



*enplenitud.com*  
*para jóvenes de cualquier edad...*

# La vida es el juego, tú

**Matilde Bilicich**

En nuestro Canal de Emprendimientos, encontrará todo lo que debe saber sobre Management, Marketing, Habilidades personales, Recursos Humanos, Networking, Ideas y Oportunidades de Negocios y Rentabilidad. ¡ Visite ahora !! <http://www.enplenitud.com/areas.asp?areaid=25>

**MATILDE BILICICH**

Podóloga-Pedicura

**“La vida, el juego, tú”**

*Dibujos: Arturo Daniel Petruccelli*

PRIMERA EDICIÓN

## **Matilde Bilicich: Títulos**

- Enfermera: 1975
- Pedicura y Quiropodista: 1984
- Cosmetóloga y Experta en Belleza: 1986
- Curso de nivelación Podológica: 1988

**Asistió a:**

**\* Seminario de:**

“Atención Primaria de la Salud”

“Jornadas referidas a Desnutrición,  
rehidratación Y diarrea infantil”

\* “El video como recurso didáctico”.

\* “Introducción a la tecnipedia”

\* Disertaciones realizadas por Profesores  
Y Médicos de las distintas disciplinas.  
que le compete.

\* Charlas deportivas entre las cuales se  
puede citar:

“conferencia de medicina en el deporte”

por el Dr. Jorge Daniel Cerani- Año 1988.

### **Trabajos adhonorem:**

\*1987-88- Charlas ilustrativas sobre

Cuidados del pie en varias Instituciones.

\* 1988 - Control para detectar presencia de micosis en niños de los Centros Asistenciales (derivando los casos a los médicos)

\* Plantigrafías en uno de los centros (Fé y Patria”) notificando a las autoridades los casos con problemas.

## **Dedicatoria**

Este folleto se lo dedico a los niños. A quienes les dejo como único capital mi gran amor hacia la profesión, y el tiempo que me ocupa esta diminuta y a la vez tarea que me he encomendado: en lo posible obtener mejor rendimiento en el área deportiva.

Mucho debo agradecer a quienes me acompañan, me enseñan y me apoyan en el intento de guiarlos en el cuidado que debe tener el niño para desempeñarse en la locomoción con el menor número de dificultades.

Demás esta decir, los comentarios que he realizado en los apuntes nada tienen que ver con las grandes e instructivas cátedras facultativas.

Son simplemente ejecutadas por una humilde profana

La autora

# INDICE

- Los movimientos
- En busca de posibilidades
- Importancia de la locomoción
- Causas determinantes de malos apoyos posturales
- Costumbre de estar encorvado.
- El calzado
- Alimentación
- Huellas plantares
- El organismo y sus cuidados
- Protección del organismo
- Las defensas
- Higiene
- Microorganismos que atacan a la piel
- Medidas de prevención
- Bibliografía

## Los movimientos

*Los derechos de movimientos en el niño*

*son ante una condición indispensable para un mejor desarrollo físico y mental.*

*Estos movimientos se consiguen a través de los ejercicios aplicados en juegos. La gimnasia y el deporte.*

**JUEGOS:** *Es el ejercicio recreativo que cumple con la función de investigación y creatividad.*

*Más tarde estos ejercicios se convierten en juegos organizados.*

**GIMNASIA:** *Se denomina así al arte de desarrollar y dar flexibilidad al cuerpo por medio de Ejercicios. Con esta práctica también se cumplen otros objetivos.*

**Deporte:** *En el más amplio sentido de la palabra significa recreación, pasatiempo al aire libre. Donde el niño aprovecha la oportunidad para formar grandes camaradas.*

*Si bien los médicos deportólogos no aconsejan competir hasta tener el aparato locomotor bien formado. Significa esto tener huesos y músculos bien desarrollados.*

*Es aconsejable practicar varias de estas actividades motoras para tener en el futuro un alto porcentaje de Salud.*

## Otorgando Efectos beneficiarios sobre:

**Los músculos:** *Desarrollándolos y dándoles resistencia.*

**Los pulmones:** *Dándoles mejor oxigenación y con ello fortalecer todo el organismo.*

**La circulación:** *Activando su función*

**El aparato digestivo:** *Facilitando su trabajo.*

*En consecuencia los niños deberían tener mayor educación deportiva por parte de los padres. Debido a que en las escuelas tienen grandes posibilidades por el escaso tiempo que disponen para su organización*

## **En busca de posibilidades**

*La escala que existe en esta área es inmensa, por citar algunas se podrían nombrar: el básquet, el esquí acuático, tenis, patinaje sobre hielo, jockey, ciclismo. Los que integran el atletismo: carrera pedestre, lanzamiento, marchas, saltos, etc.*

