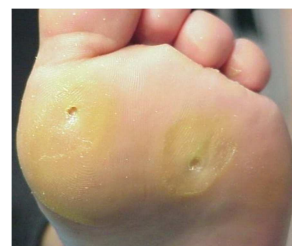


LAS DUREZAS

Las durezas o hiperqueratosis se suelen producir por exceso de presión o fricción en un punto o zona concreta del pie. Puede ser debido a alteraciones en la forma de caminar o en la estructura del pie, también son la consecuencia de un mal apoyo causado por algunos tipos de zapatos (tacón elevado, suela rígida o sin sujeción en el talón).



Se produce un aumento del grosor de la piel que presenta un color amarillento o beige oscuro, endurecimiento y sequedad, pudiendo abarcar grandes zonas. Causa molestias o dolor dependiendo de donde se formen y del tiempo de evolución.



Pueden evolucionar formando un núcleo duro y muy doloroso en su interior, conocido como "ojo de pollo", sobre todo en zonas donde hay relieves óseos, deformidades como dedos en garra o entre los dedos, por la compresión del calzado.



Es necesario que consulte al podólogo para su correcto diagnóstico, retirada de la zona engrosada de piel y propuesta de tratamiento, buscando la eliminación de las causas que lo producen o procurando que no sea una lesión repetitiva en un corto espacio de tiempo.

Se recomienda además de unos hábitos de higiene correctos, el uso de un calzado adecuado, inspección diaria del pie buscando posibles lesiones y la aplicación de cremas hidratantes con urea que regulan o retrasan su aparición.

Las personas diabéticas, con problemas de circulación o con dificultad para el autocuidado de los pies deberían controlarse periódicamente por un podólogo.

