

PODOLOGÍA LAS INFECCIONES POR HONGOS AFECTAN A UN CUARTO DE LA POBLACIÓN

Un tercio de los españoles no tiene una correcta salud podal

→ Los españoles no prestan a sus pies los cuidados necesarios. Según los datos del Estudio Podosalud, coordinado por Pablo Altozano, podólogo

yo y farmacéutico, casi un 30 por ciento de la población no se los lava correctamente y sólo el 26,71 utiliza un calzado adecuado y cómodo.

Redacción

Para conocer las costumbres de higiene y salud podal de la población, así como las conductas de prevención que se llevan a cabo, se ha realizado el *Estudio Nacional sobre Hábitos de Higiene y Cuidado Podal (Podosalud)*, con la colaboración de Faes Farma. Para recoger los datos de los casi 10.000 cuestionarios que se han utilizado para el trabajo, se ha contado con la colaboración de 2.500 farmacias.

"Hemos detectado un gran desconocimiento en torno a la salud podal. Problemas tan comunes y fáciles de corregir como el exceso de sudor o el mal olor no se tratan porque se entienden como algo normal y no como un problema de salud para el que existe un tratamiento", explica Pablo Altozano, farmacéutico, podólogo y director del estudio.

Los resultados revelan que el 29,4 de la población española no se lava correctamente los pies a diario; que el 25,49 tiene o ha tenido hongos en alguna ocasión, y que el 24,8 por ciento no toma ningún tipo de precaución en piscinas o gimnasios para evitar contraer infecciones.

"Una persona camina de promedio en su vida el equivalente a cuatro veces la órbita de la tierra. A pesar de eso, seguimos sin cuidarnos los pies", afirma Altozano.



Pablo Altozano, podólogo y Ana María Aliaga, vocal de Dermofarmacia.

En las ciudades con poblaciones superiores a 500.000 habitantes los cuidados que se prestan a son mejores y se toman más precauciones

De hecho, uno de cada cuatro españoles no utiliza un calzado adecuado, mientras que el 26,71 por ciento no se cambia de zapatos en toda la semana.

Cuidados

Los datos por tamaño de población muestran que en las ciudades con más de 500.000 habitantes los hábitos denotan una mayor higiene. En estas zonas los españoles dedican más tiempo al cuidado diario y son los que más protecciones toman para evitar infecciones

en gimnasios, utilizan calzado adecuado y son los que más satisfechos están con el cuidado de sus pies. En las ciudades con menos de 100.000 habitantes se utilizan menos medidas. Por comunidades autónomas, los valencianos y los madrileños son los que más atención prestan a sus pies, seguidos de cerca por los catalanes. En el otro extremo se encuentran los asturianos y los extremeños.

Además, las mujeres prestan más cuidados a los pies y utilizan más productos es-

pecíficos. En general, se ocupan de ellos mejor que los hombres, que reconocen tener más problemas de hongos, sudor y mal olor.

Sin embargo, cuando aparecen los problemas casi un 40 por ciento pide asesoramiento al farmacéutico. Según Ana María Aliaga, vocal de Dermofarmacia del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, entre los consejos que la población general debe adoptar están unas medidas muy sencillas: lavarse los pies a diario con jabón neutro, realizar un correcto secado, cortar las uñas después del baño y extremar precauciones en piscinas y duchas públicas con el uso de chancas y toallas individuales.