*El ciclismo, por ejemplo actúa sobre los músculos de los miembros inferiores.*

*El remo y la natación ensanchando la caja torácica.*

*Uno de los más completos y más practicados es el fútbol con el que se consigue la movilización de varios músculos a la vez.*

## **Los cuidados**

*Si llegasen a tener hipofunción muscular (poca función), en el futuro tendríamos problemas circulatorios, articulares o respiratorios. Pero a la inversa por sobreesfuerzo musculares podríamos llegar a tener vértigos, calambres, mareos, etc.*

## **Es por ello que se aconseja:**

*1º Un control periódico clínico: el médico señalará si está o no en condiciones de realizar tu deporte preferido de lo contrario te derivará a otro de menor esfuerzo.*

*2º) Estar dirigido por un técnico, quien te guiará y te enseñará todas las técnicas, evitando de esta manera fatigarte y tener accidentes propios del caso con secuelas de carácter irreversible.*

## **Importancia de la locomoción**

*La locomoción es la resultante del moviendo en la que intervienen la marcha, la carrera y el salto.*

*En estas últimas se observan mucho más rigor sobre todo en el salto, ya que el cuerpo se proyecta bruscamente en el aire.*

*Intervienen en cualquiera de estas maniobras todos los huesos y músculos que deberán tener gran fortaleza para rendir no solo en el deporte sino también en las distintas disciplinas.*

*Cuando ellas se realizan con deficiencia existe menos probabilidad de competición en el deporte. En el área laboral la persona no llega a producir lo suficiente, sobre todo cuando la base del cuerpo humano (los pies) no están bien conformados, con una buena estructura pédica.*

*Significa esto, tener huesos músculos fuertemente unidos.*

*Los primeros se unen por medio de articulaciones formando el esqueleto.*

*El esqueleto funciona como protector porque al formar las distintas cavidades aloja y*

*protege a las vísceras.*

*Los músculos rojos o vulgarmente llamados carne se unen a los huesos por medio de tendones. Sirven para efectuar los movimientos. Dado que tienen la propiedad de contraerse y alongarse.*

*Los músculos y huesos del pie son cortos y resistentes. Si por alguna razón como por ejemplo: golpes, caídas bruscas, sobreesfuerzos, llegan los ligamentos o articulaciones a desertar de su lugar, se produce debilidad de las partes afectadas y con ellos los malos apoyos musculares.*



*Con una buena estructura pédica se consigue tener una mejor postura y una buena distribución del peso de nuestro cuerpo en los pies. Evitando así dolores y cansancio*

## CAUSAS DETERMINANTES DE MALOS APOYOS POSTURALES.-

En las incorrectas posturas intervienen factores de los cuales tendrás en cuenta:

- Costumbre de estar encorvado.
- - Adoptar una posición incorrecta para caminar.
- Uso de calzados demasiado Holgados o demasiado estrechos.
- Permanecer demasiado tiempo con la mochila sobre los hombros.
- Falta de ejercicios.
- Fallas en la alimentación.

### Costumbre de Estar encorvado

*Generalmente los niños de mayor altura, con problemas visuales o constante depresión son los que adoptan estas costumbres.*

*El deporte ayuda a mejorar esta posición y además proporciona músculos mejor desarrollados.*

*La posición correcta para caminar es:*

- a) Cabeza alta y recta.
- b) B) hombros hacia atrás.
- c) C) Abdomen recto.
- d) E) Pies paralelos.

*Los pies deberán apoyar primeramente el talón y luego el antepié.*

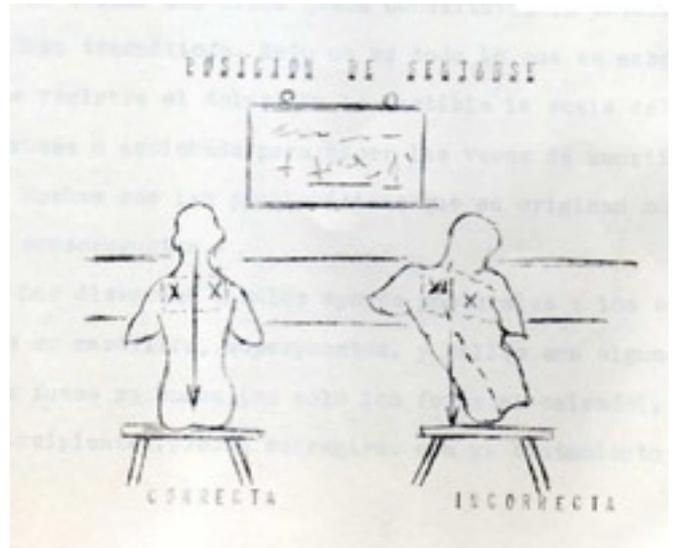


*Alteración de postura por llevar demasiado peso sobre los hombros y de un solo lado.*



