

PISA BIEN, VIVE MEJOR

LA REVISTA INFORMATIVA DE PODOACTIVA

Revista núm. 03

» ACTUALIDAD PODOACTIVA

SMART INSOLE PODOACTIVA

Primeras plantillas inteligentes personalizadas del mercado

/Pág. 10/

» PODOLOGÍA Y SALUD

¿POR QUÉ SE HINCHAN LOS PIES?

Causas y recomendaciones

/Pág. 20/

» FUNDACIÓN PODOACTIVA



TODO COMIENZA POR UN PASO

Libro de cabecera sobre los pies para runners y deportistas

/Pág. 32/

» ENTREVISTA

“HAY QUE TENER LOS PIES EN EL SUELO Y NO PRESIONAR A LOS NIÑOS. SER FUTBOLISTA ES DIFÍCIL”

EL LADO HUMANO DE DAVID VILLA / PÁG. 14



podoactiva[®]

PODOLOGÍA Y BIOMECÁNICA

PISA BIEN, VIVE MEJOR

PRESENTES EN MÁS DE 150 CENTROS EN ESPAÑA Y A NIVEL INTERNACIONAL



PLANTILLAS PERSONALIZADAS

- Estudio biomecánico de la pisada con el método exclusivo de escaneo de precisión 3D Scan Podoactiva®, que aporta datos óptimos de la geometría del pie.
- Diseñadas con un software específico que permite realizar una simulación virtual del comportamiento de la plantilla en el pie del paciente.
- Fabricadas con materiales exclusivos.
- Mejor respuesta dinámica, mayor memoria elástica y flexibilidad.
- Garantía de un año, tres revisiones y todas las modificaciones necesarias incluidas en el precio.



BIOMECÁNICA

- Exploración osteoarticular.
- Análisis estático y dinámico con plataforma de presiones.
- Filmación con cámara de alta velocidad.
- Escaneo del pie mediante el 3D Scan Podoactiva®, patentado a nivel mundial.
- Asesoramiento profesional sobre el tipo de zapatilla.



TRATAMIENTOS PODOLÓGICOS

- Quiropodia
 - Corte y fresado de uñas terapéutico
 - Deslaminación de durezas
 - Tratamiento de callosidades y helomas
 - Fresado de talones
 - Hidratación y masaje relajante
- Hongos en las uñas.
- Uña incarnada.
- Papilomas (verrugas).
- Reconstrucción de uñas.
- Cirugía.

Contenidos

EDITORIAL	/Pág. 05/
ACTUALIDAD PODOACTIVA	/Pág. 06/
FORMACIÓN E INVESTIGACIÓN	/Pág. 12/
ENTREVISTA A DAVID VILLA Conocemos el lado más humano del futbolista David Villa	/Pág. 14/
ESPACIO SALUD Y DEPORTE -¿Por qué se hinchan los pies? Causas y recomendaciones /Pág. 20/ -¿Talones secos y agrietados? Consejos para prevenirlos /Pág. 22/ -Ampollas en el running. Causas y tratamientos /Pág. 24/ -Ejercicios para aliviar los síntomas de la fascitis plantar /Pág. 26/ -¿Sabes si tu hijo pisa bien? /Pág. 27/	
CONSULTORIO Respondemos las dudas de nuestros pacientes	/Pág. 28/
YOUNEXT HEALTHCARE Todo sobre nuestras soluciones a medida	/Pág. 30/
FUNDACIÓN PODOACTIVA Solidaridad, deporte y salud	/Pág. 33/
CONFÍAN EN PODOACTIVA Rostros conocidos que confían en nuestros servicios	/Pág. 38/
ZONA DE OCIO La podología también es divertida	/Pág. 40/
RED DE CLÍNICAS	/Pág. 43/





Es para mí una gran satisfacción escribir el editorial de este nuevo número de nuestra revista "PISA BIEN, VIVE MEJOR".

Al igual que en ediciones anteriores, pretendemos que sea un canal de comunicación e información hacia nuestros pacientes, que son el centro de todas nuestras decisiones; hacia nuestros prescriptores, que nos otorgan su mayor activo que no es otro que la confianza de sus pacientes; y, por supuesto, para todos los profesionales que formamos parte de este proyecto.

El año 2018 y los primeros meses de 2019 han sido los de mayor crecimiento y transformación de la historia de Podoactiva.

Con el objetivo de seguir acercando nuestros servicios a nuestros pacientes, hemos abierto 6 Clínicas Podoactiva a pie de calle: Podoactiva Alcalá (Alcalá de Henares), Podoactiva Montecarmelo (Madrid), Podoactiva Sagasta (en Zaragoza, siendo en la actualidad la mayor clínica de podología y biomecánica de Europa), Podoactiva Pozuelo (Pozuelo de Alarcón, Madrid), Podoactiva Retiro (Madrid) y Podoactiva Gijón (Gijón).

Otro hito muy importante respecto al proceso de expansión ha sido la adquisición en febrero de 2019 del Instituto Valenciano del Pie (clínica de referencia en Valencia). Con esta incorporación nos hemos convertido en la mayor infraestructura podológica en la Comunidad Valenciana, pasando a trabajar para clubes tan importantes como el Valencia CF, Villarreal CF y Valencia Basket, entre otros.

En los próximos meses, inauguraremos nuevas clínicas en Milán (primera clínica propia en Italia), Logroño y Granada. Además, en España disponemos de 150 Unidades Podoactiva integradas en clínicas y hospitales de referencia.

Respecto a nuestra expansión internacional, en la actualidad, contamos con 8 clínicas y Unidades Podoactiva en Andorra, México, Portugal, Italia, Polonia, Egipto, Eslovenia y Costa Rica.

En los dos últimos años hemos realizado una importante apuesta hacia la Industria 4.0 contando hoy con la infraestructura más moderna del planeta en cuanto a diseño y fabricación de plantillas personalizadas. Hemos invertido muchos recursos en mejorar tanto la calidad de nuestros tratamientos como la sostenibilidad de la producción, apostando por materiales biodegradables y la generación de cero residuos en el proceso de fabricación.

En el nuevo edificio Podoactiva, situado en el Parque Tecnológico Walqa, también se han ubicado las nuevas instalaciones de Younext Healthcare, filial de Podoactiva especializada en el diseño y fabricación de espinilleras personalizadas, máscaras de protección para deportistas, bioréplicas de planificación quirúrgica, férulas 3D, etc.

Por otro lado, los más de tres años de investigación han dado como resultado la *Smart Insole Podoactiva*, primera plantilla inteligente personalizada del mundo que se conectará con nuestro sistema en la nube y proporcionará la información necesaria para un correcto seguimiento del tratamiento. Además, nuestro objetivo es mejorar también la prevención de lesiones entre otras funcionalidades. Se ha presentado en el Global Sports Innovation Center (GSIC) de Microsoft en Madrid y en los próximos meses se espera su comercialización.

Seguimos apostando por la formación continuada de todos nuestros profesionales entendiendo que ellos son, sin ninguna duda, el principal activo de Podoactiva. Hoy somos un equipo de más de 200 profesionales que compartimos la ilusión por nuestro trabajo y el convencimiento de que todo lo que hacemos puede mejorarse.

En el último año, hemos hecho una firme apuesta por la incorporación de la Inteligencia Artificial en beneficio de nuestros pacientes. Eso nos permite aplicar en cada tratamiento lo aprendido con los más de 350.000 pacientes tratados hasta la fecha, mejorando de este modo la precisión de los mismos. Cada nuevo caso lo consideramos una nueva oportunidad de aprendizaje y mejora para todo el equipo.

Vamos a seguir apostando por la innovación, la investigación y la calidad de nuestros tratamientos como medio para conseguir nuestro mayor objetivo, que no es otro que la confianza de nuestros pacientes.

De parte de todos los que formamos Podoactiva, muchas gracias por dejarnos acompañar vuestros pasos.

Víctor Alfaro

Director General de Podoactiva

Podoactiva continúa con su plan de expansión con nuevas clínicas repartidas por toda España y en el extranjero



Inauguración de Clínica Podoactiva Retiro en Madrid con el futbolista Fernando Torres

Podoactiva, dentro de su plan de expansión nacional e internacional, pone en marcha nuevas clínicas Podoactiva a pie de calle de podología y biomecánica tanto en España como en el extranjero.

La empresa sigue estudiando nuevos emplazamientos para continuar con la ampliación de esta red. Estas clínicas de podología se suman a las seis ya existentes en Madrid, a Podoactiva Diagonal Barcelona, Podoactiva Pamplona, a la de Huesca capital y a la sede central, entre otras.

La red también está formada por más de 150 puntos en los que ya se presta servicio en unidades podológicas situadas en clínicas y hospitales de referencia en toda España. Las 15 clínicas a pie de calle y las unidades están equipadas para desarrollar los protocolos de consulta diferenciales de Podoactiva para el estudio biomecánico de la pisada y servicios de quiropodia.

“Queremos continuar creciendo para ofrecer a los pacientes nuestros servicios en los nuevos puntos de atención podológica. Ellos son nuestra razón de ser y, por este motivo, continuamos mejorando en todo lo que hacemos”, explica Víctor Alfaro, director general de Podoactiva. “La innovación y la apuesta por la tecnología propia, junto con toda la experiencia acumulada, nos permite dar un impulso a nuestra presencia nacional en paralelo a los planes de expansión internacional que estamos llevando a cabo”, afirma Alfaro.

EN 2019 INAUGURAMOS PODOACTIVA LOGROÑO, PODOACTIVA GRANADA Y PODOACTIVA MILÁN, ENTRE OTRAS CLÍNICAS Y UNIDADES

LOS DATOS

- **Podoactiva Alcalá** en Alcalá de Henares
- **Podoactiva Montecarmelo** en Madrid
- **Podoactiva Sagasta** en Zaragoza
- **Podoactiva Pozuelo** en Pozuelo de Alarcón
- **Podoactiva Gijón** en Gijón
- **Podoactiva Retiro** en Madrid

6
NUEVAS CLÍNICAS
A PIE DE CALLE EN
2018



Caminamos hacia la Industria 4.0 con la ampliación de nuestra sede central con 1.500 m² dedicados a I+D+i



Podoactiva ha ampliado su sede central en el Parque Tecnológico Walqa de Huesca con el edificio que ocupaba el Centro Tecnológico del Salud (Cetec), propiedad del Instituto Aragonés de Fomento (IAF). Esto ha permitido ampliar la capacidad de producción de Podoactiva ante los planes de expansión nacional e internacional que aborda la compañía y apostando por la Industria 4.0.

Podoactiva ha acondicionado el edificio para ampliar sus instalaciones y trasladar y modernizar sus fases de producción y mecanizado, donde se han trasladado más de 40 trabajadores. Las instalaciones actuales, de 1.200 metros

cuadrados, mantendrán las amplias salas de biomecánica y oficinas centrales, y permitirán contar con nuevos espacios para algunos departamentos como los de formación e investigación.

La ampliación nos incrementa la capacidad de producción de la planta, tanto de plantillas personalizadas Podoactiva como de los productos y servicios de Younext Healthcare, de los que se espera que aumente la demanda de bioréplicas, sistemas de inmovilización, protecciones deportivas personalizadas u hormas, siempre bajo el principio de la personalización anatómica.

PODOACTIVA CUENTA CON LA PLANTA DE PRODUCCIÓN DE PLANTILLAS PERSONALIZADAS MÁS MODERNA DEL MUNDO



Podoactiva compra el Instituto Valenciano del Pie (IVPie) a Angels, sociedad de inversión de Juan Roig.

Después de varios meses de negociaciones, Podoactiva ha comprado el 100% de las acciones del IVPie a la sociedad de inversión Angels, propiedad de Juan Roig. De esta forma el IVPie pasa a integrarse en la estructura de Podoactiva.

Con esta operación, IVPie continuará prestando sus servicios en su clínica situada en Valle de la Ballestera, en la ciudad de Valencia, incorporando la tecnología y experiencia de Podoactiva. Además, los profesionales del IVPie se integrarán en el equipo de Podoactiva para trabajar de forma conjunta.

Entre la cartera de clientes del IVPie figuran entidades de la solvencia y prestigio del Valencia Basket, incluido el



complejo formativo y deportivo Alquería del Basket, el Villarreal CF y el Valencia CF.

Gracias a esta adquisición, Podoactiva se posiciona como referente en podología y biomecánica en la Comunidad Valenciana.

IVPIE CONTINUARÁ PRESTANDO SUS SERVICIOS EN LA CIUDAD DE VALENCIA, INCORPORANDO LA TECNOLOGÍA Y EXPERIENCIA DE PODOACTIVA

Más de 150 profesionales de podología se reunieron en el VII Congreso Nacional Podoactiva 2018



Más de 150 profesionales vinculados a Podoactiva se reunieron en marzo en el VII Congreso Nacional Podoactiva que se celebró en el Parque Tecnológico Walqa de Huesca.

