

la farmaciola

Normes bàsiques per a la higiene

Quan parlem de la higiene del peu, no tan sols ens referim a la seva neteja, sinó també al seu manteniment (l'assecat, la hidratació, el tallat de les ungles i l'excés d'humitat) i a la seva protecció (el mitjó i el calçat).

La neteja del peu s'ha de fer amb aigua i sabó de forma diària. En persones amb problemes de sensibilitat, cal evitar la utilització d'aigua excessivament calenta pel perill de provocar cremades. Pel que fa als sabons, hem de recordar que la pell té un pH àcid i, per tal de mantenir-ne la integritat, cal que el sabó que utilitzem també tingui un pH àcid o, en tot cas, neutre. La utilització de sabons de pH bàsic tan sols estaria indicada per a pells molt grasses, ja que poden agredir molt la capa més superficial de l'epidermis i deixar desprotegida la pell davant d'infeccions o provocar-ne la deshidratació.

Control de la suor

És importantíssim que realitzeu un assecat correcte dels peus, tenint cura especialment dels espais interdigitals. Si no feu això correctament, la pell quedarà humida, cosa que en provocarà una maceració i hi facilitarà el creixement de gèrmens d'origen fúngic o bacterià. És per aquest motiu que heu de controlar molt bé l'excés de suor (hiperhidrosi) amb productes anhidròtics, absorbents i/o antisèptics. A les farmàcies podeu trobar un gran ventall d'aquesta mena de productes, i també us hi poden fer fórmules magistrals, però és important consultar quin és el més adequat per a cada cas. Aquests productes s'han d'aplicar després del bany i un cop el peu està ben sec: cal que empolvoreu tot el peu i eviteu que la pols quedi acumulada i formi grumolls.

Tan important és evitar l'excés d'humitat com mantenir una bona hidratació de la pell. L'excés de sequedat (xerosi) provocarà fissures, hiperqueratosi, i trencarà la primera barrera natural de protecció del nostre organisme, tot exposant-lo a patir infeccions per gèrmens oportunistes. El manteniment d'una bona hidratació de la pell es pot aconseguir per mitjà de productes que evitin la pèrdua d'aigua (vaselina, parafina, etc.) o amb productes que rehidratin per si mateixos (urea, àcid làctic, dexpanthenol, etc.). De tots aquests productes, n'hi ha una àmplia gamma, i com a més utilitzats us podria aconsellar les cremes hidratants amb urea, en una proporció que

varia entre el 10 i el 30%.

L'ungla és un annex de la pell que es forma sobre la zona dorsal del dit, per protegir-ne els teixits tous i per facilitar-ne la dinàmica. El tallat correcte de l'ungla evita que es pugui clavar o infectar. L'ungla s'ha de tallar tan recta com sigui possible per dues raons bàsiques: la primera és que d'aquesta manera aconseguim el creixement uniforme en totes les direccions, i la segona és que si evitem tallar-la pels laterals, eliminem el perill que quedin petits arpons mal tallats que es podrien clavar en créixer l'ungla. És clar que és molt difícil aconseguir aquest objectiu en determinades formes d'ungla, com ara les que són molt corbes; en aquests casos és molt important visitar el podòleg.

La inspecció del peu és especialment important per a les persones que per qualsevol malaltia o per algun traumatisme tinguin la sensibilitat disminuïda, atès que això comporta una reducció de la capacitat per percebre el dolor, cosa que fa que qualsevol lesió, per petita que sigui, pugui passar desapercebuda, amb el risc que s'infecti i posi en perill la integritat del peu.

És per aquest motiu que la inspecció visual diària dels peus ha de ser una premissa fonamental per poder-ne descartar qualsevol lesió o poder-la curar al més aviat possible. Se n'ha d'inspeccionar rigorosament el dors, la planta i els espais interdigitals. Per això us podeu ajudar amb un mirall o una altra persona us pot fer la inspecció.

Protecció del peu

De la mateixa manera que inspeccioneu el peu, també heu de vigilar el calçat. Procureu que no us quedi cap objecte a l'interior del calçat, per petit que sigui, que pugui erosionar la pell i crear-hi una lesió. També heu de tenir una cura especial a evitar calçats amb costures o vores

que puguin fregar la pell. Heu de pensar que, sense cap mena de dubte, el percentatge més elevat de les lesions que pateix el peu és conseqüència d'utilitzar un mal calçat, i no només per les formes d'aquest —les quals provoquen compressions exagerades, sobretot a l'avantpeu, que causen lesions deformants digitals i unguials—, sinó també pels materials amb què estan confeccionats, ja que sovint dificulten la transpiració i provoquen lesions dermatològiques.

Les característiques bàsiques haurien de ser les següents:

Els mitjós ha de ser de teixits naturals (llana o cotó) i cal evitar les fibres sintètiques, perquè



Jordi Serrats

dificulten la transpiració de la pell i provoquen un excés d'escalfor, condicions bàsiques per a la infecció. Les persones amb problemes de sensibilitat han d'evitar les costures i les compressions de les vores del mitjó.

Els materials del calçat han de ser nobles (pells o derivats), per la seva flexibilitat i la seva capacitat de transpiració.

El contrafort del calçat (zona posterior del taló) ha de ser rígid, per evitar que quan el taló entri en contacte amb el terra es pugui desviar.

El taló ha de ser de base ampla i no ha de superar els 4 cm d'alçada, perquè, si no, sobrecarreguem l'avantpeu.

El calçat ha de subjectar bé el peu, i per tant, ha de ser com més tancat millor. Per això, el calçat amb