*La actividad que se realiza permanentemente sentado, deberá alternarse periódicamente con algunos ejercicios, evitando así la atrofia muscular.*

## Posición de sentarse



**Correcta**

**Incorrecta**

## El calzado

*La primera férula que inventó el hombre para protegerse del medio externo y de los distintos inconvenientes que podía presentar el suelo fue el calzado.*

*Diversos modelos se crearon hasta llegar a nuestra era. Junto con la fabricación de estos elementos, mucho se investigó hasta determinar cuál es la forma adaptada a la estructura pédica.*

*Estos deberán ser:*

*-Justos, pero sin apretar el talón.*

*- La puntera lo suficientemente amplia como para permitir el movimiento de los dedos y no más holgado.*

*“El pie se acomoda al zapato y no el zapato al pie“*

*De manera que nunca debemos permitir dejarnos influenciar por el vendedor con frases como estas:*

*“Ya se va a amoldar”- “Ya va a ceder”.*

*Al salir de la tienda debes hacerlo con el calzado cómodo. Este no será demasiado holgado. Tu pie buscaría de defenderse de ese continuo “baile” tratando de mantenerse en su lugar y comienza a forzar los ligamentos hasta estirarlos formando arcos poco o nada elevados (pies planos)*

*Si por el contrario es chico o corto produce acortamiento de ligamentos al elevarlos y contracturar los músculos. Esto constituye una bóveda más amplia de lo normal (pie cavo).*

*Los ligamentos que se mencionan, son cintas anchas que unen los huesos y sirven de sostén a los músculos ayudándolos en su labor de mantener el arco.*

*Al formar los arcos que constituida la bóveda protectora de las presiones traumáticas. Esto no es todo lo que se necesita para evitar que se registre el dolor. En lo factible la suela necesita para evitar que se registre el dolor. En lo factible la suela deberá ser confeccionada gruesa o acolchada para hacer las veces de amortiguador.*

*Muchas son las problemáticas que se originan con arcos anormales y sus consecuencias.*

*Las disbacias o malos apoyos posturales: los conocidos juanes. Dedos en martillos, superpuestos, y callos o helomas son algunos de ellos. Cualquiera fuese su causa (no solo los forma el calzado), siendo algunos de ellos incipientes, pueden corregirse con un tratamiento basado en ejercicios correctivos y uso de elementos ortésicos.*

*También evitaras con una consulta a tiempo que se infecte una uña que ha sido incrustada. Esto significa que la piel ha sido comprometida por la fanera cutánea antes mencionada, que ha hecho presión por un calzado apretado, sin descartar otras causales. Todas estas falencias (defectos óseos), posterior causa de malos apoyos constituyen a la larga, síntomas de calambres y dolores musculares. Más tarde por reflejo a distancia se han de localizar las molestias en la columna.*

*Puede suceder también a la inversa una escoliosis (es un defecto de la columna), puede establecer mayor fuerza en el centro de gravedad con secuelas de deformación de la estructura pédica.*

*Esto se da porque los pies no son dos piezas aparte. Son dos partes de un todo. Están unidas al resto del cuerpo humano a través de todos los sistemas y aparatos: óseos, circulatorio, nervioso, etc.*

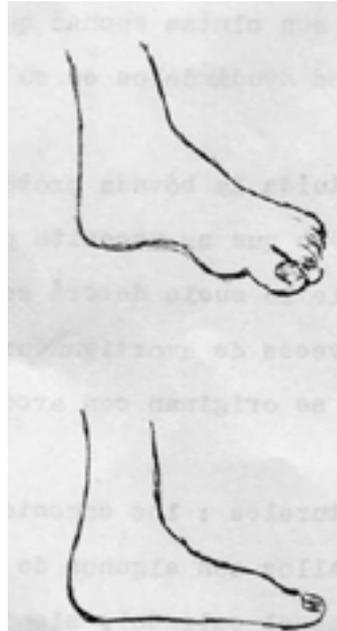
*Ante una presión que transmite dolor, este no solo se registra en el pie, repercute también en zonas distantes.*

*Insisto, el calzado es fundamental en la prevención de una marcha patoja y de pies con problemas patológicos.*

*Renovarás los mismos tantas veces como fuese necesario, aunque al quedar chicos todavía estén nuevos.*

## 1 PIE CAVO

*En este caso con formación de hallux valgus (primer dedo o dedo gordo, contando de adentro hacia fuera) como consecuencia se produce una prominencia ósea en la articulación metatarsofalangica que se denomina juanete*



## 2 PIE PLANO

*Muchas son las causas que lo forman. Lo cierto es que estudios en las cuales se ha comprobado en la actualidad una gran escala de esta patología.*

*De acuerdo a la investigación realizada por quien se dirige a ustedes*

*En el futuro podría suceder lo contrario, si los niños continúan usando los calzados apretados.*

## ALIMENTACION

Se llama alimento a toda clase de elemento que tomamos para que el cuerpo pueda reparar sus pérdidas, mantener sus energías y seguir viviendo.