Los trabajadores y especialistas de la empresa de podología y biomecánica procedentes de toda España han asistido a la séptima edición del congreso en el que se han presentado los nuevos planes, protocolos y tecnologías que utilizará la organización.

El congreso comenzó con una foto conmemorativa de todos los empleados en la que estuvo presente la Consejera de Economía del Gobierno de Aragón, Marta Gastón. La consejera también fue

la encargada de inaugurar la jornada y destacó que los miembros de Podoactiva “son los mejores embajadores y prescriptores del parque tecnológico Walqa”. Además, en la apertura intervino el alcalde de Huesca, Luis Felipe Serrate.

Por su parte, Víctor Alfaro, director general de Podoactiva, agradeció la asistencia de las autoridades y trabajadores y apuntó que “es una fecha clave para nosotros ya que nos juntamos el equipo de toda España”. Además, Alfaro destacó que “este congreso enmarca dos pilares fundamentales para Podoactiva: la innovación y la formación. Estamos constantemente incorporando nuevas tecnologías y protocolos para lograr la

excelencia y, por este motivo, es esencial que nuestros profesionales reciclen sus conocimientos y compartan experiencias”.

El VIII Congreso Nacional Podoactiva 2019 reunirá a más de 200 profesionales gracias al crecimiento de la organización.

INNOVACIÓN, FORMACIÓN Y EXCELENCIA COMO CLAVES DE ÉXITO DE PODOACTIVA

El II Congreso Internacional de Podología y Biomecánica en el Fútbol reunió a más de 300 asistentes en Madrid

El II Congreso Internacional de Podología y Biomecánica en el Fútbol, organizado por Podoactiva y la Real Federación Española de Fútbol, se celebró en la Ciudad del Fútbol de Las Rozas (Madrid).

En ambas jornadas participaron con sus ponencias los más prestigiosos profesionales del ámbito internacional.

Durante el evento, que congregó a más de 300 asistentes entre los que se encontraban estudiantes y los más prestigiosos podólogos, médicos y fisioterapeutas especialistas en la materia a nivel internacional, se desarrollaron varias ponencias y mesas redondas sobre las nuevas técnicas y líneas de investigación en la prevención,



diagnóstico y tratamiento de diversas dolencias en el pie del futbolista. Asimismo, se han tratado temas como la importancia de la figura del podólogo profesional en los equipos de fútbol o la necesidad de realizar un estudio de los mecanismos y factores de riesgo para prevenir lesiones.

Javier Alfaro, podólogo de la Real Federación Española de Fútbol y director técnico de Podoactiva, afirmaba que “queremos dar las gracias a la Real

Federación Española de Fútbol por habernos permitido estar aquí. No hay mejor lugar para hablar de fútbol y podología que en la Ciudad del Fútbol. Hemos tenido un altísimo nivel en las ponencias internacionales y ya estamos pensando en el III Congreso”.

El III Congreso ya está en marcha y se celebrará en 2020.

LAS CIFRAS PODOACTIVA 2018



WEB

www.podoactiva.com

Más de 350.000 visitas en la web en 2018 frente a las 140.000 visitas de 2017



+120

Empleos en los últimos 5 años y nuestro equipo humano ya cuenta con más de 200 profesionales de diferentes disciplinas.

+150

Unidades podológicas con personal propio repartidas por toda España y en el extranjero, que cuentan con la tecnología propia de Podoactiva.



20%

CRECIMIENTO 2018

Elevamos nuestra facturación en un 20% y hemos mantenido un crecimiento sostenido de más del 15% en los últimos años.



45.000
PLANTILLAS PERSONALIZADAS

En 2018 hemos fabricado más de 45.000 pares de plantillas personalizadas, frente a los 15.000 de 2012.



700m²

Clínica Podoactiva Sagasta en Zaragoza es la mayor clínica de Europa en podología y biomecánica, con una pista indoor de 20 metros.



1.500m²

Ampliación de nuestra sede central en Huesca con un nuevo edificio para modernizar nuestras fases de producción y mecanizado.



700.000€

En proyectos de I+D+i y más de 1,5 m€ invertidos en tecnología para transformar nuestros procesos de fabricación de plantillas personalizadas.



SMART INSOLE PODOACTIVA

Dr. Javier Alfaro
Director técnico de
Podoactiva

LAS PRIMERAS PLANTILLAS INTELIGENTES PERSONALIZADAS DE LA HISTORIA

Las *Smart Insole Podoactiva* son el resultado de más de tres años de trabajo conjunto entre Podoactiva y la Universidad de Zaragoza.

Se trata de las primeras plantillas inteligentes personalizadas a nivel mundial y suponen la evolución lógica de las plantillas Podoactiva.

Las *Smart Insole Podoactiva* están dotadas de una capa de sensores con capacidad de medir 500 datos por segundo en tiempo real relacionados con la marcha del paciente. Medimos datos como las presiones recibidas en distintas zonas del pie, prono-supinación, técnica de carrera, tiempo de vuelo y de apoyo en cada paso, etc.

Cada plantilla está dotada de un módulo Bluetooth que le permite conectarse de forma inalámbrica con el móvil del paciente y, desde allí, va a la nube de Podoactiva donde se procesa la información a tiempo real.

Hemos realizado algoritmos que permiten relacionar la marcha del paciente con el estudio realizado en la clínica y con la desviación de su patrón habitual, de forma que podemos avisar al paciente si detectamos un cambio que pueda desembocar en una lesión.

Otras utilidades de las plantillas inteligentes es que la propia plantilla puede solicitar una revisión en clínica en el momento en que se detecte que su funcionalidad ya no es la deseada.

Nuestro objetivo era convertir una plantilla de tratamiento en un *wearable* que permite no sólo mejorar la forma de pisar del paciente, sino también monitorizarla permanentemente.

La aplicación de las plantillas inteligentes Podoactiva se va a llevar a cabo en cinco áreas principales:

1. DEPORTISTAS

Adaptando el tipo de captación de datos al deporte que realiza el paciente. El objetivo en este caso es poder analizar las causas de una lesión e incluso poder sugerir a un deportista que deje la actividad deportiva en un momento concreto porque detectemos un riesgo de lesión elevado.

2. MONITORIZACIÓN DE PACIENTES NEUROLÓGICOS

Mediante estas plantillas podemos monitorizar la evolución y el efecto de la medicación en determinadas enfermedades neurológicas como el Alzheimer, el Parkinson o el ELA, siendo una ayuda real tanto para el paciente como para el neurólogo responsable de su tratamiento.

3. MONITORIZACIÓN EN PROCESOS DE REHABILITACIÓN

Nos permitirá evaluar la evolución de un paciente después de una lesión, así como comparar sus datos de marcha con los que tenía antes de sufrirla.

4. ENVEJECIMIENTO ACTIVO

En personas mayores nos va a permitir detectar de forma precisa el empeoramiento de la marcha y avisar al pro-

pio paciente y a su entorno cuando se detecte un riesgo de caída significativo. La plantilla también cuenta con un algoritmo que permite identificar si un paciente mayor ha sufrido una caída y es capaz de avisar a los servicios de urgencia enviando su geolocalización sin ninguna intervención humana.

5. MUNDO LABORAL

Permite la monitorización de la pisada del trabajador durante toda la jornada laboral de forma que se pueda evaluar, por ejemplo, el efecto de un determinado calzado de seguridad, así como la variabilidad de la pisada en función de la fatiga, pudiéndonos adelantar a una lesión por sobrecarga, entre otras muchas funcionalidades.

Estamos convencidos de que las *Smart Insole Podoactiva* son una verdadera revolución en el campo de la biomecánica aplicada al análisis y tratamiento de la marcha.

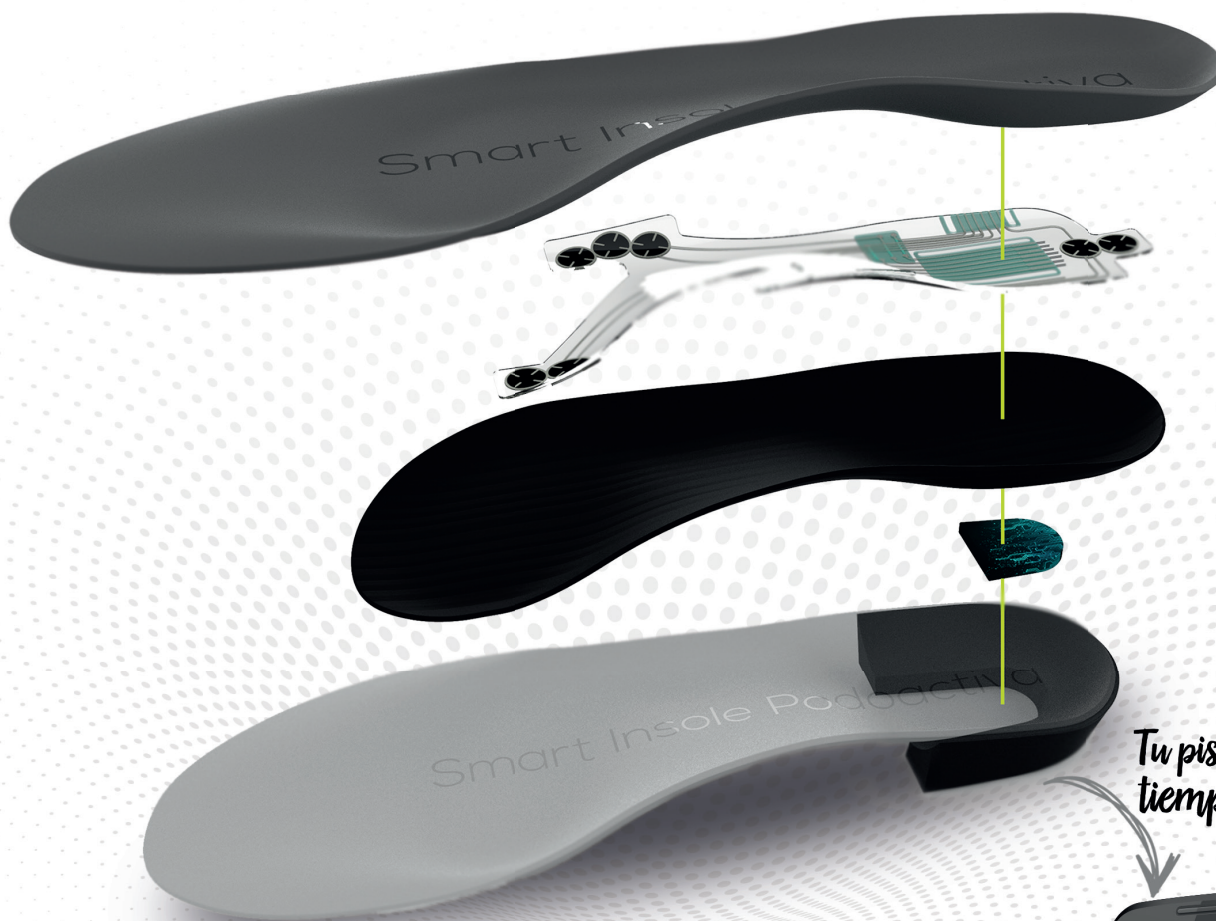
En Podoactiva creemos firmemente que una parte del futuro en nuestra especialidad va a estar íntimamente relacionada con tecnologías como la Inteligencia Artificial, el *Machine Learning*, los *wearables*, el *cloud computing*, la impresión en 3D, la robótica, etc.

Hemos realizado una firme apuesta tanto por la incorporación de tecnología como de profesionales muy formados en todas estas áreas porque, sin ninguna duda, queremos liderar ese futuro en beneficio de nuestros pacientes.

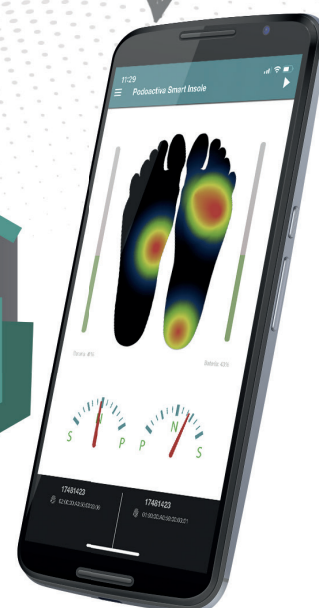
INTELIGENCIA EN TU PISADA

SMART INSOLE PODOACTIVA

PRIMERA PLANTILLA INTELIGENTE PERSONALIZADA DEL MERCADO



Tu pisada en tiempo real



500
DATOS POR
SEGUNDO EN
TIEMPO REAL

PREVENCIÓN
DE LESIONES EN
EL DÍA A DÍA Y
EN EL DEPORTE

UNA AUTÉNTICA
REVOLUCIÓN
EN EL CAMPO DE
LA PODOLOGÍA Y
BIOMECÁNICA

LANZAMIENTO EN 2019



Más de 40 podólogos realizan la formación en Podoactiva

Actualmente, la Formación Clínica Interna Podoactiva, conocida como "Curso de Perfeccionamiento en Exploración Biomecánica Clínica", está reconocida por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón con 9,8 ECTS. En el último año, este nuevo formato ha sido completado por más de 40 podólogos de nuevo ingreso, que se han beneficiado de esta oportunidad. A través de los cursos de reciclaje, el reconocimiento de créditos está abierto al resto de podólogos que ya se encuentran trabajando en alguna de las Clínicas o Unidades Podoactiva.

