



Cuidado del pie en la Atención en Escuelas de Fútbol en la FFM

D. Rodríguez Sanz

Podólogo

Master en Investigación en Cuidados en Salud



¿Qué nos vamos a encontrar?

Fundamentalmente problemas

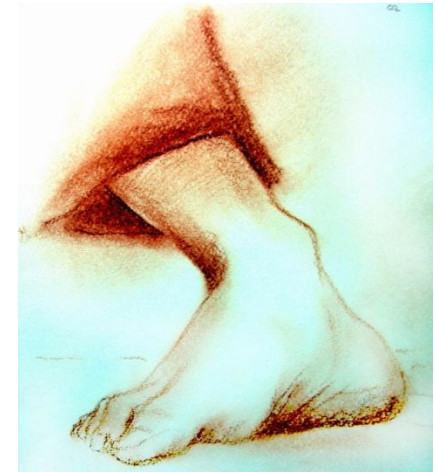
Uñas Encarnadas

Infecciones Hongos

Ampollas

Papiloma

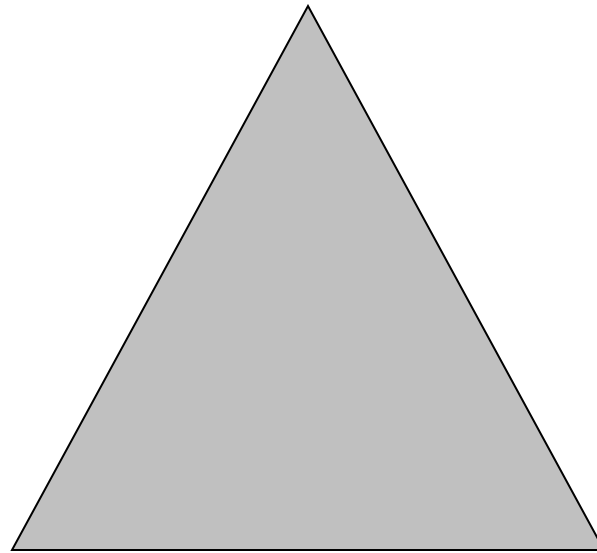
Cuidado calzado





Herramienta básica

Conocer



Corregir

Enseñar



¿Que debemos conocer?

- Experiencia en futbol base
- Lesiones (Tratamiento y Prevención)
- Hábitos de hidratación
- Hábitos alimenticios
- Material deportivo
- Preparación a la climatología
- ...



Técnicas de Podología

Uña encarnada

Hongos

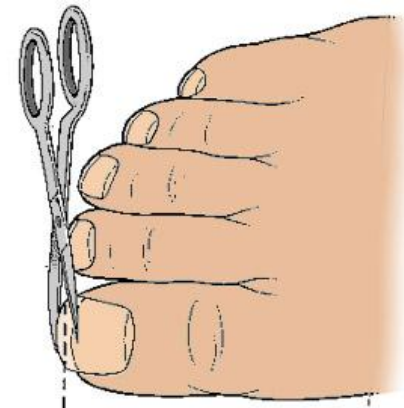
Ampolla

Calzado adecuado

Papiloma

Uñas Encarnada

- Corte adecuado
- Corte sus uñas en línea recta, *pero sobre todo, no las deje demasiado cortas.*
- Calzado adecuado (zapatos apretados)
- Revisiones por podólogo
- Onicocriptosis



Córtese las uñas de los pies en línea recta.

Infecciones fúngicas

- Hongos
- Prevención
 - Higiene adecuada pie
 - Higiene adecuada calcetines y calzado
 - Secado adecuado
- Tratamiento Farmacológico
 - Valoración por podólogo
 - Recaídas o Fases no resolutivas



Ampollas

■ Prevención

- Pretemporada
- Calcetín sin costuras/Doble calcetín
- Uso de lubricantes, Zonas de presión
- Estrenar botas

■ Tratamiento

- Conservación de piel
- Protección de infecciones



Papiloma



- Infección vírica
- Uso de chanclas
- Nunca descalzo
- Prevención vs. tratamiento
- Riesgo de transmisión y autotransmisión
- Infección relativa gravedad

Calzado adecuado

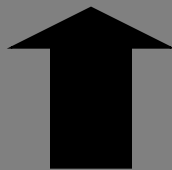
- Mis necesidades
- Terreno de juego
- No dejarnos llevar por modas
- Cuidado de calzado
- Adecuado acordonamiento





Conclusión

- Gran oportunidad
- Educación sanitaria
- Educación para la salud
- Prevención



CALIDAD DE VIDA

Muchas Gracias