Las piernas arqueadas, los pies planos incipientes y muchos problemas de huesos son provocados por una deficiente alimentación durante la infancia. Tales deformaciones pueden ser irreversibles

Algunos problemas de pies planos en estado avanzado (planísimos) se relacionan con el sobrepeso, ya que las bases pédicas son destinatarias directas de nuestro peso, cuánto más obesa es una persona, mayor será la carga que debe soportar. También pueden existir algunas falencias como la deformación del antepié, por llevar el cuerpo hacia adelante y caer todo el peso en esa zona. Siendo en este caso un centro de gravedad muy comprometido.-

Teniendo en cuenta lo expresado, la alimentación debe condicionarse a las necesidades orgánicas. Estas necesidades se relacionan con la actividad que realizas.

Será mayor en actividad y menor en reposo. De acuerdo a la tarea que realices será la cantidad de alimentos energéticos que consumas. Si son tareas musculares la cantidad será más elevada

En los trabajos intelectuales la cantidad mayoría consistirá en alimentos plásticos (proteínas)

Intervienen en la dieta: la edad, el peso, el sexo, la altura física y el clima. De todos modos la cantidad de calorías y medidas es de absoluto dominio de dietistas y profesionales especializados.

Los alimentos por su función se dividen en tres grupos.

**a) Alimentos plásticos:** Formados por las proteínas de origen animal y vegetal. A las primeras corresponde: la leche, queso (ingeridos en poca cantidad), huevos, carnes. Las de origen vegetales constituyen: las legumbres: porotos, lentejas, garbanzos. Debiendo consumirse estos como máximo dos veces semanales, por su complejo metabólico, también mencionamos en este grupo a la sal y el agua.

La sal en poca cantidad resulta beneficiosa para efectuar en el trabajo de digestión, mucha puede ser perjudicial.

El agua junto con el oxígeno forman los principales elementos para la vida.

Función: Reparar los tejidos.

Formar los músculos y la sangre.

Forman y mantienen los dientes y huesos.

Ayudan a crecer con normalidad.

**b) Los alimentos energéticos:** Están integrados por las grasas, azúcares y harinados.

Función: Brindan energía para trabajar y mantener el calor del cuerpo.

Influye directamente sobre la silueta, porque son los alimentos que regulan el peso.

**c) Los alimentos reguladores:** Están formados por todos aquellos que contienen vitaminas en grandes cantidades. Estas condiciones se dan en vegetales y frutas.

Función: Son los que estimulan, aceleran y equilibran los procesos metabólicos.

Conservan sanos el cabello, las uñas, las encías y los dientes.

Mantiene la salud y belleza de los ojos y de la piel.

Debemos mantener una dieta equilibrada para que nuestro organismo pueda cumplir con todas las funciones mencionadas.

Ejemplo: carnes, patatas, ensalada y frutas.

La buena estructura ósea, fuertes ligamentos y músculos fortificados, no solo intervienen en el perfecto movimiento y buena postura. También se extienden sus cualidades hacia el rendimiento en

el trabajo y el área del deporte.

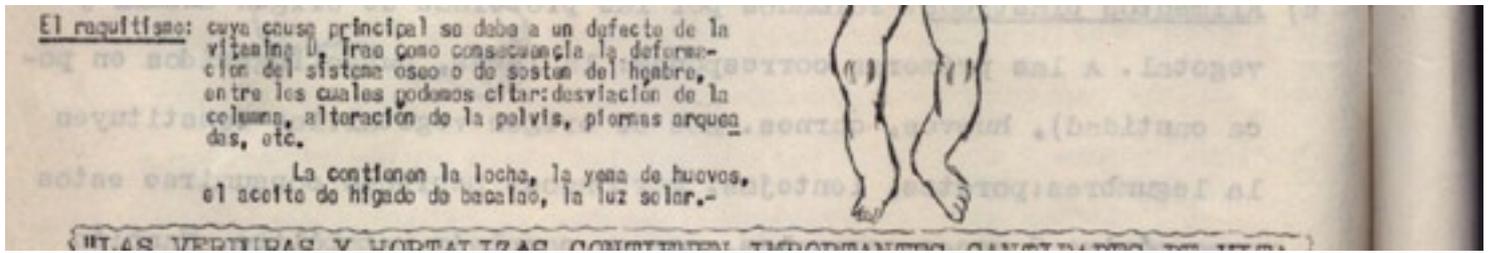
### **El raquitismo:**

Cuya causa principal se debe a un defecto de la vitamina D trae como consecuencia la deformación del sistema óseo o de sostén del hombre, entre los cuales podemos citar: desviación de la columna, alteración de la pelvis, piernas arqueadas, etc.

