interno del dedo gordo por la presión con el calzado, sobre todo si este es de punta estrecha.

Cuando se tiene los pies cavos, el apoyo se realiza en una superficie menor, talón y antepié, lo que potencia las torceduras, los dedos en garra, callos en el dorso de los dedos por el roce del zapato... Uno de los problemas más preocupantes derivados de un pie cavo es la fascitis plantar, que es una inflamación muscular de la planta del pie y que conlleva dolor de talón, incluso algún moratón en esta zona.

#### No sólo es una cuestión de pies

Los pies no son los únicos afectados cuando se tienen alteraciones como los pies planos o cavos, también existen otras consecuencias directas como el dolor de rodillas o de espalda. A los podólogos les preocupa sobre todo los problemas derivados del pie laxo, porque, entre otras razones, es muchísimo más frecuente.

A raíz de este trastorno, y si no se ponen los medios adecuados, la persona puede desarrollar lesiones musculares, dolores de rodilla, problemas de menisco, molestias a la altura de los glúteos y lumbalgias. Contemplar la posibilidad de una alteración en los pies cuando se tiene alguno de estos dolores, puede resolver varios problemas de salud al mismo tiempo de una forma sencilla y nada invasiva.



**Conoce el calzado ideal para evitar molestias**

[Abrir artículo](#)



**Foro sobre problemas de salud**

Un espacio para resolver tus dudas.

[Ir al foro](#)

### Plantillas a medida

El tener pies planos (laxos) o cavos (rígidos) es una cuestión genética, por lo tanto, se transmite de padres a hijos al igual que el color de los ojos o del pelo. Pero las consecuencias más graves que afectan al aparato locomotor se pueden minimizar y contrarrestar con plantillas correctoras personalizadas.

Estas plantillas (a las que los expertos llaman soporte plantar) son la gran herramienta terapéutica de los podólogos, entre otras cosas, por sus eficaces resultados. Generalmente, se aconsejan para mejorar defectos anatómicos, por eso, se fabrican una vez valorada la patología, la edad, el tipo de pie, el objetivo que se pretende con ellas y el calzado donde se van a introducir.

En contra de lo que se pueda pensar, se trata de una alternativa discreta gracias a los materiales que se emplean. Cada podólogo utiliza una técnica y un material diferente, pero, en la actualidad, las más científicas son las plantillas termoplásticas, que se fabrican con materiales con cierta rigidez, como el polipropileno, las resinas y EVAS de diferente densidad; atrás quedaron las de cuero, piezas, corcho... muy superadas.

Según explican los especialistas, las plantillas deben ponerse cuanto antes mejor. De hecho, cada vez son más los padres que detectan alteraciones de estas características en sus hijos desde la edad infantil; y, en esos casos, deben visitar al podólogo para que valore el tratamiento apropiado. De lo contrario, ese niño puede llegar a la edad adulta con problemas ligamentosos, musculares e incluso óseos y articulares, como artrosis de rodilla, tendinitis, dolor de cadera, hernias...

También existen algunos ejercicios específicos como andar de puntillas, caminar con el borde externo del pie, coger canicas con los dedos, realizar ballet o practicar taekwondo, que fortalecen la musculatura propia del pie y que son muy recomendables en algunos casos.

