

# Los pies, base del bienestar

Un desequilibrio en los pies repercute en las rodillas, las caderas o incluso las cervicales. Ser conscientes de sus **necesidades** y de cómo se mueven constituye el primer paso para fortalecerlos y ganar salud.

**D**escalzos en la playa, con la arena acariciándonos la planta de los pies, despertamos a sus sensaciones. Los vemos, allí están, sosteniéndonos todo el tiempo. Después de un invierno abrigados por medias, calcetines y calzado de todo tipo, nos reencontramos con ellos.

Los pies constituyen nuestro nexo con la madre tierra, con el suelo que pisamos, ya sea una superficie lisa en la ciudad o un relieve irregular en el campo o la montaña. Se adaptan, nos dan estabilidad, nos proporcionan equilibrio, amortiguan nuestros brincos y son muy ligeros. También preservan la estructura ósea y muscular de nuestro cuerpo. ¿Se puede pedir más? Teniendo en cuenta los servicios que nos brindan, les podríamos dedicar un poco más de atención, cuidado y cariño.

Sorprende saber que un pie está formado por 28 huesos, de formas y tamaños muy diversos. Es un número elevado de piezas que, como un puzzle, encajan a la perfección. Las articulaciones se encuentran entre cada par de huesos, permitiendo la movilidad entre ellos. La razón por la que el pie dispone de tantos huesos y tan pequeños es justamente esa: necesita adaptarse continuamente a la superficie, adoptar a cada paso una posición distinta.

Si observamos cualquiera de los dedos inferiores, veremos que están separados en dos partes. Aunque la función prensil, la de agarrar, está casi olvidada para nosotros, seguimos necesitando esa división para ayudarnos a despegar en el momento de hacer un paso hacia delante. Se trata de una acción que cualquiera que camine un poco realiza cien-

tos o miles de veces al cabo del día. Cada hueso y cada articulación cumplen una función importante: el tobillo ayuda en el desplazamiento, el talón equilibra en todo tipo de terrenos, etc.

## EL NUEVO CALZADO

Los zapatos, que nacieron para protegernos del frío y del entorno, se han ido sofisticando y se han convertido en un elemento más de moda, de comodidad. Pocas veces se piensa qué es lo mejor para los pies. En el clásico debate sobre los tacones, generalmente se aconseja que no superen los 7 centímetros. Aparte de que pueden favorecer traumatismos, debido a torceduras y caídas, la estabilidad y el equilibrio se resienten. Además, los músculos de la pantorrilla se acortan y se incrementa el riesgo de padecer artrosis en las rodillas.

Sin embargo, desde hace unos años se ha introducido en el mercado un calzado que prima la salud del pie. Son zapatos en constante evolución. Se basan en la idea de que los pies han de actuar como si fueran descalzos, aunque eliminando las incomodidades y peligros que eso pueda suponer. Así, se encuentran los que incorporan una suela a modo de balancín y con una horma ancha.

Respecto a las zapatillas deportivas, se está produciendo una revolución. Después de 40 años buscando una mayor amortiguación, ahora se nos propone, en ese afán de devolver el protagonis-

## UNA MAYOR CONCIENCIA AL PISAR

**Paso a paso.** ¿Cuántos pasos damos al día? Un pequeño desajuste en un proceso tan repetido afecta a lo cotidiano: tropiezos, desorientación, confusiones... A veces basta con examinar la suela de los zapatos para comprobar que está

más desgastada por un lado que por otro, indicio de un desajuste que puede repercutir en el cuerpo. Por eso es importante ser consciente de cómo se pisa, cómo se apoya cada pie y se reparte el peso del cuerpo. Ese simple acto suele mejorar el

equilibrio y la alineación de la espalda.

**Los ejercicios** para incrementar la estabilidad mejoran la percepción al pisar, resultan sencillos y exigen poco tiempo. Siempre recomendables, son imprescindibles tras una larga inmovilización.