La contiene la leche, la yema de huevo, el aceite de hígado de bacalao, la luz solar.



Un solo alimento no contiene todas las vitaminas por ello debes consumir todos. Si tu alimento es completo en cuánto a calidad, tendrás mejor circulación sanguínea, favoreciendo con esto la cicatrización de heridas.



“LOS MÚSCULOS AL ESTAR EN ACTIVIDAD QUEMAN CALORIAS, DEBES REPONERLAS CON UNA BUENA DIETA”.

## HUELLAS PLANTARES

Se conocen con el nombre de plantigrafía. Con estas huellas plantares se descubre la forma de tus pies.

Si son normales o patológicos.

Las figuras que ves son extraídas de un operativo realizado en un Centro Asistencial, donde se comprobó un alto porcentaje de niños con pies planos y en menor escala casos con pies cavos.

En muchos de los pequeños y más aún en pies con demasiada bóveda se observó que el calzado le quedaba demasiado justo y que se acomodaban con demasiada facilidad los pies dentro de ellos, por tener a esa edad tejidos muy flexibles. Por esta razón muchos de ellos no registraban signos de dolor. Los problemas vendrán luego, cuando los pies estén bien conformados.

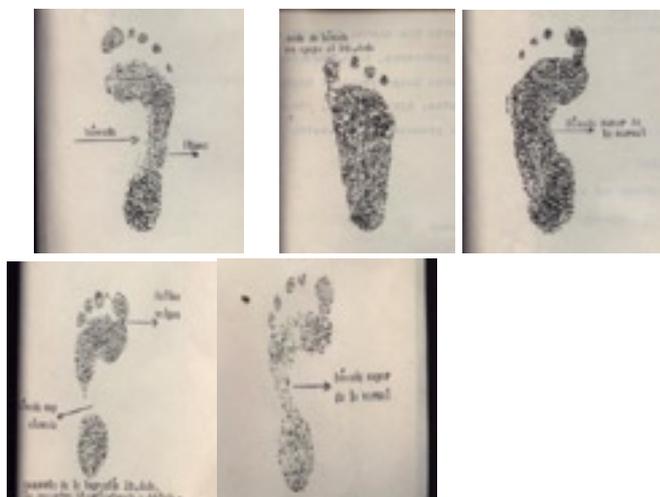
Mientras tanto, no solo presentaban pies arqueados, también anomalías como dedos en martillo (doblados) y juanetes, aún en niños de ocho años de edad.

Ante esta preocupación, debería hacerse este sencillo examen podológico en escuelas y centros asistenciales, como medida preventiva para evitar males en el futuro y ante la existencia de patologías reducir tempranamente los casos.

Formando equipos de trabajo con médicos, ortopedistas y diatras

Para encontrar juntos la causal que origina dicha anomalía, y luego realizar tratamientos con auxiliares como: podólogos, gimnastas, kinesiólogos, etc.

Por el bien del futuro del niño y de la producción de nuestra tierra.



## EL ORGANISMO Y SUS CUIDADOS

“Alrededor del hombre inconsciente del peligro, hay un mundo de microorganismos que espera la ocasión favorable para penetrar en el!

MONDOLFO

### PROTECCION DEL ORGANISMO

La piel es tan importante como cualquier otro órgano humano. Podríamos definirla así:

Es una funda que recubre el cuerpo y cumple su función, entre otras, de protección separándola del medio externo e impidiendo de esta manera que los microbios que producen infección pasen a él.-

! CUIDADO DON LOS INVASORES ¡

Si bien no es la única entrada de estos huéspedes, debemos tener en cuenta este detalle, para saber lo importante que es

cuidar la piel y evitar que sufra lesiones como golpes o heridas cortantes.

