

## Factores de riesgo para el dolor de pies

**El dolor es un indicativo de que algo no funciona bien. Conoce y evita los condicionantes que ocasionan los dolores de pie más frecuentes.**

Por desgracia para la salud del organismo, no todo el mundo ni es consciente ni sabe detectar que se está produciendo una patología en sus pies, que en muchas ocasiones puede afectar al resto del cuerpo.

Un indicativo que tiene el propio organismo es el dolor. Su función es indicarnos de que hay algo que es perjudicial para nuestro cuerpo. Una vez realizada esta función, el dolor, es una sensación molesta e incómoda que disminuye nuestra calidad de vida.

### Factores de riesgo de dolor de pie:

Es posible desarrollar dolor en el pie con o sin los factores de riesgo listados a continuación. Sin embargo, mientras más factores de riesgo tengan, será mayor su probabilidad de desarrollar dolor en el pie.

#### - Edad:

- Niños: El dolor en el pie es bastante común en niños, sobretodo en el talón en niños muy activos entre los 8 y 13 años de edad.
- Personas de la Tercera Edad: Las personas de la tercera edad tienen un riesgo muy alto de problemas del pie. Con la edad, los pies se ensanchan y se vuelven planos, y el relleno grueso de la planta del pie se desgasta. La piel de las personas mayores también es más seca y más delgada y la almohadilla del talón se va perdiendo con el tiempo.



#### - Sexo:

Las mujeres tienen riesgo más alto que los hombres para tener dolor severo del pie, debido al uso de zapatos de tacón alto, y hornas estrechas.

- Mujeres Mayores: El dolor severo del pie parece ser una causa principal de discapacidad general en mujeres mayores. En un estudio, el 14% de mujeres mayores discapacitadas reportaron dolor crónico y severo del pie, el cual desempeñó una importante función en el requerimiento de asistencia para caminar y hacer actividades diarias.
- Mujeres Embarazadas: Las mujeres embarazadas tienen problemas especiales del pie debido al aumento de peso, inflamación de sus pies y tobillos, y la liberación de ciertas hormonas durante el embarazo que causan que se relajen los ligamentos. Estas hormonas ayudan con la maternidad, pero pueden debilitar la estructura de tejido suave del pie.

#### - Factores de riesgo laboral:

Un estimado de 120.000 lesiones del pie relacionadas con el empleo ocurren cada año, y aproximadamente una tercera parte de ellas involucran los dedos del pie. Numerosos problemas del pie se han atribuido al uso repetitivo en el trabajo. Éstos incluyen:

Artritis del pie y tobillo  
Deformidades del dedo del pie  
Nervios perforados entre los dedos del pie  
Fascitis plantar  
Pie plano adquirido por el adulto  
Síndrome del túnel del tarso

#### - Deporte:

Las personas que participan en ejercicio aeróbico regular de alto impacto tienen riesgo de fascitis plantar, espolón calcáneo, sesamoiditis, periostitis tibial, tendinitis de Aquiles, y fracturas por esfuerzo entre otras patologías.

- Patologías sistémicas:

- Diabetes: Las personas con diabetes tienen riesgo particular de infecciones severas en el pie, a causa de circulación deficiente, y deben tener precauciones especiales.
- Peso Excesivo: Cualquier persona que tenga sobrepeso ejerce esfuerzo incrementado sobre sus pies y está en riesgo de lesiones del pie o tobillo.
- Otras Condiciones Médicas: Como osteoartritis , artritis reumatoide , y gota , predisponen a las personas a problemas del pie, como lo hacen algunas anomalías heredadas.

- Fumadores:

Un estudio en el año 2000 reportó que los fumadores tienen riesgo más alto de ampollas, moratones, esguinces, y fracturas, muy probablemente debido a que tienden a estar en peor estado físico que los no fumadores. Los fumadores también podrían sanar menos rápidamente, lo cual afecta algunas cirugías del pie.