## AUTOMASAJE

Coloca una toalla de baño doblada en el suelo y encima una botella de plástico llena de agua. Masajea la planta del pie de arriba abajo, desde los dedos hasta el talón. Este ejercicio alivia los pies cansados. En días calurosos se puede llenar la botella de agua fría, lo que activa la circulación y relaja el pie. En invierno, si se tiene frío se puede hacer el ejercicio con agua caliente, lo que también relaja. Hazlo con ambos pies.



mo al pie, las deportivas minimalistas. Se conocen como *barefoot* y persiguen que el deportista trabaje desde la parte delantera del pie y no se apoye en el talón. Son casi como un calcetín con dedos, pensado en fortalecer la musculatura, los tendones y ligamentos del pie.

### VIGILAR LOS JUANETES

Una parte de la población presenta pies planos o cavos (con excesivo puente). Se clasificarían como problemas de estructura. Por otro lado, los juanetes (*Hallux valgus*) o degeneración de la articulación del dedo gordo, la fascitis plantar o el espolón calcáneo, entre otros, son el resultado de nuestro día a día. Los ejercicios para educar los pies resultan útiles en ambos casos, aunque en un problema de estructura las plantillas ortopédicas pueden ser una buena solución.

Posiblemente, el problema más visible sea lo que se suele llamar juanetes: el dedo gordo se desestabiliza y la articulación entre los dos últimos huesos se empieza a abrir. Afecta a gente joven pero sobre todo a mujeres mayores de 50 años. La vida sedentaria y el sobrepeso potencian el desarrollo de artrosis y cuando se da en la última articulación del dedo gordo expulsa hacia el exterior el hueso. Es una degeneración que avisa, que se va creando poco a poco, así que podemos ser responsables y actuar para que la degeneración no vaya a más.

### DE LOS PIES A LA CABEZA

Un desequilibrio en los pies se transmite hacia arriba, de modo que se padecen las consecuencias en otras zonas del cuerpo. La estructura ósea vertebral y la musculatura de la espalda mantienen el equilibrio del cuerpo: transmiten la carga de la parte superior del cuerpo hacia la cadera, que a su vez la transmite a través de las piernas hasta los pies. Siguiendo esta línea de conexión, las afectaciones en los pies se transfieren hacia la cabeza. Hay que corregir, pues, las posturas inadecuadas, y cambiar el calzado inapropiado o muy desgastado.

Generalmente, donde primero suena la señal de alarma es en la musculatura, que formando contracturas desde las piernas hasta el cuello intenta mantener el equilibrio. Por ello un dolor cervical puede nacer en unos pies enfermos.



## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS PIES (I)

### 1. RELAJAR

Sentado en una silla en una postura cómoda, lleva un tobillo sobre la rodilla de la pierna opuesta. Mantén la espalda erguida. Sujeta con una mano el tobillo y con la otra, todos los dedos de ese pie. Realizando un movimiento rítmico ondulante moviliza todas las articulaciones que hay desde el tobillo hasta la base de los dedos, sintiendo cómo se mueven los huesos del

pie. Conseguirás relajar y activar los ligamentos, y otorgarles flexibilidad. Hazlo ahora con el otro pie. Este ejercicio regula el tono muscular y modifica la altura del arco plantar al disminuir su tensión.

### 2. DIBUJAR CÍRCULOS

En la misma posición sentada, extiende una pierna sin tocar el suelo y dibuja un círculo en el aire con los dedos. Siente cómo todos los huesos del

pie se estiran. Conseguirás flexibilizar los tendones y ligamentos que envuelven al tobillo. Hazlo ahora con el otro pie. Este ejercicio ayuda a mantener la estabilidad.