Cuando esto ocurre, por pequeña que resulte la herida, es un orificio de entrada para esos invasores. Esta posibilidad se debe evitar con una minuciosa desinfección local, arrastrando de esta manera los gérmenes. Aunque no sólo con la presencia casual de patologías estos se desarrollan, también deberán encontrar al organismo, incapacitado para contrarrestar la enfermedad.-

Si ejemplificáramos esto, diría que se asemeja, comprobándolo con la entrada de ladrones a un banco, si ellos encuentran disminuidas las defensas de esa institución. (En ese caso las defensas serían las custodias policiales). No vacilarían en hacer daño dentro de él. Cuando más fuerte es la protección de un organismo, menor serán las posibilidades de destrucción.-

## **LAS DEFENSAS**

Al hablar de defensas estamos hablando también de profilaxis. La profilaxis es toda aquella medida establecida para prevenir la salud.-

“Al meditar sobre la enfermedad, nunca pienso en hallar un remedio para e para ello sino en cambio en encontrar los medios para prevenirla”

PASTEUR

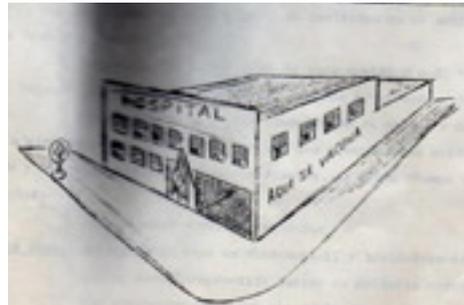
Esto se logra a través de:

- \* Una buena alimentación.
- \* Una buena hidratación.
- \* Descansando las horas necesarias.
- \* En la adolescencia llevar una vida ordenada. Evitando las costumbres alcoholismo, tabaquismo, drogadicción con diversos productos.

innecesarias:

- \* La inmunización a través de la vacunación, principalmente la antitetánica.-
- \* La higiene ambiental, social e individual.

EN ESTAS CONDICIONES TENDRÁS UN ALTO PORCENTAJE DE SALUD.-



## HIGIENE

Nombraremos algunas. Al mismo tiempo que mucho debemos agradecer al gran número de higienistas que trabajaron a lo largo y aún antes de la era cristiana, en pos del bien de la humanidad.

A los que actualmente lo siguen haciendo. A los que practican esos conocimientos y que no siempre sabemos apreciar, como el trabajo de los porteros y ordenanzas municipales y aún de los medios de comunicación.-

¿Te has fijado cuantas veces saludan y agradecen al director, maquillador. etc. etc. y nunca a los que se encargan de la limpieza?-

Esta gente se encarga de realizar tareas que tienen que ver con la preservación de la salud.

Cuando se abren ventanas está entrando el sol. Estos actúan como bacteriostáticos. De manera que en nuestro hogar debemos recibirlos como recibirlos como una gran visita.-

La recolección de basura nos libera de moscas y otros insectos perjudiciales. El correcto lavado de frutas y verduras, el control de fechas de vencimiento en los envases son algunas de las tantas cosas que debemos tener en cuenta para no llegar a tener una intoxicación.-

La educación que se imparte en los pueblos es muy valiosa para el cuidado de nuestra salud.

Muchas son las enfermedades contagiosas. Por esta razón, no debes salivar en el suelo y cubrirás tu boca antes de toser.-

Lavarás tus manos antes de cada comida y cada vez que vayas al baño. También es muy importante la higiene de la boca y de los pies.

En la boca, al quedar acumulación de azúcar y otras partículas será suficiente nutrición para los bichitos que anidan se alimenten y deterioren el esmalte de tus dientes. Al mismo tiempo que forman caries.-

### **LOS CHICLES TIENEN AZÚCAR**

Los pies El cambio de ropa es fundamental, tratándose de una parte que al estar comprometida dentro de las unidades cerradas transpiran constantemente, con más razón. Las medias tendrán que estar limpias. el calzado en lo posible lo cambiarás en el día una vez sí tienes dos modelos diferentes, para que tus pies descansen teniendo otra posición.-

