



RUBÉN GARCÍA FELICES

Artista, fotógrafo y comisario de exposiciones • www.rubengarciafotografia.es

## PROTAGONISTA

## MARÍA DEL CARMEN GRANIZO. PODÓLOGA

● "Es necesario que cualquier paciente pueda acceder a una consulta de podología desde el servicio sanitario público andaluz", dice María del Carmen Granizo, podóloga almeriense

## "El SAS debería de reconocer a los podólogos como especialistas del pie"

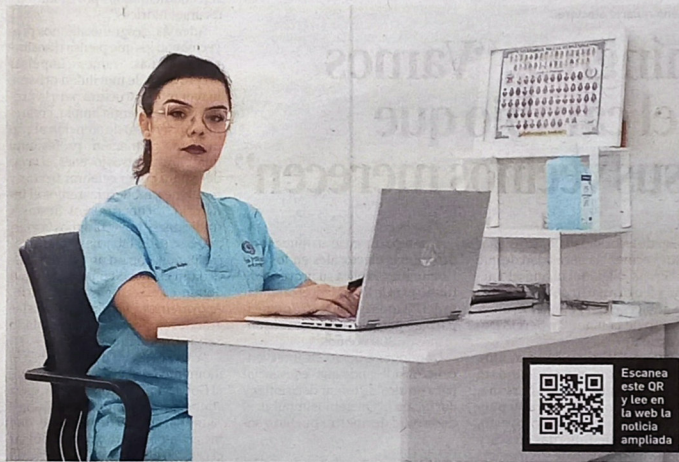
La doctora María del Carmen Granizo Rojas, vecina de Almería, de 28 años, es graduada en Podología por la Universidad Miguel Hernández de Elche y, especializada en Pie diabético por la Universidad Complutense de Madrid. Se considera una mujer emprendedora que lucha en todo lo posible para conseguir sus metas, nunca dándose por vencida. Una gran apasionada de su profesión, que cada día la hace crecer y desarrollarse tanto en lo personal como en lo profesional. Su familia y su pareja (también podólogo) son su motor. "Gracias a ellos que también me empujan cuando estoy algo agotada, sigo superándome todos los días", afirma. Una buena formación, dirigida por grandes formadores y profesionales de la podología, asociada a un innato "buen ojo clínico", la hacen una buena profesional en su sector. Su calidez humana y empatía la caracterizan en su trabajo, haciendo de sus pacientes el centro de su ocupación. Desde agosto de 2021 desarrolla su profesión en su ciudad natal, en Policlínica Los Millares en Carrera del Duende 16.

—Buenos días, María del Carmen. Para comenzar esta entrevista empecemos con unas preguntas muy importantes: ¿por qué elegiste la podología entre otras profesiones sanitarias?, ¿y por qué decides especializarte en Pie diabético?

—La verdad es que desde bien pequeña ya sabía que quería ser sanitaria. Siempre he querido ayudar a los demás y vengo de una familia de emprendedores, tenía muchas zapaterías... y finalmente me decanté por la podología. ¿Por qué Pie diabético? Es un campo en el que desgraciadamente siguen aumentando los porcentajes de incidencia, la calidad de la alimentación cada vez va a menos y la diabetes tipo 2 está a la orden del día. Una de las complicaciones de esta enfermedad es el síndrome del pie diabético. Desde bien pronto supe que quería especializarme en esta enfermedad, para empezar desde la base del problema que es la concienciación al paciente.

—¿Qué más puedes contarme acerca del pie diabético?

—¡Ay, ay, ay! ¡El pie diabético, el gran olvidado! Síndrome en el que se puede encontrar infección, úlceras o tejidos destruidos a nivel superficial y profundo. Suele estar asociado a falta de sensibilidad, lo que llamamos neuropatía, y a nivel vascular, al no llegar bien la circulación a la zona del pie, lo que vendría a ser una isquemia. Al tener estas afectaciones, cual-



FOTOGRAFÍA: RUBÉN GARCÍA FELICES

quier corte, hematoma, ampolla o una simple rozadura puede provocar una lesión grave y poner en riesgo el pie y hasta la vida de la persona que lo padece.

—¿Por qué es fundamental tener unos pies saludables? ¿Y, qué consejos principales para su cuidado darías a las personas que leen esta entrevista?

