

Pregunte al ortopeda

Respuestas de Seamus Kennedy, ortopeda titulado

Q

1. ¿Qué es un ortopeda? Una definición estricta dice que la ortopedia trata el diseño, la fabricación, la modificación y el ajuste del calzado (incluyendo los zapatos, dispositivos ortopédicos para pies) a fin de prevenir o aliviar los problemas del pie causados por una enfermedad, los defectos congénitos, el uso excesivo de esas extremidades o las heridas.



¡Eso parece demasiado! Básicamente, los ortopedas profesionales son altamente entrenados en el diseño, ajuste y función de los zapatos y de la ortesis. Son expertos en el cuidado externo de la región debajo del tobillo. También quisiera agregar que practican “la ciencia y el arte” de ayudar a los pies a estar más cómodos. Los zapatos y las ortesis apropiadas no deben ajustarse solamente a sus pies sino también a su estilo de vida.

2. ¿Qué clase de formación se requiere para ser un ortopeda?

El Consejo para la Certificación en Ortopedia (Board for Certification in Pedorthics o BCP, por sus siglas en inglés) es el cuerpo que regula quién se convierte en un ortopeda titulado (CPed o certified pedorthist, en inglés). Para información detallada sobre los pasos necesarios para obtener tal título, debe visitar el sitio web de la organización: www.cped.org.

Brevemente, para ser un ortopeda titulado, uno necesita completar un proceso de cuatro partes:

1. Obtener créditos universitarios en cursos ancilares, por ejemplo, anatomía, fisiología o biomecánica;
2. Terminar un mínimo de 120 horas en educación

- ortopedia en un programa evaluado y aprobado por el Consejo. Ofrecen muchos cursos aprobados a través de los Estados Unidos varias veces al año;
3. Ganar cierta experiencia profesional y práctica en ortopedia;
4. Estudiar materiales y libros apropiados acerca de la ortopedia y del ajuste de zapatos y aprobar el examen de la certificación, ofrecido dos veces al año.

El Consejo reconoce que esto es mucho trabajo para algunos aspirantes así que ahora está desarrollando un programa para ortopedas titulados de tres niveles para categorizar su experiencia mientras completan los requisitos para certificarse.

3. Tengo diabetes. ¿Por qué debo usar zapatos especiales? ¿Por qué no puedo comprar mis zapatos en un almacén local como los demás?

La diabetes es una enfermedad seria que afecta a aproximadamente 20,8 millones de estadounidenses. Desafortunadamente, muchas complicaciones se asocian también con la diabetes, incluyendo la



interrupción del sistema vascular, la cual puede deteriorar muchas áreas del cuerpo, como las piernas y los pies.

Consecuentemente, la gente con diabetes debe prestar atención especial a sus pies. De los 20,8 millones de estadounidenses con diabetes, cerca del 25 por ciento desarrollarán problemas del pie relacionados con la enfermedad. Estos problemas del pie aparecen por una combinación de causas, incluyendo la mala circulación, la cual deteriora el proceso curativo, y las sensaciones de dolor, calor o frío. Debido a la carencia de sensación en sus pies, la gente con diabetes puede desarrollar cortes de menor importancia, ampollas o sobrepresión y no darse cuenta de una herida en proceso de empeoramiento. Si estas heridas de menor importancia no se notan y se dejan sin atención, pueden causar complicaciones tales como ulceraciones de la piel y podrían conducir eventualmente a la necesidad de la amputación.

Es muy importante, por lo tanto, para quienes padezcan diabetes prevenir todas las heridas relacionadas con los pies. Una de las mejores maneras de hacer esto es usar zapatos que quedan bien y que están contruidos correctamente. El uso de zapatos muy apretados o inapropiados aumenta la probabilidad de desarrollar una complicación seria en el pie. Además, se recomienda que quienes tengan diabetes examinen sus pies a diario para vigilar y evitar posibles problemas.

4. Puesto que tengo diabetes, ¿mis zapatos deben ser hechos a medida por un ortopeda? Puedo sentir si mis zapatos quedan bien, ¿no?

Si usted tiene diabetes, y especialmente si usted tiene alguna pérdida de sensación en sus pies, debe mandar a hacer sus zapatos a medida con un ortopeda. Un ortopeda

podrá medir sus pies correctamente y elegir un zapato con la forma ideal para su tipo de pie. Bueno, los zapatos protectores también tendrán materiales suaves de revestimiento y ausencia de costuras en los lugares críticos dentro del zapato.

Dos ideas falsas comunes con respecto al ajuste del zapato son que usted sabe su tamaño de zapato y que puede sentir cuándo un zapato es correcto para usted. Mejor deje que un ortopeda le mida sus pies. El tamaño de su zapato pudo haber cambiado, especialmente si usted ha envejecido o ha aumentado de peso (como la mayoría de nosotros). El ajuste de un zapato también depende del último modelo usado para hacer la forma real del zapato. El ortopeda sabrá la mejor forma para su pie. Desafortunadamente, mucha gente con diabetes siente poca sensación en sus pies, así que está inclinada a comprar los zapatos que están demasiado apretados y demasiado pequeños. Esto puede conllevar complicaciones muy serias discutidas en la respuesta a la pregunta 3.

5. ¿Pueden los ortopedas ayudar a amputados de pie parcial? Si es así, ¿cómo?

Los ortopedas pueden ayudar a amputados de pie parcial de las siguientes maneras:

1. Pueden seleccionar el calzado apropiado que encaje correctamente y apoye el resto del pie;
2. Pueden diseñar a menudo un relleno del dedo de pie que imite la forma del viejo pie. Este relleno se puede incorporar en el zapato como parte de un pie ortopédico hecho a medida de modo que el pie parezca normal exteriormente, y de modo que no se hunda la parte del dedo en el zapato;
3. Pueden agregar suelas balanceadas, perfiles amplios o rellenos a muchos

zapatos para ayudar a mejorar el paso y la estabilidad de los amputados.

6. ¿No son costosos los zapatos terapéuticos y pies ortopédicos? ¿Cómo puedo pagarlos?

Costoso es un término relativo. La gente con diabetes, que está en riesgo de úlceras y amputaciones, debe proteger sus pies a toda costa. Permitir que una infección comience puede llevar a consecuencias mortales para su salud a largo plazo. No todos necesitan zapatos y pies ortopédicos hechos a medida, pero todos deben tener zapatos que queden y funcionen bien.

A fines de la década de los 80, el gobierno reconoció la incidencia creciente de las amputaciones de pie en la gente con diabetes. Como consecuencia, desarrolló la Ley del Calzado Terapéutico de Medicare (TSB, por sus siglas en inglés) para proporcionar calzados y ortesis para la gente con diabetes que está en riesgo de amputaciones. Pregunte a su ortopeda o podólogo local si cumple con los requisitos para beneficiarse de este programa.

7. ¿Vale la pena todo el esfuerzo para conseguir el zapato adecuado que se ajuste correctamente?

Perjudicar la calidad de su vida por el costo es un precio demasiado alto. Para la gente con diabetes, una onza de prevención es ciertamente mejor que una libra de remedios! Como a los ortopedas les gusta decir: "la buena salud empieza de la tierra hacia arriba."

Sobre el autor



Seamus Kennedy, CPed, es presidente y dueño de los laboratorios de Hersco Orthotic en la ciudad de Nueva York. Recibió su licenciatura en ingeniería industrial

de la Universidad de Dublín, Irlanda, en 1988, y se interesó en el campo de la biomecánica desde 1995.