### 3. FLEXIÓN Y EXTENSIÓN

Levántate y flexiona un pie hacia delante y hacia atrás buscando el límite de la flexión y de la extensión. Siente cómo los músculos del gemelo



suben y bajan. Así, se incrementa la tonificación de los tendones que se insertan en cada uno de los dedos y se fortalece la musculatura posterior de la pierna sin recibir una carga corporal. Repite el ejercicio con el otro pie.

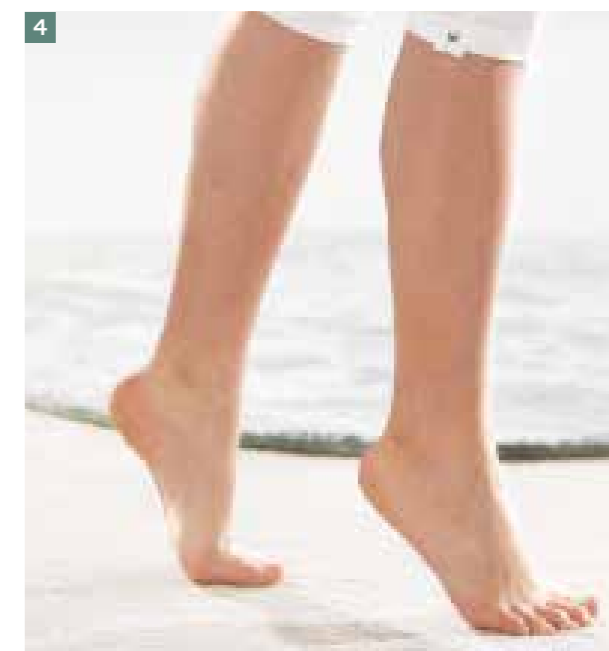
### 4. COMO UN FELINO

Anda de puntillas con los pies descalzos imitando a un felino. Procura que el movimiento sea flexible y elástico. Los talones y las rodillas deben permanecer rectos, manteniendo los pies lo más paralelos posible. En este

ejercicio se experimenta estabilidad y relajación.

### 5. AGARRAR

Una vez calentados los músculos, intenta levantar un trapo del suelo con los dedos de los pies. Flexiona todas las articulaciones metatarsianas. Este ejercicio se recomienda para trabajar la rigidez de los dedos. También libera la tensión articular y evita posibles calcificaciones óseas que se forman con el tiempo. Resulta muy útil para recuperarse tras una operación de juanetes.





6



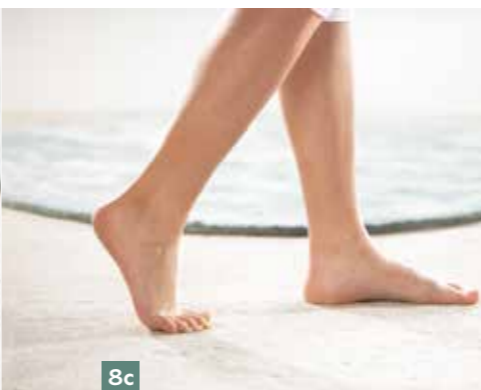
7



8a



8b



8c



8d

9



## EJERCICIOS PARA FORTALECER LOS PIES (II)

### 6. SOBRE UN PIE

Mantente unos 30 segundos en la postura del flamenco, como en la foto de la izquierda. Para ello, de pie, con la espalda erguida y los brazos relajados junto al cuerpo, lleva el peso sobre una sola pierna y flexiona la otra hacia atrás, como si quisieras llevar el talón hacia el glúteo. Cuida que en la pierna de apoyo el talón se mantenga recto y el dedo gordo

del pie esté en contacto con el suelo. La rodilla de la pierna que se eleva ha de mantenerse junto a la otra, aunque un poco hacia delante si lo necesitas. La pelvis se ha de bascular ligeramente hacia el lado de la pierna de apoyo, con el cóccix hacia delante para evitar forzar la lumbar. Intenta mantenerte quieto en esta posición y respira. Siente cómo las articulaciones del pie se mueven

y los ligamentos trabajan para conservar la estabilidad. Repite el ejercicio con el otro pie.