—Yo siempre digo que un pie sano es sinónimo a vida. Debemos cuidarlos y mimarlos, son los que nos mueven por el mundo; ya sea para ir a trabajar, para viajar o simplemente para ir a tomarnos unas "tapicas" al bar (sonríe). Quién padece de algún dolor en sus pies, entiendo lo que estoy diciendo. Ello les dificulta el día a día. Un simple callo sería como un dolor de muelas, por este motivo estas personas incluso se ponen hasta de mal humor. Los pies son los que mantienen el peso de toda nuestra masa corporal y, fíjate qué curioso, unas extremidades tan pequeñas en comparación al resto del cuerpo, y cuánto peso aguantan. Por eso y más, debemos cuidarlos. Algunos consejos rutinarios son el uso de un buen calzado, una correcta hidratación diaria, una conveniente higiene y, por supuesto, un adecuado secado después del lavado entre los dedos de

los pies. Tampoco debemos olvidar la alimentación, hemos de seguir una dieta saludable y con abundante agua. Pensemos que en nuestro cuerpo está conectado todo con todo.

—¿Cuándo recomiendas llevar a un niño por primera vez al podólogo?

—Un niño desde que nace, sigue formando sus huesos hasta los 16 años más o menos. Se van haciendo unas rotaciones y derrotaciones a nivel óseo, hasta que terminan con el crecimiento. De ahí, la importancia de acudir a un podólogo. La edad recomendada es entre los 4-5 años, siempre y cuando no se hayan encontrado patrones anormales en los niños. Mamás y papás, os recuerdo que "niños descalzos son niños felices", no se os van a "resfriar por los pies", dejemos que esas extremidades suyas trabajen y se formen de manera natural.

—¿Cuándo se recomienda el uso de plantillas para los pies?

—Las plantillas se recomiendan siempre y cuando en el desplazamiento a pie haya alguna marcha anormal, una limitación a nivel articular, o por deformidades óseas que se tengan que descargar para evitar la aparición de callos. Y también por patologías tempo-

rales, ya sea por una fasciopatía plantar, que es muy común, o por un neuroma de Morton, aunque se pueden encontrar múltiples patologías más en las que sea necesario el uso de las plantillas.

—Parece sencillo, pero muchas personas no saben cortarse las uñas de los pies. ¿Tienes algunos consejos para hacerlo de manera correcta?

—Mi consejo principal es que, si tenemos poca movilidad y no llegamos bien a nuestros pies, lo mejor es acudir al podólogo, porque suelen ocurrir bastantes "accidentes" en casa. Si estamos sanos y tenemos buena movilidad, con un cortaúñas vamos haciendo cortes dejando cada una de nuestras uñas lo más rectas posibles, sin meternos en los lados de las uñas que luego aparecen las uñas clavadas y no sabemos por qué.

—Ahora hablemos sobre los problemas de pies más frecuentes en las personas ancianas.

—Con la edad llegan las dificultades, el movimiento es limitado, y para una persona mayor algo tan simple como puede ser la higiene personal, llega a convertirse en una tarea realmente difícil de llevar a cabo. Muchos de estos ancianos viven en soledad. Al estar solos no pueden limpiarse bien los

pies, pero para eso estamos nosotros, los podólogos, para darles "trucos" y facilidades para que lleguen a conseguirlo. Otro de los problemas comunes son las uñas hipertróficas, que se van engrosando y endureciendo. Y no me puedo olvidar de nombrar la falta de hidratación de la piel y las durezas.

—¿Está la población informada sobre la salud podal y las posibles patologías asociadas?

—Muy poco. Es verdad que cada día la población se va concienciando más sobre este tema, pero aún queda mucho por hacer. Hace falta mucha educación sanitaria para que esto pueda cambiar. Es curioso, pero muchas personas se siguen dirigiendo a nosotros y a nosotras como "el o la callista", y el objetivo de la podología "no es sólo diagnosticar y tratar un simple callo", es mucho más.

—¿Cuál es el hecho de que la podología no tenga un hueco en el sistema sanitario público? ¿Es esta la profesión olvidada? ¿Os sentís ninguneados?

—No pienso que seamos la profesión olvidada, pero sí opino que los podólogos deberíamos de estar dentro del Servicio Andaluz de Salud (SAS) y de esta manera poder dar nuestros servicios a nivel público para ofrecer una mejor calidad de vida a nuestros pacientes, ya que los recursos económicos cada vez son más bajos. Seguramente habría más prevención en cuanto a algunas patologías.

—El Servicio Andaluz de Salud lleva comunicando desde 2021 la creación de la categoría de Podología para su inclusión en su cartera de servicios. Después de casi dos años aún se ve lejos, pero en caso de que llegase a ser una realidad, ¿qué áreas piensas que debería cubrir el podólogo en la cartera del SAS?

—El SAS debería de reconocernos como especialistas del pie, lo igual que lo hace con el resto de las especialidades sanitarias. Se debe garantizar que cualquier paciente pueda acceder a una consulta de podología desde el servicio sanitario público andaluz. No importa si es para atender una uña encarnada o un "callo" que sea molesto, incluso una cura de pie diabético, porque cualquier molestia en un pie puede llegar a ser una complicación en un futuro.