Apostamos por la formación de nuestros expertos

Podoactiva también oferta una serie de cursos, entre los que destacan el "Curso de Perfeccionamiento en Análisis Baropodométrico" o el "Primer Módulo del Curso de Formación en Podología Clínica y Cirugía Podológica". Este curso cuenta con una financiación especial para aquellos podólogos trabajadores de la empresa, en la que Podoactiva asume el 60% del coste del mismo.



Podoactiva muy presente en el 49 Congreso Nacional de Podología

Víctor Alfaro, director general de Podoactiva; Javier Alfaro, director técnico de Podoactiva; Antonio Gómez, responsable del Departamento de Investigación de Podoactiva; y Raúl Ramos, responsable de cirugía de Podoactiva, comunicaron excelentes ponencias en el Palacio de Congresos de Santiago de Compostela. "Estamos encantados de asistir a ponencias y congresos. La divulgación es un aspecto fundamental para nosotros", afirma Víctor Alfaro.



Javier Alfaro y Antonio Gómez imparten clase en la Universidad de Italia

Javier Alfaro, director técnico de Podoactiva, y Antonio Gómez, podólogo y responsable del Departamento de Investigación de Podoactiva, imparten clase en el "Máster Universitario in Podologia Riabilitativa di Interesse Chirurgico" como profesores invitados en la Universidad Sapienza de Roma.

Podoactiva publica en la prestigiosa revista científica Clinical Biomechanics

El estudio, que relaciona el Foot Posture Index (FPI) con lesiones en el corredor, fue realizado por nuestro podólogo el Dr. Aitor Pérez y junto a él participaron los Doctores Javier Alfaro y Antonio Gómez, además de Víctor Alfaro.

Entre los años 2018 y 2019, el Departamento de Investigación ha llevado a cabo doce estudios, de los cuales tres están publicados en revistas de impacto, cinco aceptados y tres en revisión.

Entre ellos destacan dos revisiones sistemáticas sobre las características ecográficas de la fascitis plantar y el uso de soportes plantares para el síndrome femoropatelar, la relación del Ángulo Q y el FPI en jugadoras de fútbol, la fiabilidad del Younext 4D y del sensor TrueDepth del iPhone X o la valoración termográfica, entre otros.

Exponemos junto a Kevin Kirby y asistimos a los congresos internacionales de Sao Paulo y Ciudad de México

La relevancia de Podoactiva en el mundo de la podología es cada vez más notable. A nivel nacional, Víctor Alfaro volvió a participar por tercera vez consecutiva como ponente en el Congreso Nacional de Estudiantes Podología y Raúl Ramos estuvo presente en las Jornadas Valencianas de Podología.

El renombre de Podoactiva a escala internacional también es una realidad. Pedro Nogales participó en el XXIII Congreso Internacional de Podología celebrado en Sao Paulo, el mayor de América Latina; Aitor Pérez y Antonio Gómez acuden como invitados al 10º Congreso Anual Ortopod en Ciudad de México; y Javier Alfaro comparte mesa junto a personalidades de la talla de Kevin Kirby, Thomas McPoil o Russell Volpe, en el III Seminario Internacional de Patología del Pie que se celebra en Zaragoza.



Podoactiva participa en el proyecto STANDUP de la Comisión Europea para la prevención y el tratamiento de las úlceras en el pie diabético

El proyecto europeo *Smartphone Thermal Analysis for Diabetic foot Ulcer Prevention and Treatment (STANDUP)* surge a raíz del grave problema de salud pública que supone, hoy en día, la presencia y tratamiento de úlceras en el pie diabético. En este proyecto, Podoactiva hace equipo con instituciones de tres continentes diferentes como son: la Universidad de Orleans y la empresa BodyCap de Francia, la Universidad de Staffordshire de Reino Unido; desde América, la Pontificia Universidad Católica y el Hospital Nacional Dos de Mayo ambos de Perú, y desde Colombia, la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá; y, por último, la Universidad Ibnou Zohr a Agadir de Marruecos. Entre los socios, es importante el intercambio de conocimientos para garantizar el éxito ante la comisión.

El proyecto tiene como objetivos principales:

-El desarrollo de una App que usando la cámara termográfica FliroOne conectada al Smartphone permita el análisis de la superficie plantar del pie, y predecir y seguir la evolución de úlceras.

-El desarrollo de una plantilla que ayuda en la termorregulación y distribución sanguínea plantar. En esta última parte, Podoactiva está altamente implicada diseñando y fabricando forros de un nuevo material impreso en resina flexible, que combinado con el soporte de polipropileno característico de la marca ayudan en la perfusión plantar. Las plantillas fueron diseñadas e impresas en base a una creación previa de la Universidad de Staffordshire, por nuestro investigador en Ciencias de la Salud, Alejandro Almenar. Actualmente, están siendo probadas en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá y de obtenerse resultados positivos se aplicarán a 80 pacientes del Hospital Nacional Dos de Mayo de Perú.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under Marie Skłodowska-Curie grant agreement No 777661

Podoactiva Ski Plantillas personalizadas

- Facilitan la práctica y el aprendizaje
- Adaptación total al pie y a la bota
- Optimizan el tacto y la transmisión de la fuerza a los esquís
- Previenen lesiones y disminuyen la probabilidad de aparición de patologías



MÁS INFORMACIÓN EN WWW.PODOACTIVA.COM O EN EL TEL 902 365 099

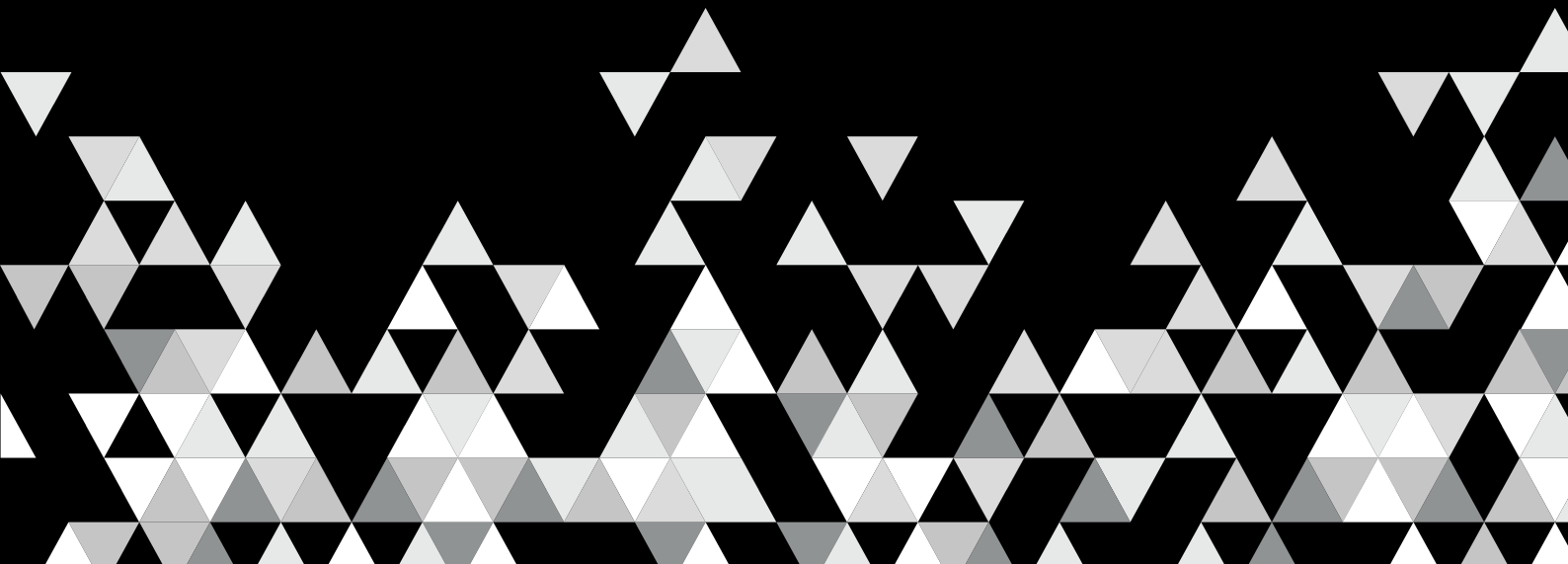


DAVID VILLA

“HACE MÁS DE 12 AÑOS QUE ME PUSE UNAS PLANTILLAS PODOACTIVA Y NUNCA MÁS ME LAS PUDE QUITAR”



David Villa está más vivo que nunca y con la misma ilusión de siempre. En esta entrevista, el Guaje muestra su lado más humano contando sus experiencias desde niño, su recorrido por el mundo del fútbol y su perspectiva del deporte desde el prisma de padre. →





PODOACTIVA. ¿Con cuántos años comenzaste a jugar a fútbol?

DAVID VILLA. Comencé a jugar a fútbol con 7 años en mi pueblo y estuve en el Langreo hasta juveniles que ya fiché por el Sporting. Pasé una infancia muy buena en mi pueblo, era muy feliz, se la deseaba a cualquier niño. Mis padres me cuentan que siempre estaba con una pelota, no podía parar y si me la quitaban para hacer los deberes, me hacía una bola de papel para jugar, jajaja.

P. ¿En qué equipo soñabas jugar cuando fueses mayor?

D.V. En la Selección Española. Cuando era niño era mi gran ilusión y nunca pensé que iba a vivir todo lo que he vivido. Siempre veía los partidos de fútbol con mi padre y soñaba con que algún día jugaría yo ahí, con "la Roja". Para mí, eso era una ilusión grandísima y la primera vez que me convocaron, cuando estaba en el Real Zaragoza, fue una alegría enorme.

Desde los años 80 con Enrique Castro González, 'Quini', ningún asturiano ha pisado los estadios más importantes de Europa, ni ha llegado a ganarlo todo en el mundo del fútbol.

Nace en Tuilla, un pequeño pueblo de Asturias, en el seno de una familia minera. "Estaba todo el día jugando con el balón", nos cuentan sus familiares más cercanos.

David Villa es el máximo goleador de la historia de la Selección Española de Fútbol y ha dejado huella en cada uno de los clubes donde ha estado. Langreo, Sporting de Gijón, Real Zaragoza, Valencia, Barcelona, Atlético de Madrid, New York City y Vissel Kobe.

EN ESTA ENTREVISTA, DESCUBRIMOS EL LADO MÁS HUMANO DEL 'GUAJE'.

P. Muchos niños de este país quieren dedicarse al fútbol. ¿Los futbolistas tienen una vida tan fácil como la gente piensa?

D.V. Bueno, no me quejo. Siempre deseé estar como estoy, pero todo en la vida tiene sus sacrificios y eso es algo que los niños tienen que saber. Hay que esforzarse y trabajar por conseguir lo que uno quiere. Esto es muy importante, ya seas futbolista o cualquier otra cosa. Hay que intentar ser el mejor en lo que a cada uno le gusta.

"HAY QUE ESFORZARSE Y TRABAJAR POR CONSEGUIR LO QUE UNO QUIERE. ESTO ES MUY IMPORTANTE YA SEAS FUTBOLISTA O CUALQUIER OTRA COSA"

P. Perteneces a la generación de oro del fútbol español y para muchos eres un héroe, sobre todo, en tu tierra, en Asturias. ¿Lo sientes así? ¿Eso qué te exige y qué te ha exigido?

D.V. No creo que sea un héroe, nunca lo he creído. Esa palabra tiene un signifi-

cado muy amplio... Para mí hay muchos héroes en el mundo, muchas caras desconocidas, muchas personas anónimas que hacen cosas maravillosas y las desconocemos; pero es verdad que me siento muy querido y reconocido y eso es lo más importante para mí. Respecto a lo de exigir, el que más me exijo a mí mismo soy yo y eso es positivo porque me ha ayudado siempre a dar lo mejor de mí.

P. Siempre hay personas que marcan las vidas de los futbolistas, personas que te inspiran. ¿Quién ha sido para ti?

D.V. Mi padre. Todo lo que tengo hoy es gracias a él. Ha sido y es un ejemplo para mí en todos los aspectos de la vida. Esfuerzo, sacrificio y amor por su familia son cosas que me ha enseñado él y creo que son las más importantes.

P. Eres respetado y querido en todos los clubes en los que has estado. Sporting, Real Zaragoza, Valencia, Atlético de Madrid, FC Barcelona... Ese cariño, ¿cómo se consigue?