### 7. BOMBEO MUSCULAR

De pie, quieto, levanta primero un talón y luego el otro, rítmicamente. De esta manera se activa el bombeo sanguíneo a la musculatura. Cuando el pie no recibe peso, se estimula el sistema venoso o la circulación de retorno. Si levantas los pies

una o dos veces por segundo, esta cadencia corresponde aproximadamente a la frecuencia cardiaca y al ritmo del paso al caminar.

### 8. A CÁMARA LENTA

El objetivo de este ejercicio es descubrir el arte de la marcha anatómica del pie cuando caminamos. Para ello ralentiza el paso como si lo realizaras a cámara lenta y siente en cada momento cómo se va distribuyendo el peso desde el tendón de

Aquiles hasta los dedos del pie. Esto se realiza en cuatro fases. **8a:** nota el contacto del talón al pisar el suelo; **8b:** siente ahora el aterrizaje de la planta del pie plana; **8c:** eleva el talón y siente el peso en la base de los dedos; **8d:** pon conciencia en el impulso que tomas con el antepié para avanzar en la marcha. Tras el despeque los dedos deben permanecer relajados. Practica durante unos minutos para familiarizarte con los movimientos del pie.

### 9. ESTIRAMIENTO PLANTAR

Ponte de cuclillas con las rodillas juntas y deja caer todo el peso sobre los metatarsos (la base de los dedos). Apoya las manos en el suelo para tener una mayor estabilidad. Este ejercicio se puede mantener un minuto o dos. Con el estiramiento plantar se incrementa la flexibilidad de los tendones flexores del pie y la consistencia de los ligamentos que envuelven las articulaciones metatarsicas.

Las patologías que más se relacionan con la forma de pisar afectan a pies, rodillas, cadera o columna vertebral. Por un problema de pies podemos sentir la musculatura de la pierna continuamente cansada, en tensión o pesada. O las rodillas pueden sufrir un desgaste del cartilago, generando dolor y, lo que es peor, potenciando una artrosis a la larga. En la espalda, las contracturas son habituales y, si no se trata la causa, pueden cronificarse. Son ejemplos que muestran la importancia de atender la parte del cuerpo que nos sostiene.

### PIES FLEXIBLES Y RELAJADOS

El punto de partida para ponerse a trabajar es sentir la planta de los pies, percibir cada movimiento, las características del suelo al pisarlo. Conviene mejorar la propioceptividad («sentir lo propio»). Se trata de aumentar la información que la planta del pie envía al cerebro, en volumen y velocidad. Por ejemplo, ante un bordillo en la calle podemos fijarnos en cómo el pie se adapta de tal manera que no nos torcemos el tobillo. Esta acción la hacemos continuamente, pero si no entrenamos la atención, la capacidad de percibir disminuye. Y, con ello, también la de equilibrio.

Simplemente percibiendo este detalle, nos hemos puesto en marcha para sentir más. El siguiente paso es conseguir mayor movilidad en las articulaciones del pie y, a la vez, hacer que la musculatura sea más fuerte. Con un pie elástico y un buen tono muscular las tensiones que soportan los pies al caminar son menores. Se crea más espacio en las articulaciones y los músculos trabajan con mayor eficiencia. Podemos correr sin miedo a lesionarnos.

Ya solo falta mejorar la coordinación, nuevamente mediante la repetición de ejercicios como los que se detallan en las fotos de este artículo. No son difíciles pero es necesario realizarlos con plena atención. A corto plazo lo que da una mejora continuada es automatizar e integrar estos movimientos en la vida cotidiana. Con el tiempo se pueden realizar incluso mientras se habla por teléfono o se espera el autobús. ■

LUIS IGLESIAS Y ÁNGEL LÓPEZ HANRATH  
(terapeutas corporales)