

# BO.

Boletín Ortopedia

**#3**

## Movilidad también en verano

- // Ortesis del pie: la visión del especialista**
- // Acciones de ortopedia en la farmacia: ¿cómo desarrollarlo?**
- // Ivan Raña: Soportes elásticos para el deportista**
- // Flash de Ortopedia Central**

Boletín Informativo  
promocionado por:

ortopedia  
central

GRUPO  
COFARES

**BO.**  
Boletín Ortopedia



# Ortesis para el pie en la farmacia

**Guía práctica.** Dr. Alfredo San Martín. Jefe de Servicio COT Hospital Quirón San José. Madrid

La patología degenerativa del pie agrupa a un cúmulo de deformidades y procesos ampliamente extendidos entre nuestra población, que generan con el tiempo dolor y limitaciones funcionales, que impiden caminar y calzarse con normalidad, e incluso para algunos pacientes generan problemas desde el punto de vista estético.

Son debidas a una combinación de factores como la edad, el calzado incorrecto, sobre todo el uso crónico en mujeres de tacones y hormas estrechas, factores genéticos y familiares e incluso laborales.

Insistiendo en que no suponen problemas de salud graves, si generan importante disconfort en los pacientes, unido al incremento progresivo de la esperanza de vida en nuestro medio que hace que cada vez sea más frecuente esta patología.

La mayoría de estos procesos que describiremos más adelante en sus formas evolucionadas precisan de un tratamiento quirúrgico adecuado a cada caso, pero es cierto también que en sus fases iniciales, unas recomendaciones sencillas, un calzado correcto y determinadas ortésis pueden aliviar, frenar la progresión de estas deformidades y en ocasiones hacer innecesario el tratamiento quirúrgico por parte del especialista.

Vamos a describir el juanete, el dedo en martillo, el dedo en maza, las durezas plantares y la fascitis plantar, sabiendo que no son procesos aislados, que suelen coincidir varios de ellos a la vez, haciendo muy difícil en ocasiones el correcto tratamiento de estos pies, tanto desde el punto de vista ortopédico, como quirúrgico. Como nos decía un profesor en los tiempos de la facultad, don Julio Ortiz Vázquez, "el paciente tiene derecho a tener mas de una enfermedad a la vez".

## Juanete (hallux valgus)

Probablemente la más frecuente, y la que mas consultas genera a traumatólogos y ortopedas. Consiste en la desviación progresiva en

valgo y rotación del primer dedo, asociado a la aparición de una exostosis o bunio por rozamiento del calzado en la cabeza del primer metatarsiano. Generalmente el dolor es al calzarse, a nivel de este bunio, que suele inflamarse y estar enrojecido, y este desequilibrio anatómico con el tiempo afecta al resto del ante pie, originando luxaciones metatarso falángicas, dedos en martillo, durezas plantares etc. Las recomendaciones deben ser renunciar al uso sistemático de calzado incorrecto, que en el caso de la mujer consiste en zapato de tacón alto y acabado en punta, y sustituirlo por otro más ancho, redondeado en su puntera y con un tacón o plataforma discreto. Normalmente debe usarse un número mas, para evitar fricciones en la deformidad y para permitir el uso de las ortésis elásticas o de silicona de uso diario, pues sino, el remedio es peor que la enfermedad: si en un calzado muy ajustado y que roza, intentamos meter separadores, cuñas, plantillas, etc... la tortura está garantizada. También hay dispositivos para uso nocturno, en la cama, que limitan la desviación en valgo, pero sobre todo lo recomendamos los traumatólogos en el post-operatorio de esta cirugía, durante 3 meses. Y, por supuesto, pomadas antiinflamatorias y más hielo pueden ser de alivio al final del día.

## Luxación metatarso- falángica.

Este concepto, que es anatómico y radiológico, origina dos problemas frecuentes, el dedo en martillo y las hiperqueratosis o durezas plantares.