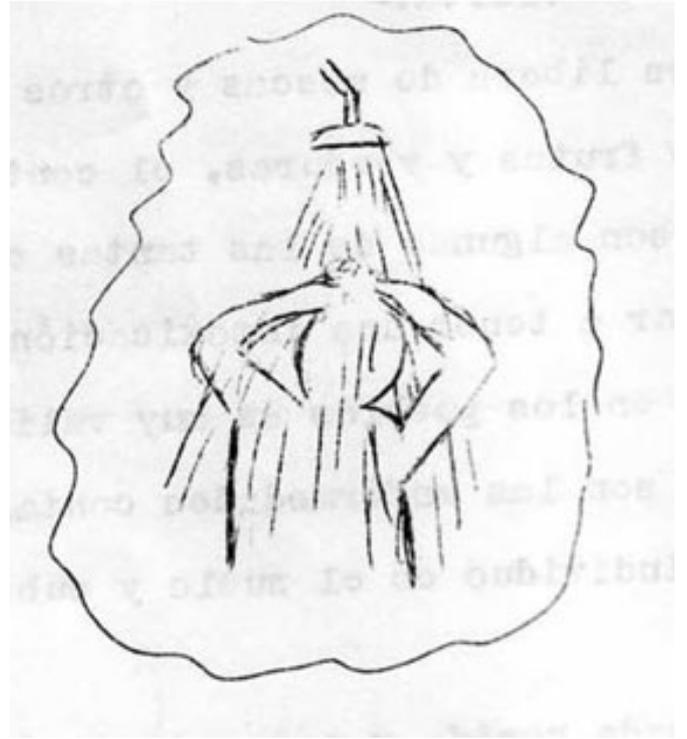
### **LOS MISMOS SERÁN HIGIENICOS.-**

En cuánto al baño diario el más recomendable es el de la ducha, por no quedar el agua estancada. Al hacerlo todos los días tendríamos una piel libre de impurezas y los poros no se obstruirán, formando acumulación de sebo y con ellos los distintos tipos de acné.-

Si estuvieran obstruidos no permitirían la salida del sudor y junto con la secreción se eliminan productos de deshechos, que si quedaran en el organismos podrían enfermarlo.-

Esto no significa que deberíamos embardunarnos con jabón, al higienizarnos frecuentemente solo hace falta mucha agua y menos jabón.-

El tegumento debe permanecer flexible y brillante. Su resecamiento quita la fina capa de sebo que se encarga de mantenerlo en estas condiciones.-



## **MICROORGANISMOS QUE ATACAN A LA PIEL**

También puedes encontrarte con la invasión de microorganismos de mayor o menor importancia en la piel.

Uno de ellos, el piojo, parásito de origen animal que ocasiona pediculosis. Son contagiosos y de fácil reproducción, invaden generalmente el cuero cabelludo. Son chupadores por ello “pican” al ir de un individuo a otro. Pudiendo transmitir de esta manera enfermedades importantes. O sea que no solo son molestos sino también perjudiciales.-

Si llegas a contagiarte debes avisar a las autoridades de tu escuela o centro asistencial,

Para que detecten otros casos. De lo contrario nunca lograrán combatirlo individualmente.

La micosis que se produce por la invasión de hongos, parásito de origen vegetal. En el hombre pertenecen al reino de los protistas. Es otro de los flagelos de todos los tiempos. Estos agentes destruyen las uñas transformándolas, tanto en su estructura como en su color. Pudiendo encontrarse invasión debajo de ellas. En la parte interdigital, es decir, entre los dedos (comento solamente sobre los pies) llega a presentarse una descamación rodeada de un halo blanco y pequeñas ampollas.

Es muy pruriginoso (pica), razón por la cuál puede llegar a lastimarse e infectarse,

Asociándose en este caso a alguna bacteria, haciéndose más difícil su curación.

Las causas que determinan afecciones de esta índole son:

### **Por contagio:**

s Las esporas que forman el hongo son transmisoras a través del aire y en forma directa por el uso de la misma toalla o medias.-

### **Por nutrición:**

Las distintas partículas que se forman y la humedad (principalmente entre los dedos) son fuentes de nutrición que favorecen su proliferación y desarrollo.

La predisposición del hombre para adquirirlos: Ej. Caso de los diabéticos. En este caso el facultativo tratará en forma interna y externa. Cuál fuere la aparición nunca deben abandonarse los tratamientos, son muy resistentes y contagiosos. Pudiendo llegar a la recidiva o repetición.-

n No te asustes, no solo existen hongos dañinos, otros defensivos intervienen en la preparación de algunos productos. Ej: en la elaboración del queso, fermentación de levadura, etc. Y cúpole a Alexander Fleming, descubrir en sus estudios en 1929 que con la presencia de un hongo el penicillum notatum no se desarrollaba el estafilococo. Luego en 1940 Florey y sus colaboradores culminaron con la obtención de la penicilina, primer antibiótico elaborado con este hongo.-

La aplicación de este medicamento por primera vez se aplicaba en la Segunda Guerra Mundial. Por esta aplicación se le otorga a los doctores: Florey, Fleming y Chain el premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1945.-

Posteriores investigaciones de otros científicos lograron la elaboración de otros derivados.-

Todos estos fármacos sirven para curarte, aliviarte y nada menos que para salvarte la vida.-

**Microscopio:** Con este aparato el analista clínico detecta la existencia de distintos seres vivos en tu organismo capaces de hacerte daño.-

Este estudio permite diagnosticar a



tiempo una enfermedad (la pide tú médico ante cualquier sospecha), realizando con prontitud y eficiencia, tratamientos curativos o preventivos.-