D.V. Acertado o desacertado siempre he intentado dar lo mejor de mí, todo lo



que tenía, además de respetar todo lo que rodea el club en el que juego. Creo que ese es el motivo principal por el que la gente guarda buen recuerdo.

P. ¿Cuál es el mejor consejo que te han dado a lo largo de tu carrera futbolística y te ha servido para crecer dentro y fuera del campo? ¿Quién te lo dijo?

D.V. Mi padre. Dar lo mejor de mí en cada cosa que haga y esforzarme, pero siempre con humildad. Para mí es un consejo muy bueno y creo que se puede extrapolar fuera del campo.

P. ¿Cuál es el momento más especial que recuerdas de tu carrera profesional?

D.V. El Mundial de 2010. Recuerdo que fue un partido muy complicado. Holanda no nos lo puso nada fácil, no nos dejaba hacer nuestro juego. El gol de Andrés fue

“DAR LO MEJOR DE MÍ EN CADA COSA QUE HAGA Y ESFORZARME ES UN CONSEJO MUY BUENO QUE SE PUEDE EXTRAPOLAR FUERA DEL CAMPO”

un momento increíble y cuando oímos el pitido final aún lo fue más. Esa sensación no se puede describir con palabras.

P. ¿Y el peor?

D.V. La lesión de tibia. Me hizo renunciar a la Eurocopa y fue un momento duro, pero las lesiones son así, te hacen aprender que hay cosas que tienes que tomártelas con calma, que no se puede correr. La lesión marca los tiempos y al final fueron 8 meses. Fue una experiencia nueva para mí porque nunca había estado lesionado más de un mes, pero desde entonces ya tengo una experiencia más. De todo se aprende.

P. Como nos contabas, las lesiones siempre son momentos difíciles. Para un deportista profesional, ¿qué importancia tiene el equipo médico que le rodea?

D.V. Es vital, pasas mucho tiempo de desconcierto y necesitas gente a tu lado que te diga cómo va el proceso de recuperación, que te reconforte en el día a día. El cuerpo médico es fundamental tanto física como mentalmente. Un buen

equipo a tu lado que te apoye es clave para una buena recuperación.

P. El cuerpo médico es un equipo multidisciplinar y la figura del podólogo quizá es de las más desconocidas. En los equipos profesionales donde has estado, ¿ha habido podólogos?

D.V. Sí, en casi todos los equipos. Por ejemplo, yo conocí a Javier Alfaro en la Selección y junto con Fernando Torres fuimos los dos primeros jugadores que llevamos plantillas. De esto ya hace más de 12 años. Desde entonces, confío plenamente tanto en Javi como en Víctor. Son grandes profesionales que están siempre ahí para lo que necesites.

P. ¿Cómo ves la figura del podólogo en los clubes de fútbol? ¿Crees que tendría que tener más importancia?

D.V. Un podólogo es vital. Los futbolistas vivimos, entre otras muchas cosas, de los pies y es esencial tenerlos sanos. Los pies sostienen el peso de todo nuestro cuerpo y por eso tenemos que darles la importancia que se merecen.

P. Tras muchos años, sigues confiando en Podoactiva y ya formas parte de la familia con Podoactiva Gijón. ¿Qué te ha llevado a apostar por este proyecto?

D.V. Siempre lo he dicho, hace más de 12 años que me puse una plantilla personalizada Podoactiva y ya nunca más me la pude quitar. Llevan acompañando mis pasos toda mi trayectoria y, por este motivo, mi confianza en ellos es total. Esto es lo que me ha hecho apostar por el proyecto.

“HACE MÁS DE 12 AÑOS QUE ME PUSE UNA PLANTILLA PODOACTIVA Y NUNCA MÁS ME LA PUDE QUITAR”

P. Desde hace un tiempo, estás construyendo un tejido empresarial importante. ¿Qué valores crees que se pueden extrapolar del mundo del fútbol al mundo de los negocios?

D.V. Creo que la vida del futbolista es corta y es importante saber mirar más allá del fútbol para tener diversas opciones el día que te toque dejarlo. Si hablamos de valores, destacaría el esfuerzo. Es muy importante para lograr tus objetivos al igual que la ilusión, esto es algo que nunca se debe perder.

P. ¿A qué te hubiese gustado dedicarte si no hubieses sido futbolista?

D.V. Tuve la suerte de conseguir ser profesional antes de ni tan siquiera pensar en qué quería ser si no llegara a conseguirlo. Así que ha sido fácil la elección. Pero, tengo que decir, que no considero que haya trabajos ni de primera ni de segunda. Todos los trabajos son importantes, unos tienen más responsabilidades que otros, pero nunca hay que infravalorar a nadie por ganarse la vida de una u otra manera. Siempre hay que respetar.

P. El fútbol ha marcado tu vida, pero nunca te olvidas de tu familia. Cuéntanos.

D.V. Mi familia es lo más importante en mi vida. Ellos me han ayudado a ser lo que soy. Estar con ellos el mayor tiempo posible es lo que más feliz me hace. Son mi razón de ser.

P. ¿Es más fácil marcar gol o ser padre?

D.V. Jajaja. Las dos cosas son complicadas y conllevan una gran responsabilidad. Estoy muy feliz de poder vivir ambas experiencias pero, desde luego, mis hijos son el mejor regalo que he tenido nunca.

P. Como padre, ¿qué les dirías a aquellos padres y madres que quieren y creen que sus hijos van a ser futbolistas?

D.V. Les diría que intenten presionar lo menos posible y que hay que ser consciente de que es muy complicado llegar. Hay que tener los pies en el suelo. Los padres tienen que ser realistas, por lo tanto, no deberían tomárselo como un fracaso ni transmitírselo así a sus hijos. Yo creo que les tienen que apoyar en lo que les guste hacer y disfrutar con ellos de los buenos momentos.

P. ¿Y a los jóvenes futbolistas que te admiran?

D.V. Tienen que poner mucha ilusión y mucha energía para pelear por sus sueños. La ilusión es algo que nunca se debe perder en nada de lo que haces.

P. Por último, para ti, ¿cuáles son las tres cosas más importantes en la vida de una persona?

D.V. Esto lo tengo claro: la salud, la familia y los amigos.



*David Villa.
Futbolista.
Amigo y paciente de Podoactiva
desde hace más de 12 años.*



LA PROTECCIÓN
MÁS AVANZADA
DEL MERCADO

+ RESISTENTES



+ LIGERAS



WWW.ESPINILLERASPERSONALIZADAS.ES

ELIGE MODELO Y
TALLA DE ESPINILLERAS

PERSONALÍZALAS
TÚ MISMO

DISFRUTA CON
TOTAL ADAPTACIÓN

✉ espinilleras@podoactiva.com

☎ 91 159 52 00

¿Por qué se hinchan los pies? Causas y recomendaciones para evitar este problema

Esther González
Responsable de Clínica
Podoactiva Pozuelo

Al finalizar el día, muchos observamos que **nuestros pies** no tienen el mismo aspecto que cuando nos levantamos de la cama. Notamos los **pies cansados, los zapatos nos oprimen más y el aspecto es de mayor volumen**, ¿qué nos ocurre? La respuesta es sencilla:

TENEMOS LOS PIES HINCHADOS



12 CAUSAS QUE PRODUCEN

HINCHAZÓN DE PIES

1 TRABAJAR MUCHAS HORAS SIN MOVERSE

Trabajar muchas horas tanto de pie como sentado sin apenas movimientos favorece que nuestros pies se hinchen. Os aconsejamos que, tras acabar la jornada laboral, practiquéis algún tipo de deporte o salgáis a dar un paseo. En definitiva, evitad el sedentarismo.

2 CAMBIOS HORMONALES

Las personas sufrimos cambios hormonales en diferentes etapas de nuestra vida, sobre todo, las mujeres. Durante el ciclo menstrual o con la menopausia es posible que notéis los pies con un aspecto diferente derivado de este trastorno hormonal.

3 MEDICAMENTOS

Muchos medicamentos pueden tener como efecto secundario la hinchazón de tobillos y pies. Si os sucede y estáis tomando algún tipo de medicación, recomendamos consultar a un especialista y comentar el problema.

4 ALTERACIONES VASCULARES

Dichas alteraciones están asociadas a una insuficiencia venosa. Cabe comentar que el retorno de la sangre en sentido ascendente a través de las venas hacia el corazón sufre alguna alteración y, en zona más distal, como son los pies, aparecen problemas de hinchazón. También favorece la formación de úlceras.

5 INSUFICIENCIA RENAL

Este problema presenta como síntoma que nuestros pies se hinchen por una "retención de líquidos". Para evitar, en la medida de lo posible, esta dolencia es recomendable llevar una dieta equilibrada, beber mucha agua y realizar ejercicio de manera regular.

6 EXCESO DE PESO

Para evitar todos los problemas que pueden derivar de ello os recomendamos la práctica de deporte, además de seguir los consejos expuestos en el punto anterior.

Consejos para evitar este problema

Nuestra mejor aliada es la prevención y, más aún, cuando conocemos nuestro cuerpo y nuestra predisposición a la hinchazón de pies. No obstante, os detallamos algunos consejos para no tener este problema:

- **Evitar la bipedestación y sedestación** prolongada con pequeños paseos para mejorar el retorno venoso.
- **Dieta equilibrada**, baja en sal, para lograr reducir el sobrepeso.
- **Realizar ejercicios** de forma regular, correr, caminar, pasear en bicicleta para lograr mejorar la circulación sanguínea y linfática.
- **Elevar las extremidades** al final del día unos 20 minutos. Poner las piernas en alto nos ayudará a reducir la hinchazón.
- **Masajear nuestras piernas** comenzando por los dedos de los pies e ir ascendiendo por el tobillo hasta las ingles.

Cabe destacar que, cuando sigues estos consejos de prevención y la situación no mejora, debemos acudir a profesionales que realicen una valoración y diagnóstico para saber cuál es la causa. El médico de familia nos puede realizar una exploración y determinar si requerimos la ayuda de algún exper-

to como un endocrino o un médico especialista en el sistema circulatorio. También es importante la valoración del fisioterapeuta que nos puede tratar con diferentes técnicas como el drenaje linfático manual (DLM), cuyo efecto es bastante rápido y efectivo.

Para terminar, se debe comentar que la valoración del podólogo será determinante cuando la causa de la hinchazón de pies sea una alteración biomecánica que influye en un incorrecto equilibrio muscular a nivel de tobillos-pies. Si es por este motivo, es recomendable realizar un estudio biomecánico de la pisada mediante plataforma de presiones para que aporte información al experto sobre las zonas de aumento de presión, inestabilidad o incorrecta biomecánica. También sería aconsejable realizar una exploración cutánea teniendo presente el protocolo de exploración de pie diabético.

LA HINCHAZÓN DE PIES PUEDE DERIVAR DE UNA ALTERACIÓN BIOMECÁNICA QUE INFLUYE EN UN INCORRECTO EQUILIBRIO MUSCULAR A NIVEL DE TOBILLOS-PIES

CONSEJO

Practicar **deporte** o salir a dar un **paseo**, evitando el sedentarismo, puede reducir la hinchazón de pies.

¡MUÉVETE!

7 SUBIDA DE LAS TEMPERATURAS

La climatología y las temperaturas elevadas durante los meses de verano favorecen esta hinchazón.

8 EMBARAZO

Durante la gestación aumenta el peso de la mujer y se producen cambios a nivel hormonal. Uno de los signos más comunes durante este periodo es que se hinchen los pies.

9 LESIONES EN EL PIE

Los pies hinchados son un síntoma muy habitual que avisa que hay una lesión en el pie, por ejemplo, en los esguinces de tobillo.

10 LINFOEDEMA

Se trata de una patología causada por la acumulación de líquido linfático en los tejidos, pudiendo influir negativamente en la cicatrización de heridas y provocando infecciones.

11 INFECCIÓN

Si hay infección, un signo es la presencia de la hinchazón, aumentando el riesgo en el paciente de una alteración neuropática como la diabetes.

12 ALTERACIÓN BIOMECÁNICA

Los pies pueden hincharse debido a una alteración biomecánica que deriva en un incorrecto equilibrio muscular a nivel de tobillos o pies.



¿Talones secos y agrietados?

Consejos para prevenirlos

Ana Carbó
Podóloga
de Podoactiva

¿QUÉ SON LOS TALONES AGRIETADOS?

Los talones agrietados son una alteración de la dermis que se produce cuando la piel de los pies está tan seca y, por lo tanto, tan dura que se empieza a desgarrar o fracturar de manera perpendicular. Debido a esta **falta de hidratación, continuidad y elasticidad en la piel** aparecen estas grietas que pueden venir acompañadas de dolor y, en ocasiones, pueden incluso sangrar.

CONSEJOS PARA EVITAR LOS TALONES AGRIETADOS

Las grietas en los talones son una vía de entrada para microorganismos que pueden causarnos **infecciones**. Por este motivo, hay **cuatro consejos** esenciales que debemos seguir para evitar este tipo de problema.

