

Jesús Gaitán:

«El pie es tan importante como la dieta»

Advierte a sus pacientes, con discreto éxito, de que el zapato debe ser respetuoso con el pie que lo calza y que, de lo contrario, se resentirá todo el cuerpo. Cada vez tiene más trabajo.



–Sugiera, por favor, el calzado ideal veraniego para hombres y mujeres.

--Un zapato cerrado y con cordones. De piel, que transpira muy bien.

–Pues solo se ven chancas.

–Así es. Sandalias con tiritas. Van todo el día con esas cosas de goma que se sujetan con el dedo gordo y que no cumplen las funciones del calzado: ayudar a caminar y proteger de las inclemencias meteorológicas.

–¿Dan algún problema?

–¿Qué debe hacer el pie para no perder la chancleta al caminar? Poner los dedos en forma de garra. Agarrar los zapatos en cada paso, para que no salgan disparados. Eso un día y otro. Al final, los dedos en garra se hacen permanentes. Ocurre con los zapatos que no se sujetan por detrás. ¡Y no hablemos de los zuecos!

–¿Qué ocurre con los zuecos?

–El zueco viene de Suecia, país frío dedicado a la pesca del bacalao. Aquí entró por Galicia. Alguien lo introdujo en los hospitales y han destrozado los pies a todo el personal sanitario. Tienen suela de madera, sin ninguna movilidad, y además obligan a músculos y tendones a agarrarlos, porque no se sujetan por detrás. Como se venden en las farmacias, la gente piensa que eso es una garantía de calidad. Un desastre.

–¿Causan dolor?

–Claro. Dan muchísimo dolor en los metatarsos, que son los cinco huesos de la base del pie en los que se apoya el cuerpo. Provocan torceduras, callos y dedos en garra. La gente, que es inteligente, sabe que los zuecos les causan dolor. Pero se los ponen.

–Se sufre mucho de los pies.

–Mucho. Hay estudios que dicen que un 45% de la población española de 18 a 65 años padece de los pies. Metatarsalgias, deformidades, juanetes, callos... todo por los zapatos. El pie es tan importante como la dieta, pero no se le atiende igual.

–¿Padecen hombres y mujeres?

–De cada 10 personas que visito, ocho son mujeres. Y, de esas, siete van mal calzadas. Hasta hace 15 años, el zapato habitual de las señoras era un tacón alto y con punta. Ahora, muchas son mis pacientes. Las jóvenes siguen con el tacón de aguja.

–¿Un problema?

–Piense una cosa: si una mujer pesa 60 kilos, y la pongo en pie sobre un palito de 10 centímetros de altura, ¿en qué se apoyarán esos 60 kilos? En los metatarsos. Ahí descansará su cuerpo. A veces mi único tratamiento consiste en rebajarles el tacón.

–¿Con eso desaparece el dolor?

–El de los metatarsos sí, pero el tacón de aguja da muchos más problemas. Son estrechos y pequeños, y causan una deformidad: el hallux valgus o juanete, porque obligan al primer dedo a esconderse bajo el segundo, o a subirse encima de él, y al quinto a situarse bajo el cuarto. Así pueden meter ese puñado de dedos en un espacio tan pequeño y corto.

–¿Qué ocurre con los dedos?

–Las mujeres asiduas al tacón de aguja tienen los dedos de los pies como garras encogidas. Han pasado años obligándolos a hacer una contracción brutal. Es lo que les ocurría a las chinas hasta hace poco. En aquella cultura estaba mal visto que las damas tuvieran el pie grande y se lo vendaban para impedir que creciera. Algo de eso ha llegado a nuestra cultura. Yo atiendo a mujeres de 25 años que ya tienen juanetes.

–¿Eso duele?

–¡Uff! Muchísimo. Duele porque el zapato presiona sobre una deformidad en el único dedo que es imprescindible para caminar: el gordo. Si a usted le cortan los otro cuatro dedos del pie, pero le dejan el primero, podrá seguir andando. Es la palanca que impulsa al cuerpo. Si duele, el esqueleto se readapta mal y molestan caderas, espalda y cervicales.

–¿Cómo sería el calzado ideal?

–De piel de cerdo, cabra u oveja. Con suela de goma, cámara de aire, carbón activado en su interior, 14 centímetros de anchura y cuatro de tacón. Sujeto con cordones.

–No parece muy elegante.

–¡Aquí está el problema! Los hombres tenemos los mocasines, los zapatos con cordones y poco más. Pero las mujeres, por la feminidad y la moda, miran más que el calzado ligue con el bolso que con sus pies.

–¿Usted encuentra elegante un tacón de aguja?

–Es elegante. A mí me encanta ver a una señora con tacón alto, falda y medias negras. Eso es muy elegante. Pero, si esa señora ha de estar trabajando 10 horas sobre una aguja de 10 centímetros de altura, al final del día se sentirá muy mal. La mujer actual debería tender más a la comodidad que a la elegancia, que a fin de cuentas es un concepto subjetivo.

–¿Ha hablado con los diseñadores de calzado?

–Hace poco fuimos a ver a un fabricante de Almansa (Albacete) y le planteamos que diseñara un tipo de calzado femenino elegante y cómodo. No salió nada. Cuesta hacerles entender. Ellos quieren vender.

ENTREVISTA:

ÁNGELS GALLARDO, El Periódico