## Dedo en martillo

Consiste en una hiperextensión de la mtf, (metatarso-falángica) e hiperflexión de la ifp (Interfalángica proximal). Esto origina una dificultad para calzarse, y el roce continuado con el dorso del zapato origina un higroma que suele ser dolorosísimo. Antes de llegar a esta fase, de nuevo un calzado amplio y una ortesis de silicona pueden ser muy eficaces.

### Durezas plantares

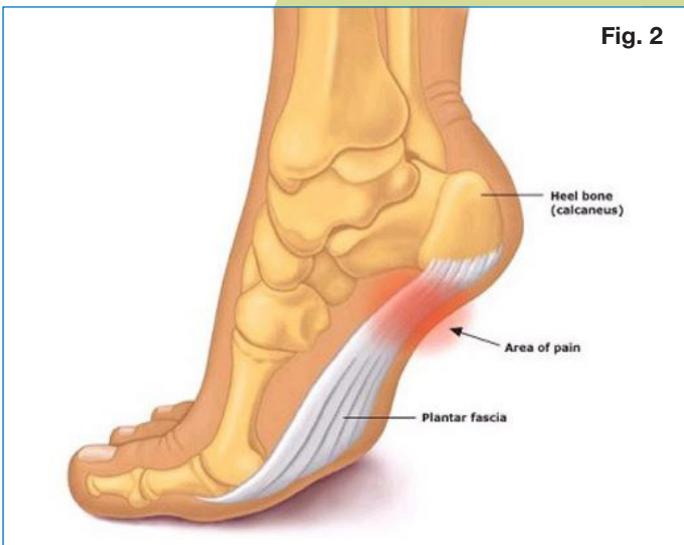
Se acompañan generalmente de dolor en el pie, metatarsalgia. El podólogo puede rebajar la queratosis periódicamente, y combinarlo con unas plantillas de apoyo retro capital, que descargan esa zona, y al disminuir la presión, en unas semanas se normaliza la dureza.

### Dedo en maza

Se produce una hiperflexión de la ifd (interfalángica distal) del dedo, por lo que el borde del dedo, y la uña, contactan con la suela del zapato. Este contacto es muy doloroso, dada la gran cantidad de terminaciones nerviosas que rodean a la uña. Una ortesis de silicona ayuda a enderezar el dedo, y evitar que roce.

### Fascitis plantar

Origina un dolor intenso en el talón, típicamente al comenzar a andar, en frío, y que cuando evoluciona impide caminar y por supuesto la práctica deportiva. Se debe a la inflamación de la inserción de la fascia plantar, (estructura fibrosa de la planta del pie) en el calcáneo, por cambio en el calzado habitual, deporte exagerado, incremento de peso, etc. Figura 2. En las primeras fases, el diagnóstico es clínico, pero cuando la lesión se hace crónica, puede aparecer en la radiografía el famoso espolón calcáneo. Figura 3.



La fisioterapia y unas plantillas fenestradas que disminuyen la carga sobre la zona inflamada pueden resolver los casos menos severos.



Con el empleo de estos sencillos dispositivos, podemos tener la certeza de que seguramente aliviaremos a un gran número de pacientes sin riesgos ni efectos perniciosos de ningún tipo. Pero hay que advertirles, que siempre es recomendable la consulta y la supervisión del traumatólogo, que es el especialista que en último caso, decidirá si ha llegado el momento o no de aplicar un tratamiento quirúrgico.

**Dr. Alfredo San Martín.**  
Jefe de Servicio COT  
Hospital Quirón San José.  
Madrid.



# Ortopedia en Farmacia

En esta ocasión tenemos la oportunidad de conocer el sistema de trabajo en la categoría de Ortopedia de la **Farmacia de la Lda. YOLANDA TELLAECHÉ** sita en Alcalá de Henares (Madrid).

Nos presenta a su **equipo especialista en ortopedia**, que son Juan José Palencia y Javier Hinojosa.