LOS TALONES SON UNA DE LAS ZONAS QUE MAYOR PRESIÓN SOPORTA Y, POR LO TANTO, CON MAYOR FRICCIÓN



1 REVISIÓN

Visita a un **podólogo** para determinar el grado de **sequedad o infección**. Sesiones de **quiropodia** puede ser la solución.



2 CURA PLÁSTICA

Aplica crema en el talón y **cúbrela con un film transparente** toda la noche. Realiza esta cura **dos o tres noches seguidas**.



3 CALZADO ADECUADO

Zapato donde el talón no vaya **comprimido** ni pueda **desplazarse** en su interior, evitando así **lesiones en la piel**.



4 HIDRATACIÓN

Hidrata el pie a diario con una **crema formulada** específicamente para los pies.

Consejo: Salvo prescripción, no usar una concentración de urea superior al 20%.



RECUERDA

La piel del talón es **50 veces más gruesa** que la de la mejilla.

CUÍDALA CORRECTAMENTE CON CREMAS **PODOLÓGICAS**

Productos podológicos **Podoactiva**

Tras años de investigación, y con la más alta tecnología, en Podoactiva hemos elaborado esta selección exclusiva de productos podológicos para todo tipo de pies y necesidades.

Descubre cuál es el más adecuado para ti.



CREMA U20 SPORT

Cuidado profundo para los pies en el **deporte**



CREMA U20

Cuidado diario para la **hidratación** de los pies



BÁLSAMO DE KARITÉ

Reparador de pieles secas o dañadas de los pies



PODOACTIVA TALCO

Talco para el sudor y el mal olor de pies

PRODUCTOS PODOLÓGICOS **PODOACTIVA**



BÁLSAMO GAULTHERIA

Alivio de molestias en pies y articulaciones



PODOACTIVA CLEAN

Limpiador para plantillas y calzado

Ampollas en el running.

Causas y tratamientos

Víctor Alfaro
Director general
de Podoactiva

La mayor parte de corredores, tanto profesionales como aficionados, han sufrido en alguna ocasión la aparición de ampollas en los pies, y no resulta extraño encontrarse en la meta de cualquier carrera popular, de media o larga distancia, a corredores descalzos con este problema.

¿QUÉ ES UNA AMPOLLA?

En primer lugar, es importante que entendamos que la ampolla en el ambiente deportivo se genera como respuesta a la presión y a la fricción mantenida en ciertas zonas del pie, sobre todo, en deportes como **running, fútbol o senderismo**. Por eso, las apariciones de estas lesiones dérmicas suelen ser habituales en las zonas con mayor contacto como son **la parte superior de los dedos, el talón, los pulpejos o la zona metatarsal**.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE SU APARICIÓN?

La ampolla se genera tras mantener esa presión y fricción en el pie durante un tiempo. Por este motivo, aparecen de forma más habitual en carreras de larga distancia, pero también pueden generarse en tramos cortos por el uso de un **calzado que comprima de manera excesiva** algunas zonas del pie. Hay que destacar que **un corredor tiene ampollas por la fricción entre el pie, el calcetín y la zapatilla, no por la compresión de la zapatilla**. No obstante, tampoco es recomendable el uso de un calzado deportivo excesivamente grande en el que el pie no está sujeto, puesto que el movimiento de este en el interior de la zapatilla puede provocar rozaduras y ampollas.

Otros aspectos que fomentan la aparición de esta lesión en la piel son la **humedad y el calor**. En época estival son más frecuentes las ampollas ya que al aumentar la sudoración del pie se crea un medio más húmedo que favorece la "maceración" y debilita la piel contribuyendo a la aparición de ampollas. En ambos factores hay que destacar la **importancia del calcetín**. Un calcetín que mantenga la humedad o que tenga costuras en las zonas de presión puede ser el culpable de la generación de una



ampolla. Es importante usar calcetines técnicos que mantengan el pie fresco, evacuando el sudor y la humedad, y que no tengan costuras cuyo relieve pueda facilitar la creación de la ampolla por roce.

UN CALCETÍN QUE MANTENGA LA HUMEDAD O QUE TENGA COSTURAS EN LAS ZONAS DE PRESIÓN PUEDE SER EL CULPABLE DE LA GENERACIÓN DE UNA AMPOLLA



PREVENCIÓN

Los aspectos que debemos tener en cuenta para evitar la aparición de ampollas en nuestros pies son:

ZAPATILLA CORRECTA

La zapatilla tiene que ser de la medida justa, no debe **ni presionar el pie ni dejarlo suelto dentro de la deportiva**. Es muy importante probar las zapatillas nuevas en tiradas cortas. De esta manera, se puede ir apreciando cualquier signo de alarma como el enrojecimiento o el dolor, puesto que la ampolla no aparece de inmediato.

NO ES RECOMENDABLE ESTRENAR UNA ZAPATILLA DIRECTAMENTE EN UNA COMPETICIÓN

CALCETÍN TÉRMICO

Utilizar un calcetín térmico favorece la transpiración y mantiene el pie fresco durante la práctica deportiva.



HIDRATAR LOS PIES

Es muy importante tener hidratados los pies todo el año. Para ello, te recomendamos utilizar una **crema específica para corredores** de forma habitual, ya que la piel de los pies es hasta 50 veces más gruesa que la de la mejilla. Hay algunas cremas como la **U20 Sport Podoactiva** (pág 23) que están especialmente formuladas para el uso en corredores. Su uso regular ayudará a mantener una correcta hidratación de los pies.

VASELINA

Se recomienda utilizar vaselina en las **zonas de mayor riesgo de generación de ampollas** como son el talón y zona dorsal y lateral de los dedos. Muchos corredores también aplican un poco de vaselina por encima del calcetín para aminorar la fricción entre la zapatilla y el pie.

PROTEGER LAS ZONAS MÁS SENSIBLES

Si ya se han tenido ampollas en los pies con anterioridad, aconsejamos proteger las zonas donde han aparecido previamente. Un truco es usar un poco de "piel artificial" sujeta con un esparadrapo en estos puntos más delicados.

TRATAMIENTOS

El tratamiento que se debe aplicar dependerá del tamaño y de la molestia que genere la ampolla cuando disfrutamos de nuestro deporte favorito. Si esta lesión dérmica es muy pequeña y no genera dolor, lo ideal es mantener la piel limpia y aplicar por encima un antiséptico como la povidona iodada para favorecer el secado de la piel y **prevenir infecciones**.

En el caso de que la ampolla tenga mayor tamaño y resulte dolorosa, **se recomienda drenar el líquido**, el cual puede ser transparente o sanguinolento en función de la sobrecarga que haya soportado. Para ello, hay que **lavar** la zona con agua y jabón, y **desinfectarla** aplicando povidona iodada por encima. Después, hay que pinchar la ampolla para sacar el líquido con una aguja estéril, es decir, las que utiliza el personal sanitario para poner inyecciones. En caso de no disponer de este tipo de aguja se puede utilizar una de coser que hayamos quemado previamente para desinfectarla.

Algunos corredores atraviesan la ampolla con una aguja con hilo de coser, y al cortar el hilo dejan un trozo pequeño a cada lado del pinchazo. El objetivo es mantener el agujero abierto.

Es importante no retirar la piel que cubre la ampolla ya que dicha piel es el mejor apósito que podemos usar para proteger la piel de debajo.

UNA AMPOLLA EN MITAD DE LA CARRERA, ¿QUÉ HAGO?

Si la ampolla aparece en el transcurso de una carrera y causa molestias, la mejor opción es **detenerse y tratarla**. En primer lugar, hay que drenar el líquido (si es que lo hay) y **desinfectar la zona**. Tras ello, se debería colocar una **protección** para poder seguir corriendo, sobre todo, en los casos en los que la piel que cubre la ampolla se haya despegado total o parcialmente.

Como hemos comentado, la mejor opción es **mantener la propia piel de la ampolla sin recortarla**, pero en muchas competiciones la ampolla se ha podido romper y la piel superficial haber desaparecido. La piel que queda al descubierto es **muy sensible y resulta muy doloroso pisar** directamente sobre ella. Por este motivo, la forma de protegerla, una vez desinfectada, es poner un trozo de "**segunda piel**" o "**piel artificial**" que cubra la totalidad de la zona lesionada. La "segunda piel" o "piel artificial" es una especie de película viscosa, habitualmente un hidrogel, que va a proteger la zona sin quedar pegada a la misma.

Posteriormente, la "piel artificial" se cubre con un esparadrapo elástico para que no se mueva. Si estamos compitiendo en una carrera de larga distancia lo aconsejable es **colocar una venda** por encima, sujeta hasta el tobillo, para evitar que se desplace el apósito.

Uno de nuestros consejos es **no cubrir el lugar donde ha aparecido una ampolla con ningún apósito que contenga adhesivo**, ya que al despegarlo podrá dañar la zona donde se ha producido la lesión de la piel. Esta es una de las razones por las que usamos un trozo de hidrogel para cubrir la superficie dañada.

Para **evitar infecciones** y utilizar los materiales clínicos adecuados, es recomendable acudir a un **profesional** para el drenaje y curación total de esta lesión.

Ejercicios para aliviar los síntomas de la fascitis plantar

Antonio Gómez
Responsable de
Investigación de
Podoactiva

1



LIBERACIÓN MIOFASCIAL

► Para la liberación miofascial del tejido de la planta del pie utilizaremos una botella de 0,5l de agua o una lata de refresco, a baja temperatura para aprovechar el efecto analgésico y antiinflamatorio del frío. Se debe colocar el elemento sobre una superficie antideslizante, como una toalla, y presionar para someter las estructuras plantares a un mayor estiramiento.



5 MINUTOS CON CADA PIE

2



ESTIRAMIENTO

► Realizaremos el estiramiento sentados con la ayuda de una toalla o banda elástica, colocándola bajo la superficie del antepié y sujetando los extremos con nuestras manos. Haremos un movimiento de flexión en el que se acerque la punta del pie a la pierna, manteniendo la rodilla estirada.



10-15 VECES CON CADA PIE / 3-4 SERIES

3



FORTALECIMIENTO

► Se realiza con una toalla extendida sobre el suelo, la cual tendremos que intentar agarrar y/o arrastrar hacia nosotros con los dedos del pie. La finalidad es conseguir aumentar el grado de resistencia de las estructuras ejercitadas para que contribuyan al soporte del arco plantar.



3-4 MINUTOS CON AMBOS PIES A LA VEZ

¿Sabes si tu hijo **pisa bien**?

PRIMERA VISITA RECOMENDADA: **4 ó 5 AÑOS**

VIVE MEJOR



SEÑALES PARA ACUDIR A CONSULTA

- » Torpeza al caminar
- » Caídas frecuentes
- » Posición de "rodillas en X"
- » Caminar de puntillas
- » Dolor en el talón, pie o pierna después de realizar actividad física
- » Patologías como: *Pies planos / Pies cavos / Enfermedad de Sever / Esguinces / Deformidades y/o mala posición de los dedos / etc.*

LA IMPORTANCIA DEL CUIDADO DEL PIE INFANTIL

Muchas patologías musculares y articulares se pueden evitar y tratar a tiempo mejorando la pisada en la etapa infantil.
La prevención es la clave.

Dr. Javier Alfaro

DIRECTOR TÉCNICO DE PODOACTIVA
PROFESOR UNIVERSITARIO PODOLOGÍA INFANTIL



GUÍA COMPLETA DE PODOLOGÍA INFANTIL

DESCÚBRELA ESCANEANDO ESTE CÓDIGO QR CON TU SMARTPHONE

Te contamos todo lo que tienes que saber para el cuidado de los pies y la pisada de los más pequeños (crecimiento, la importancia del calzado, patologías más frecuentes, etc.)





Solucionamos tus dudas

Nuestros expertos responden las preguntas de los pacientes



P ¿QUÉ ES MEJOR PARA LOS PIES: DORMIR CON CALCETINES O QUITÁRMELOS POR LA NOCHE?

R No se puede afirmar qué opción es mejor para dormir. Si se usan calcetines se previenen infecciones y ayudan a conciliar el sueño porque la temperatura baja por la noche; pero, es cierto que, las gomas de los calcetines pueden disminuir el flujo sanguíneo o provocar un exceso de sudoración. Como conclusión, podemos decir que es algo que depende de cada persona y nuestra recomendación es consultar al podólogo.



P HACE TIEMPO LEÍ QUE EL DEDO PEQUEÑO DE LOS PIES IBA A DESAPARECER. ¿ES CIERTO?

R Este rumor es un mito. El dedo pequeño o quinto dedo es fundamental para tener equilibrio y estabilidad en cada paso que damos, ya que forma parte de los tres puntos de apoyo del pie (talón, cabeza del primer metatarsiano o dedo gordo y la cabeza del quinto metatarsiano o dedo pequeño). Por este motivo, creemos que la evolución no hará que desaparezca, tiene un papel demasiado importante.