**Esterilizador:** Este artefacto sirve para destruir a esos seres dañinos que suelen quedar en elementos usados por diversos profesionales. Entre otros: enfermeros, odontólogos, cosmetólogos. Actualmente este mecanismo de esterilización resulta eficaz llevándolo a 160°C, durante algo más de una hora a partir del momento que llega a dicha marca. Si alguien usare como medida profiláctica el sistema de evolución (hervido), lo estaría a 100°C. Muchos de estos elementos usados por los trabajadores de la salud han sido reemplazados por los descartables.-

## **\_MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

Para conservar los pies sanos, se aconseja tomar las siguientes medidas preventivas durante todo el año:

- El baño diario, especialmente el correcto lavado de pies.
- Secarlos bien, principalmente entre los dedos y desde el talón hacia fuera.
- Uso de talcos pédicos. Son astringentes (secantes) y tienen componentes previenen la micosis.
- \* Secar bien, la bañera por posibles contagios. Si te bañas en el club dejar correr bien el agua antes de entrar a la ducha.
- No introducir los pies en los zapatos si no están limpios.
  
- El calzado en lo posible, no será con suela de goma o plástico.
- Cuando concurras a compra calzados, pruébalos con medias.
- No cortar la cutícula. Su falta debilita la estructura ungular y la hace propensa a invasiones bacterianas o micóticas.
- Tomar breves baños de sol
- Ante cualquier duda se impone la consulta del médico o del podólogo.-

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Curso de escritura creativa y emocional](#)

[Análisis conceptual: Cómo crear sus propios conceptos](#)

[Taller de Letras](#)

[Curso Matemáticas: Los Números Enteros y sus operaciones](#)

[Curso Cómo tocar melodías en guitarra](#)

[Curso de formas verbales](#)

[Taller de escritura](#)

[Curso de Armonía básica para guitarra y otros instrumentos](#)

[Curso Básico de comunicación](#)

[Curso de Arte por computadora](#)

[Curso de Armonía musical para música popular y comercial](#)

[Curso de Canto En plenitud](#)

[Literatura Surrealista](#)

[Ayuda gramatical y dudas gramaticales](#)

EL HABIO DE LEER EN VOZ ALTA FORMA PARTE DE LOS EJERCICIOS RESPIRATORIOS.

ESTOS LOGRAN AUMENTAR LA CAPACIDAD RESPIRATORIA.



NO SOLO SE VALORA AL DEPORTISTA POR SU DESTACADA LABOR EN SU AREA. SINO TAMBIEN SE LO VALORA A TRAVES DE SU PRESENCIA Y BUENA CONDUCTA.



---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Curso de escritura creativa y emocional](#)

[Análisis conceptual: Cómo crear sus propios conceptos](#)

[Taller de Letras](#)

[Curso Matemáticas: Los Números Enteros y sus operaciones](#)

[Curso Cómo tocar melodías en guitarra](#)

[Curso de formas verbales](#)

[Taller de escritura](#)

[Curso de Armonía básica para guitarra y otros instrumentos](#)

[Curso Básico de comunicación](#)

[Curso de Arte por computadora](#)

[Curso de Armonía musical para música popular y comercial](#)

[Curso de Canto En plenitud](#)

[Literatura Surrealista](#)

[Ayuda gramatical y dudas gramaticales](#)

---

## ¿Quieres conseguir una beca de hasta 2000 euros para tus estudios?

Para conocer todos los detalles y requisitos de la convocatoria, visita: <http://cursos.enplenitud.com/boletin>

---

## ¿Quieres ganar un iPod de 60GB de Apple?

Si vives en los Estados Unidos, haz valer tu opinion y igana un iPod!! Inscríbete ahora en <http://tinyurl.com/7ejn2>

---

## ¿Quieres contenido exclusivo para tu móvil, y ser la envidia de todos tus amigos?

Visita ahora <http://tinyurl.com/9fvdv> y descarga los mejores y mas originales ringtones, logos, juegos, videos, contenidos "hot", smileys exclusivos para tu Messenger... ¡y hasta puedes poner tu foto -o la de quien quieras- como fondo de tu móvil!

---

## Descubre ofertas especiales para ti:

¡Lo que estabas buscando, al precio que estabas buscando, te espera en: <http://www.comerciofacil.com/enplenitud/index.htm>

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

“Texto básico de Podología “  
Dr Frachia- Podologo Oscar Ríos

“Tecnipedia”  
Podologo Carlos Noya

“Gran Enciclopedia de la Salud”  
Dr. Gerhard Venzmar

“Higiene”  
José Allperín

“Ciencia física natural”  
Antonio Casanave

Material otorgado por la agencia I.N.T.A. de Pergamino sobre alimentación.

Agradece la autora a quienes ayudaron el trabajo de experiencia en los Centros Asistenciales de Pergamino, especialmente el realizado con los profesores de

Educación Física en “Fé y Patria”.