



LESIONES PODOALES COMO REFLEJO DE LA SALUD CARDIOVASCULAR

El pie es una de las partes más importantes del cuerpo, ya que nos permite soportar el peso corporal en bipedestación y con ello, caminar. A su vez, esto favorece el gasto cardiovascular. Desde un punto de vista anatómico, el pie es un complejo arquitectónico formado por huesos, articulaciones, y músculos con sus fascias cuyo engranaje tridimensional permite soportar grandes cantidades de presión. Cada paso genera una contracción muscular que estimula la circulación sanguínea, activa el sistema nervioso, y por último el drenaje linfático. Cualquier lesión a este nivel conlleva cierto grado de inmovilidad que directa o indirectamente es contraproducente para el corazón. *Desde un punto de vista fisioterapéutico*, nuestra postura y nuestra forma de movernos tienen un cierto impacto sobre la salud podal, y a su vez, esto viene dado por nuestro nivel de estrés. Según estos factores, podemos generar una tensión en la musculatura que si es excesiva puede desequilibrar el pie. Además, el impacto sobre el suelo multiplica los efectos de desgaste, de tal manera que *los microtraumatismos generados sobre una zona levemente desequilibrada pueden desencadenar una lesión de todo el complejo*. La fisioterapia se erige como imprescindible para mejorar la movilidad de las articulaciones de los pies y para relajar la musculatura del pie, a la vez que la relajación mental favorece una mejor postura y forma de movernos. Una vez más, el equilibrio entre el cuerpo y la mente entra en juego. Llevar el calzado adecuado es otro factor a tener en cuenta. Sergio González, embajador de la marca “Puma”, recomienda el uso de un calzado que envuelva el pie de forma que le permita el movimiento: “Desarrollé una fascitis plantar para la cual la inmovilidad no era una solución viable. Encontré un calzado cuyo soporte me permitía mover el pie de manera adecuada a la vez que se curaba”. La inmovilidad que puede generar una lesión podal ralentiza la circulación sanguínea, el retorno venoso, el drenaje linfático y la conducción nerviosa; a la vez que obstaculiza el gasto cardíaco.