P TENGO CALLOS Y VI QUE EXISTÍAN CALLICIDAS. ¿ESTA SOLUCIÓN ES BUENA PARA LOS PIES?

R No. Los podólogos desaconsejamos totalmente el uso de estos productos por dos motivos principales: no es una solución definitiva porque no elimina la causa del problema, simplemente genera una herida; es un producto químico que produce una quemadura en la piel y no se puede controlar ni la inflamación que produce ni el alcance en profundidad que tiene. Lo recomendable es visitar al podólogo y ver el tratamiento adecuado.



P MUCHAS VECES SIENTO UN HORMIGUEO EN LOS PIES. ¿POR QUÉ SE ME DUERMEN? ¿A QUÉ SE DEBE?

R Lo primero que debemos comentar es que no existe un único motivo por el que se duermen los pies, pero hay dos causas muy frecuentes: las alteraciones neurológicas relacionadas con los nervios y las vasculares relacionadas con la circulación. Un calzado muy ajustado, mantener una postura durante mucho tiempo o pinzamientos de los nervios son algunas de las causas más frecuentes. Si se te duermen los pies de forma continuada y persistente es muy importante visitar a un especialista para descubrir el porqué de este problema.



P SUFRO SOBREPESO Y MUCHOS DÍAS ME DUELE LA PLANTA DE LOS PIES. ¿ESTA MOLESTIA PUEDE VENIR DE ESOS KILOS DE MÁS?

R Sí, el sobrepeso es un aspecto que influye negativamente en nuestros pies, ya que ellos soportan el peso de todo nuestro cuerpo y puede producir dolor en la planta.

Además, influye en la aparición de fascitis plantar, metatarsalgias, espolón calcáneo o grietas en los talones.

Si sufres sobrepeso, visita al especialista para que te ayude a evitar cualquier tipo de problema relacionado.



P ME DUELE LA ESPALDA Y TENGO MUCHO CANSANCIO EN LAS PIERNAS AL LLEGAR A CASA. ¿ES PORQUE PISO MAL?

R El dolor de espalda, de rodillas y el cansancio excesivo de las piernas, sobre todo, en la parte posterior, es un problema muy común que tienen muchos de nuestros pacientes.

No podemos olvidar que los pies sostienen el resto del cuerpo, por lo tanto, puede que esto derive de una mala pisada. Nuestro consejo es realizar un estudio biomecánico de la pisada para que sea un especialista quien determine si tiene que ver con los pies.



P HEREDAR EL CALZADO DE HERMANOS MAYORES O FAMILIARES ES ALGO BASTANTE HABITUAL. ¿ES BUENO PARA LOS PIES DE MI HIJO?

R No. No hay dos pies iguales, ni los de una misma persona lo son. Un zapato heredado está deformado y desgastado en la suela porque ya ha sido utilizado por otro niño. Esto puede tener consecuencias negativas para el desarrollo del pie del niño y en la forma de caminar. Así pues, aunque se lleve haciendo muchos años, es una mala costumbre.



P TENGO LA COSTUMBRE DE CRUJIRME LOS DEDOS Y HE LEÍDO QUE ES UN GESTO MALO PARA LAS ARTICULACIONES. ¿ES CIERTO?

R No es aconsejable. Si lo hacemos de forma esporádica no nos producirá una lesión, pero si lo hacemos de manera habitual se pueden generar problemas en ligamentos, tendones y producir un desgaste articular tanto en pies como en manos. Evita este gesto para no tener problemas futuros.



P MI PADRE SIEMPRE HA TENIDO JUANETES Y ME HAN DICHO QUE ES POSIBLE QUE LOS VAYA A HEREDAR. ¿ESTO PUEDE PASAR DE VERDAD?

R No, los juanetes no se heredan, se hereda la forma de pisar. Esta manera de pisar mantenida durante muchos años puede generar patologías que se podrían haber evitado. Un ejemplo son los juanetes. Si la abuela y la hija tienen un juanete, deberíamos ver en consulta a los nietos, ya que seguramente podamos poner remedio a esa "tradición familiar".



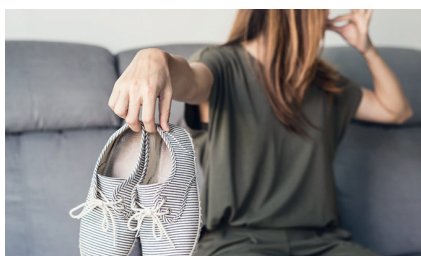
P ¿POR QUÉ TENEMOS COSQUILLAS EN LOS PIES?

R Las plantas de los pies es la zona del cuerpo en la que más terminaciones nerviosas tenemos. Algunos estudios hablan de más de 7.000. Por este motivo, es una zona mucho más sensible a estímulos externos, lo que provoca que tengamos muchas más cosquillas que en otros lugares del cuerpo.



P ¿POR QUÉ ME HUELEN LOS PIES SI ME LOS LAVO A DIARIO?

R Existen diferentes factores relacionados con el exceso de sudor y, por lo tanto, del mal olor, pero muchos de ellos no están vinculados con la falta de higiene. Los cambios hormonales, una mala alimentación, el estrés y utilizar un calzado que no transpira son algunas de las causas. Este problema puede desaparecer siguiendo los consejos de tu podólogo.



P ¿A QUÉ EDAD LLEVO A MI HIJO AL PODÓLOGO?

R Se recomienda que la primera visita de los más pequeños se haga con 4 ó 5 años, o antes en caso de que se detecte algún problema previo. A partir de ahí, es aconsejable llevar al niño al menos una vez al año porque se pueden prevenir y solucionar muchas patologías con ejercicios o tratamientos sencillos, evitando dolencias más graves en edades adultas.



✉ **ENVÍANOS TU CONSULTA:** podoactiva@podoactiva.com

También te podemos ayudar en nuestras redes sociales:



@podoactiva

Younext Healthcare, inmovilizaciones a medida

Las inmovilizaciones de Younext Healthcare son soluciones personalizadas para proteger una zona lesionada y evitar el movimiento de la misma mientras se recupera. A partir del escáner 3D de la zona a inmovilizar, se crea un molde virtual en 3D de la zona anatómica del paciente que queremos proteger.



Nuestro equipo de ingeniería biomédica diseña la férula sobre el modelo obtenido y, posteriormente, se imprime en una de nuestras impresoras 3D.

Younext Healthcare hace uso de exclusivas impresoras 3D de la más alta gama, dando a nuestros productos un sello de calidad que además permite colocar a la empresa entre las más punteras e innovadoras con esta tecnología en el mercado. Gracias a toda esta innovación, el paciente gana en personalización, precisión, comodidad y efectividad en el tratamiento de inmovilización.

¿POR QUÉ YOUNEXT?

Muchos de nuestros pacientes escogen las soluciones de Younext Healthcare por las múltiples ventajas. Las más importantes son la adaptación al paciente y la precisión del diseño de la férula. A continuación, enumeramos las diversas ventajas de las inmovilizaciones a medida:

- Son inmovilizaciones muy ligeras y permiten controlar la evolución de la lesión.
- Utilizamos tecnología exclusiva.
- Ofrecemos el máximo confort y ligereza.
- Se pueden poner y quitar para realizar ejercicios de rehabilitación y revisiones por parte del especialista médico o fisioterapeuta.
- Son autoajustables y se pueden mojar.
- La propia férula puede incorporar un electroestimulador para mejorar el proceso de recuperación de la zona dañada, disminuyendo la atrofia muscular.

Fabricamos diferentes tipos de férulas en base a patologías asociadas a regiones anatómicas como: falange, mano, brazo, codo y pie (Haglund).

Por último, destacar que desde Younext Healthcare también se ofrecen tratamientos como máscaras, bioréplicas y hormas personalizadas, entre otros.

**FABRICAMOS INMOVILIZACIONES LO MÁS LIGERAS
POSIBLES MANTENIENDO EL RESTO DE
CALIDADES INTACTAS**

NUESTRA TECNOLOGÍA

Actualmente, hacemos uso de la fabricación aditiva 4.0. Los materiales utilizados para la fabricación de nuestros productos son de **última generación, biocompatibles y resistentes al desgaste**. Los materiales se han escogido en base a unos criterios de diseño en los que **se ha estudiado la multiplicidad de factores a tener en cuenta al proyectar la inmovilización**. Además, son biodegradables y ecofriendly, es decir, respetuosos con el medioambiente. Para un ajuste óptimo, antes de la entrega al paciente, en algunos casos es necesario incorporar cierres, velcros o distintos elementos de sujeción.



PROTECCIÓN Y ADAPTACIÓN
TOTAL PARA CUALQUIER DEPORTE

MÁSCARAS

younext
HEALTHCARE

younext[®]
HEALTHCARE

INMOVILIZACIONES

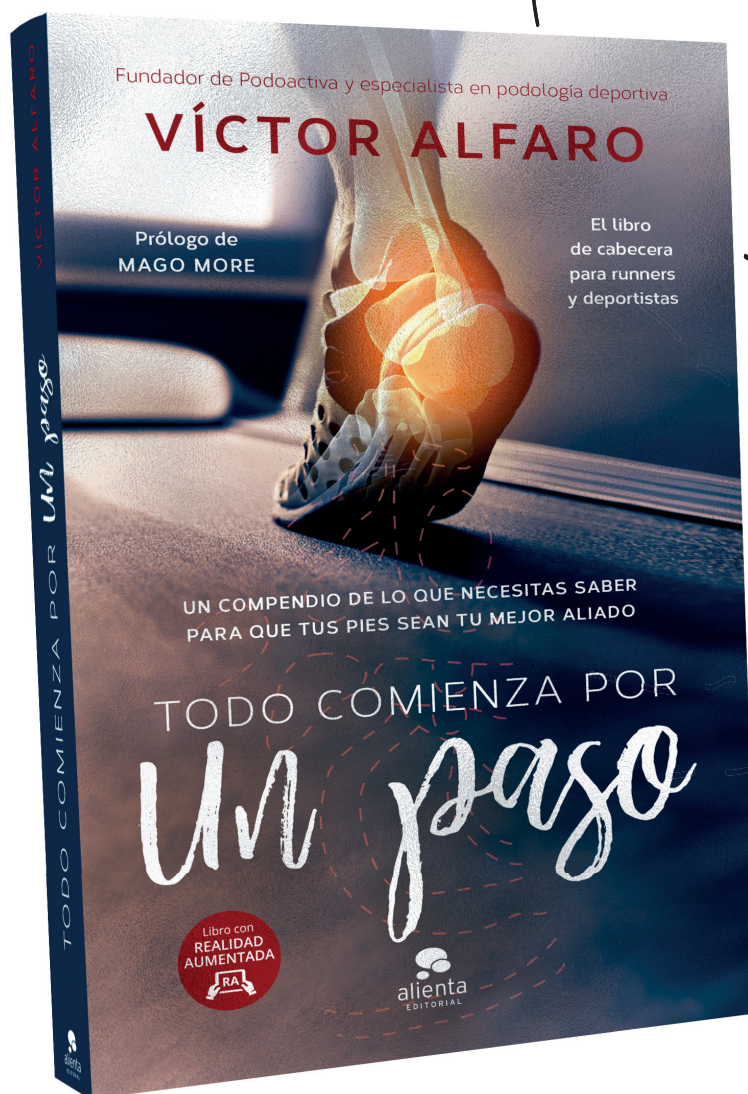
BIORÉPLICAS

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

HORMAS
PERSONALIZADAS

TODO COMIENZA POR *Un paso*

El primer libro de Víctor Alfaro en el que se explica todo lo que hay que saber sobre el cuidado de los pies, sobre todo, para deportistas y runners.



Todos los beneficios generados por los derechos de autor se destinan a proyectos sociales de la Fundación Podoactiva

Fundación Podoactiva

Fundación Podoactiva entrega la primera recaudación de "Todo comienza por un paso" a dos organizaciones sociales

Desde Fundación Podoactiva, se ha hecho entrega de los primeros beneficios generados por los derechos de autor del libro "Todo comienza por un paso" a la Fundación Entarachen Vols y al proyecto "Football is life" de Cooperación Internacional.

Víctor Alfaro, autor de la obra, y Javier Alfaro, ambos en representación de la Fundación Podoactiva, participaron en el pequeño acto, en las puertas de la sede central de Podoactiva, junto con Maite Aznárez, responsable de Entarachen Vols, y Pedro Herráiz, coordinador del Proyecto "Football is Life" de Cooperación Internacional. "Es un placer poder ayudar a gente que de verdad lo necesita, nosotros estamos muy contentos de poder echarles una mano", afirmaba Víctor Alfaro, director general de Podoactiva.



Desde Fundación Podoactiva estamos encantados de apoyar a la ONG Entarachen Vols, una organización oscense vinculada a la Casa Salesiana de Huesca que apoya a las mujeres y niños de Etiopía. Su objetivo principal es promover la transformación y la movilización hacia la justicia social y la igualdad, y apoyar proyectos educativos en los pueblos y naciones empobrecidas para poder crearles un futuro.

"ES UN PLACER PODER AYUDAR A GENTE QUE DE VERDAD LO NECESITA"

También es un placer acompañar los pasos del proyecto "Football is life" de Cooperación Internacional. Este proyecto ayuda en el desarrollo social y educativo de los niños de la India a través del deporte y la vida sana.

TODOS LOS BENEFICIOS GENERADOS POR LOS DERECHOS DE AUTOR SE DESTINAN A PROYECTOS SOCIALES

PRESENTACIÓN EN MADRID

La primera presentación fue en Madrid en un acto ameno y divertido presentado por Mago More al que asistieron personalidades del deporte como Chema Martínez, Emilio Butragueño o Jesús Vallejo, y del mundo del espectáculo y la interpretación como José Mota, Goyo Jiménez y Mariam Hernández.



PRESENTACIÓN EN ZARAGOZA

El libro se presentó en Zaragoza en un acto dirigido por el periodista Jorge San Martín y con la compañía de Isabel Macías, atleta olímpica, y Alberto Zapater, jugador del Real Zaragoza.

Además, asistieron personalidades del mundo de la salud que acompañaron al autor esa tarde.



PRESENTACIÓN EN HUESCA

Víctor Alfaro presentó su obra en Huesca en un acto cargado de sorpresas al que asistieron familiares y amigos, además de Javier García Antón, director de Diario Alto Aragón; Juanjo Camacho, jugador de la SD Huesca y Miguel Galindo, deportista y esquiador.



ESTAS FUERON LAS PRESENTACIONES DEL LIBRO "TODO COMIENZA POR UN PASO" EN DIFERENTES CIUDADES

Miguel Subirá, gerente de Podoactiva, nos cuenta su experiencia en el proyecto solidario “Football is Life”



“Una experiencia extraordinaria”. Estas fueron las primeras palabras que compartía Miguel Subirá, gerente de Podoactiva, con el resto del equipo tras volver de la India, donde ha colaborado con el proyecto “Football is Life” de Cooperación Internacional ayudando a niños del país en una de las zonas más desfavorecidas. Pero, ¿quién mejor que él mismo para relatarnos su experiencia?

Miguel Subirá cuenta en primera persona cómo ha vivido este viaje.

“¿Me podrías llevar contigo a España?”. Uno de los cooperantes con los que he compartido dos semanas en Bombay me relataba con una expresión de impotencia y contrariedad lo que le pidió uno de los niños indios el día de la despedida.

Encontrar las palabras para describir la situación de miles de familias en la India es tan difícil como la situación de este niño que, con padres y hermanos, prefiere abandonar a su familia en busca de una vida mejor.

Gracias a la iniciativa de nuestro director general de Podoactiva, Víctor Alfaro, con la publicación de su libro *Todo comienza por un paso* (Alenta Editorial) destinado al público general sobre consejos de podología y biomecánica, mi mujer y yo tuvimos la oportunidad de conocer a Pedro Herráiz, delegado de Cooperación Internacional en Aragón. Nos animó a conocer de primera mano una de las zonas más pobres de la India, colaborando en su proyecto “Football is Life” que trata de inculcar los valores del respeto, la voluntad de superación y del trabajo en equipo a través del fútbol. Todos los derechos de autor del libro se destinan a esta fundación y a la ONG Entarachen-Vols.

En pocos días le confirmamos nuestra ilusionada participación y nos unimos a un grupo de 20 chicos de entre 20 y 25 años, junto con Pedro, Daniel, Juande y el sacerdote D. Miguel Ángel. Al final de la estancia, nos visitó el ex jugador de fútbol Raúl Ruiz con su hija para realizar un reportaje sobre el proyecto y quedaron impresionados por la labor y por el marco en el que se desarrollaba.

Tras doce horas de avión, la pasarela de llegada nos presenta el olor característico de Bombay que nos acompañará junto con las bocinas de los coches, la aglomeración



constante de gente, la basura, la suciedad, las ratas, los chaparrones, los murciélagos, los taxis, los mosquitos y el picante. Una ciudad sin descanso de 18 millones de habitantes que se esfuerza por crear nuevas infraestructuras pero que olvida mantener las existentes aunque a sus ciudadanos parezca no importarles demasiado. La zona en la que estamos no ofrece aliciente alguno para el turista y allá por donde vamos recibimos miradas teñidas de extrañeza y admiración por ser blancos.

Una cárcel de menores, un orfanato, un colegio en el barrio marginal (slum) de Govandi y una improvisada clase en lo más profundo del slum para impartir inglés han sido nuestras prioridades en esta aventura de ayudar. La visita a Dharavi, el slum más poblado del mundo y el hogar de la Madre Teresa, disiparon cualquier duda respecto de la situación de este país, dueño de

contrastes entre la riqueza y la miseria, y generoso en rincones con personas que te regalan una mirada directa al objetivo de la cámara.



“LA ZONA EN LA QUE ESTAMOS NO OFRECE ALICIENTE ALGUNO PARA EL TURISTA Y ALLÁ POR DONDE VAMOS RECIBIMOS MIRADAS TEÑIDAS DE EXTRAÑEZA Y ADMIRACIÓN POR SER BLANCOS”

“FÚTBOL O INGLÉS OCUPAN LA MAYOR PARTE DE NUESTRO COMETIDO CON LOS NIÑOS”

Como si hubiéramos tomado prestada una fama que no nos corresponde, tenemos que abrirnos paso entre el gentío de la calle para entrar en los recintos donde cooperamos, chocando los puños con los niños que quieren hacerse una foto con sus héroes occidentales.

Fútbol o inglés ocupan la mayor parte de nuestro cometido con los niños y emprendemos cada día el camino de vuelta con la satisfacción del deber cumplido, compartiendo anécdotas y tratando de guardar en la retina momentos imborrables dando gracias a Dios por la suerte que tenemos.



Aunque tuvimos la oportunidad de visitar todos los lugares en los que ayudábamos, me he centrado en dar clases de inglés a niños de entre 3 y 16 años. A pesar de la dificultad que entraña para ellos aprender un alfabeto nuevo y una pronunciación muy distinta, se esfuerzan por encontrar la llave a un futuro mejor y nosotros podemos influir positivamente en ello.

El último día, Krishna, un niño de 14 años, nos invitó a su casa. Nos adentramos en un callejón bajo la sorprendida y divertida mirada de sus vecinos y subimos detrás de él por una empinada escalera metálica que nos llevó a la única estancia de la casa, ocho metros cuadrados en los que sus padres y él conviven sin echar de menos el espacio, un simple colchón u otros lujos. Disponen de una ducha, pero el baño es compartido en los bajos del barrio. Nos presenta a su madre y a sus primos y tíos que viven justo debajo y nos piden hacernos fotos con ellos. Nuestros esfuerzos por inspirarles ambición para mejorar su calidad de vida chocan con la elocuencia de nuestro anfitrión que nos dice que la compañía de la familia es la máxima prioridad y aspiración.



Uno de los pilares fundamentales ha sido, sin duda, el apoyo, el cariño y el compañerismo de los cooperantes liderados por Pedro, siempre dispuesto a ayudar e incansable en sus ánimos para que esta experiencia tenga pleno sentido tanto para los niños como para nosotros mismos. Hemos tenido el lujo de convivir con un grupo que tiene una enorme fe y que han preferido el riesgo de la dignidad frente a la apatía del conformismo. Con gran sentido del humor y trabajo en equipo, estas excelentes personas y deportistas nos han enseñado que se puede hacer el bien sin perder la sonrisa.



Ver cómo personas en el tercer mundo que no tienen nada son más felices que muchas del primero que lo tienen todo, remueve la conciencia y obliga a replantearse el concepto de lo necesario, lo urgente y lo importante en la vida. En el plano personal, te das cuenta de que ayudar a los demás tiene un efecto multiplicador que revierte en uno mismo, situando el sentido de la vida en el lugar que le corresponde y ponderando en su justa medida el valor de las cosas.

“VER CÓMO PERSONAS EN EL TERCER MUNDO QUE NO TIENEN NADA SON MÁS FELICES QUE MUCHAS DEL PRIMERO QUE LO TIENEN TODO, REMUEVE LA CONCIENCIA Y OBLIGA A REPLANTEARSE EL CONCEPTO DE LO NECESARIO, LO URGENTE Y LO IMPORTANTE EN LA VIDA”



Con un bolígrafo que me regaló una de las niñas, un bien que poco podría significar para nosotros pero que lo es todo para ella, termino de escribir estas líneas en el avión de vuelta, confiando en que hayamos podido contribuir a que estos niños, privilegiados entre los más pobres, tengan una vida digna.

Miguel Subirá

Gerente de Podoactiva y voluntario en el proyecto “Football is life” en la India.

MÁS DE **270**
EVENTOS EN
2018



¡GRACIAS POR
VUESTRA PARTICIPACIÓN!



Podoactiva participa en el Reto “Por Ti”, el primer programa de Responsabilidad Social Cooperativa

La importancia de mantener la salud de los pies y el cuidado de aspectos como la pisada o el uso de unas zapatillas adecuadas centraron nuestro encuentro del I Programa de Responsabilidad Social Cooperativa “Por Ti”, en el que participamos con el objetivo de difundir hábitos y consejos de vida saludable entre los aragoneses junto con otras 5 empresas referentes en sus sectores. La atleta Isabel Macías realizó una clase práctica con los participantes.



Podoactiva y el Banco de Sangre y Tejidos de Aragón Llegan a un acuerdo de colaboración

Podoactiva y el Banco de Sangre y Tejidos de Aragón iniciamos una línea de colaboración para realizar diversas acciones con el fin de promover la donación de sangre entre la ciudadanía aragonesa. Somos miembros del programa Somos1 y nos convertimos en punto de donación en Podoactiva Huesca y en Podoactiva Sagasta en Zaragoza, donde aquellos que quisieron vinieron a donar durante toda una tarde. Además, todos los donantes de sangre pueden disfrutar de descuentos en nuestros servicios para fomentar así la participación en esta buena causa.



La Podoactiva Medieval Trail Montearagón se consolida en una exitosa segunda edición con más de 400 participantes

La II Podoactiva Medieval Trail Montearagón en Quicena (Huesca) se consolida como una cita deportiva y lúdica en el calendario de carreras aragonesas.

Más de 400 personas se inscribieron en alguna de las pruebas de esta segunda edición: la trail de 17,2 kilómetros, una caminata no competitiva de 6,5 kilómetros y la Subida Explosiva al Castillo “Memorial Raúl Lansac”, incluida en la propia trail.

La cita incluyó otras actividades como una concentración de paramotor y un mercado artesano al que le acompañaban personajes y decoración medieval del pueblo. Las actividades se desarrollaron con normalidad y buen ambiente.

LA FUNDACIÓN PODOACTIVA CONTINÚA APOYANDO LA REHABILITACIÓN E INTERÉS SOCIAL DEL PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL DE ARAGÓN

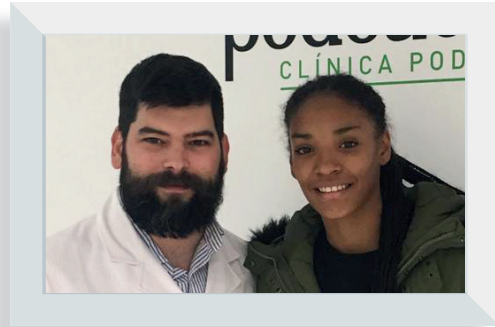
¡Confían en Podoactiva!

Más de **350.000 pacientes** confían en Podoactiva, de los cuales 3.500 son deportistas y clubes de élite, además de personalidades destacadas del mundo de la cultura, el cine, la música, etc.

Alvaro Morata
Futbolista



Salma Paralluelo
Futbolista y atleta



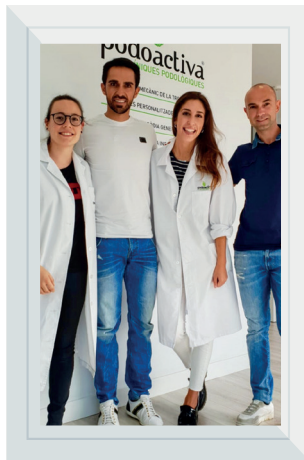
Vicente del Bosque
Entrenador



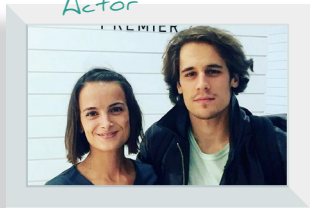
Bojan Krkic
Futbolista



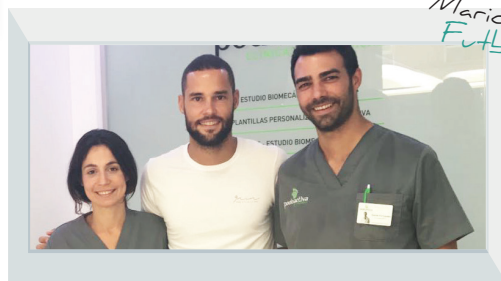
Alberto Contador
Ciclista



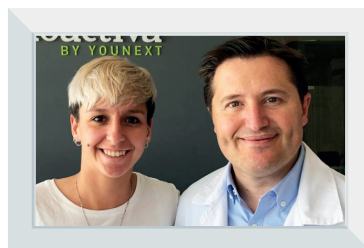
Martín Rivas
Actor



Mario Suárez
Futbolista



Jorge Blass
Ilusionista

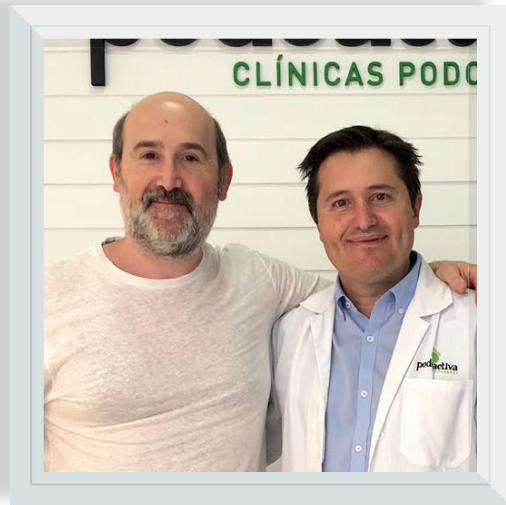


Marta Corredera
Futbolista



Jesús Vallejo
Futbolista

Javier Cámara
Actor



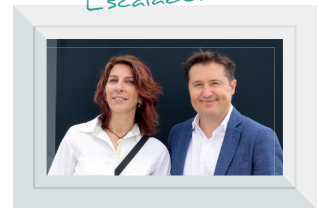
Pecker Pop
Músico



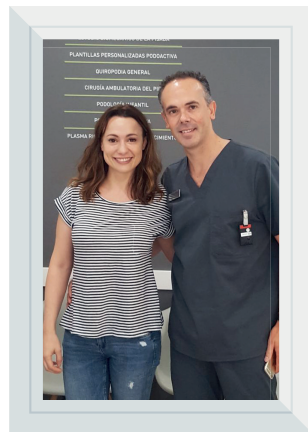
Gonzalo Preciado
Bailarín



Cecilia Buil
Escaladora



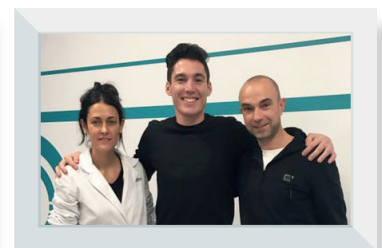
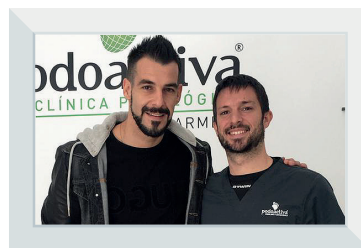
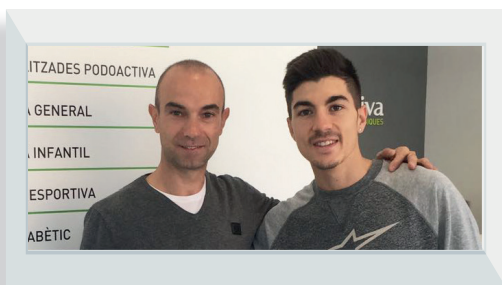
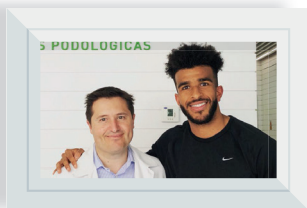
Jan Farrell
Esquiador



Derick Osede
Futbolista

Natalia Verbeke
Actriz

Club Mabel
Gimnasia



Maverick Viñales
Piloto de motociclismo

Alvaro Negro
Futbolista

Aleix Espargaró
Piloto de motociclismo

SÍGUENOS EN NUESTRAS
REDES SOCIALES:



@PODOACTIVA

¿Sabrías reconocer 6 películas solo por el calzado?



podoactiva
PODOLÓGIA Y BIOMECÁNICA



PISTA: La vida es como una caja de bombones...



PISTA: Stanley Kubrick



PISTA: Richard Gere



PISTA: Beatrix Kiddo



PISTA: Somewhere over the rainbow



PISTA: ¿De verdad hace falta una pista? 😊

1-Forrest Gump, 2-El Resplandor, 3-Pretty Woman, 4-Kill Bill, 5-El Mago de Oz, 6-La Cenicienta : NÓMINOTOS

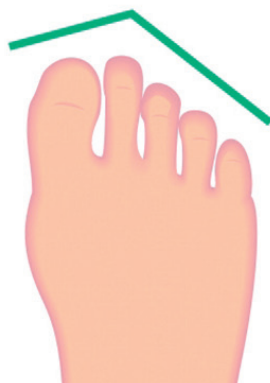
Según la longitud de los dedos...
¿Qué tipo de pie es el tuyo?



Pie egipcio



Pie griego



Pie cuadrado



DESCUBRE QUÉ DICE
SOBRE TI CADA TIPO
DE PIE ESCANEANDO
ESTE CÓDIGO QR



*¿Controlas tus pies?
Te ponemos a prueba con este juego*



SIÉNTATE



CON TU PIE DERECHO
DIBUJA CÍRCULOS EN
EL AIRE EN SENTIDO DE LAS
AGUJAS DEL RELOJ.



A LA VEZ, CON TU
MANO DERECHA DIBUJA
EN EL AIRE EL Nº 6



¿LO HAS CONSEGUIDO?
¿O TU PIE HA CAMBIADO
DE DIRECCIÓN?

Descubre la explicación a este curioso juego **aquí** →



Sopa de letras



V Y K U M U O G C M P Z O S N X
S B F O Z R X Z G H D Y D Y Á E
Z A P A T O S T D E E T A C U U
E I C E Q U H U Z S O Z H R T E
Z L E E O T S U A F G U U G I S
L A C D E N U W P L A E O Y C V
J R V E H Y D N A U E C E H O Y
L I V P S I Y W T K P O L J S A
D N H O E Q A K I E I S X D E A
B A J R R I N U L I A E N N Y H
M S D T O O T Q L A U F L T R U
Y Y A I Y E F F A L L L H N I X
R Y T V E Q G A S N E R K B G Z
B O T A S D W D A R E H R Y E W
E K U S F A Z C H R K V Y Y M V
W R T X O X S A N D A L I A S U

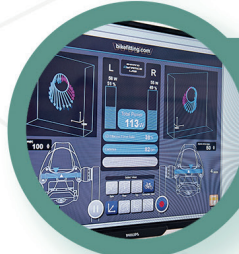
TIPOS DE CALZADO

- SANDALIAS
- DEPORTIVAS
- NÁUTICOS
- ZAPATOS
- BAILARINAS
- ZAPATILLAS
- ZUECOS
- BOTAS

TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN PARA LA SALUD DEL CICLISTA



Tratamiento y prevención
de lesiones
y dolencias del ciclista



Análisis de máxima precisión
de todos los parámetros que
afectan al gesto deportivo



Tecnología exclusiva
de análisis en 3D y 4D



Definición de la posición
óptima del cuerpo del
ciclista a su bicicleta



Mejora del confort

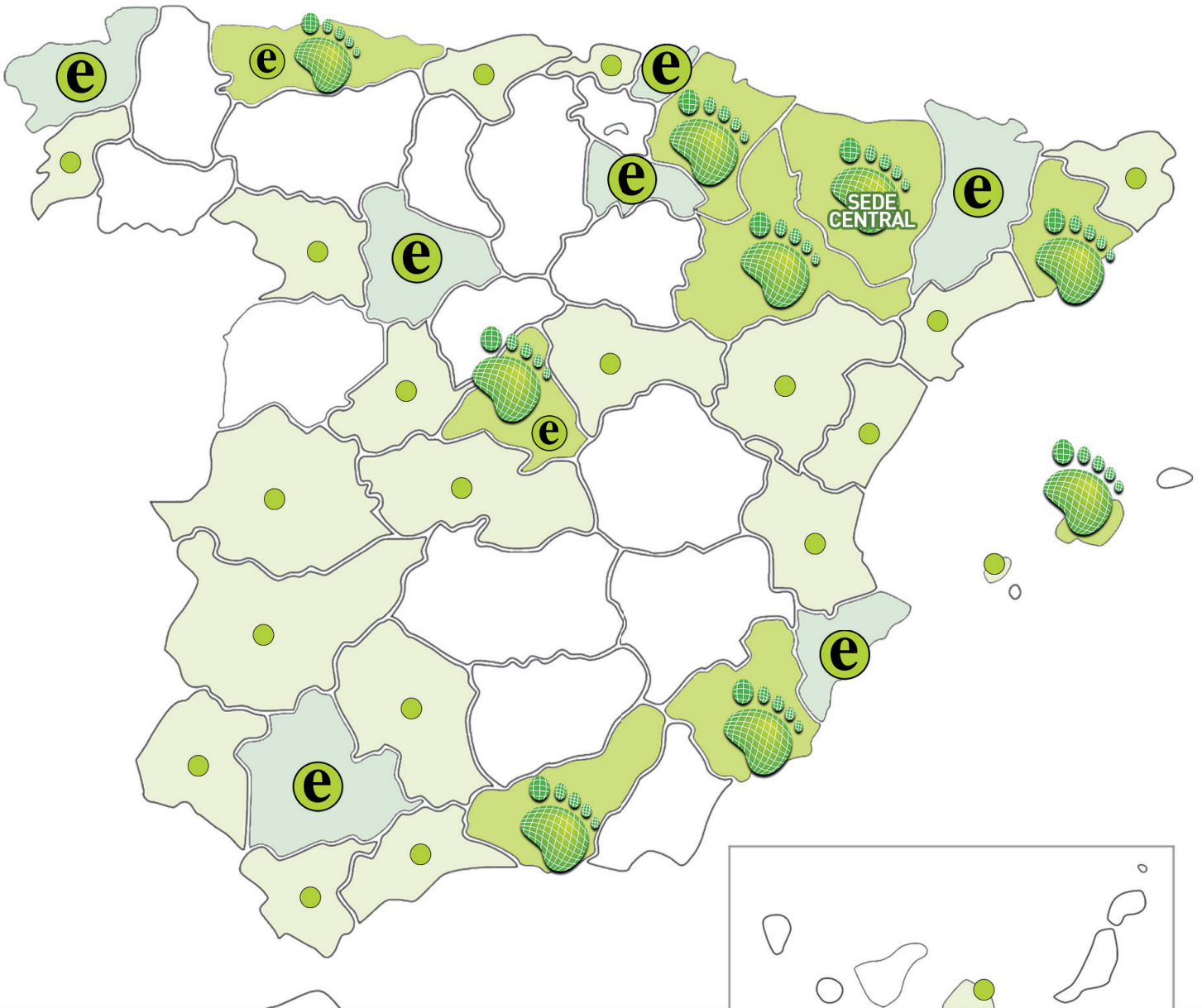


ENCUÉSTRANOS EN:

www.younextbike.com

MÁS DE 150 PUNTOS DE ATENCIÓN PODOLÓGICA EN ESPAÑA

Localiza tu clínica Podoactiva más cercana



CLÍNICA PODOACTIVA



UNIDAD PODOACTIVA ÉLITE



UNIDAD PODOACTIVA

TAMBIÉN PRESENTES A NIVEL INTERNACIONAL

📍 Costa Rica

📍 Italia

📍 Andorra

📍 Portugal

📍 México

📍 Polonia

📍 Eslovenia

📍 Egipto

Más información en www.podoactiva.com o escaneando este código QR:



Plantillas personalizadas

Podoactiva

¿POR QUÉ SON ÚNICAS Y DIFERENTES?

- **ESTUDIO BIOMECÁNICO CON TECNOLOGÍA DE ÚLTIMA GENERACIÓN**

- 3D SCAN SPORT PODOACTIVA PATENTADO A NIVEL MUNDIAL
- SOFTWARE ESPECÍFICO PARA REALIZAR UNA SIMULACIÓN VIRTUAL

- **GARANTÍA DE UN AÑO**

- TRES REVISIONES Y LAS MODIFICACIONES NECESARIAS

- **FABRICACIÓN ROBOTIZADA**

- **MATERIALES EXCLUSIVOS**



RAPS 50/401/18

SEDE CENTRAL. EDIFICIO PODOACTIVA

Parque Tecnológico Walqa, Ctra. N 330a Km. 566
22197 Cuarte (Huesca)
Tel. 974 231 280 / 902 365 099
info@podoactiva.com

SÍGUENOS EN:



PISA BIEN, VIVE MEJOR