La ortopedia **es un mercado que está empezando a despegar en las farmacias**, en esta llevan años trabajándola en profundidad, dedicándole un Espacio propio y exclusivo, donde atender de forma personalizada al usuario / paciente. Este es el primer concepto importante, la ortopedia requiere toma de medidas, requiere que muchas veces el usuario necesita desvestirse y para ello se necesita intimidad.



En el momento actual, las Farmacias están buscando nuevos nichos, nuevos desarrollos profesionales o la forma de potenciar los existentes (ortopedia de bazar, existente en casi todas las farmacias), y la Ortopedia constituye una oportunidad, no sólo por tener artículos de valor medio alto (entre 30 y 40€), muy superior al del medicamento, sino que además es una **extensión natural de la Atención sanitaria profesional que realiza la farmacia.**

Desde el punto de vista económico, la ortopedia es un desarrollo profesional rentable, pero requiere una implantación meditada, porque necesita no solo de una buena elección de artículos y proveedores, también de formación y especialización, mi consejo es ir

escalando peldaños con seguridad y responsabilidad, es una actividad donde la relación con el paciente es estrecha y la satisfacción profesional tras una recomendación acertada es enorme.

Un ejemplo: Si atendemos una medicación crónica de una persona mayor que sabemos anda poco y tiene problemas circulatorios, podemos recomendarle el uso de un pedalier (pedales de pequeño tamaño para ejercicios de piernas y brazos), estamos mejorando su circulación, la fuerza muscular de brazos y piernas, estamos mejorando su calidad de vida

La implantación de una nueva categoría requiere de:

- **Acciones Promocionales:** IMPORTANTE, Nosotros las realizamos atendiendo a la temporalidad de los artículos. Ejemplo: la demanda de artículos para la movilidad aumenta en primavera verano. Hay que asociar elementos: visibilidad externa (escaparate) e interna (zona de exposición específica, pantalla con información para los usuarios...)

- **Página web de la Farmacia:** DESEABLE, con espacio destacado para servicios y entre ellos el de Ortopedia, con un canal de comunicación para los usuarios: consultas, reservar cita.
- **Base de datos de clientes:** DESEABLE, realizamos campañas semanales a nuestros clientes y entre ellas incluimos la ortopedia.
- **Blog con publicaciones semanales:** DESEABLE, los responsables de ortopedia escriben un artículo mensual, este mes, **“Como prevenir las lesiones en el deporte”**, esto se vincula a las Redes Sociales (Facebook y Twiter) donde además segmentamos a nuestros seguidores, con el mismo trabajo mejoramos la comunicación a los clientes potenciales de nuestro entorno.

Los responsables de la categoría de ortopedia destacan que es muy importante “SABER”, tener conocimientos para aconsejar lo más adecuado al usuario, ya que no es “VENDER”, la ortopedia genera fidelidad y repetición de consultas, un usuario satisfecho por el servicio en la ortopedia es un usuario fiel a la farmacia y detectar en la farmacia una necesidad de un artículo de ortopedia es percibido como un valor añadido, **la farmacia y la ortopedia se retroalimentan.**

Un claro ejemplo son las medias de compresión, las cuales siempre se han trabajado como producto de ortopedia de bazar en la Farmacia, pero sigue existiendo un gran desconocimiento y el usuario puede presentarnos una prescripción de Atención Primaria que no va a poder utilizar, es el caso de las medias de compresión fuerte. Estas situaciones requieren asesoramiento y consejo, poco útiles serán unas medias que vayan de la farmacia al armario del usuario.



Son muchos los ejemplos de **cómo el usuario obtiene un servicio integral** con la incorporación de la ortopedia a las líneas de trabajo de la farmacia:

- Desde un niño que necesita unos zapatos correctores.
- Un joven que necesita prevenir lesiones deportivas y necesita ortesis de sujeción y calor para un tobillo o rodilla.
- Un joven o adulto que por cualquier causa necesita una ortesis para dejar en reposo temporalmente un tendón o paquete muscular, podremos completar nuestra recomendación más allá del analgésico.
- Un adulto mayor con artrosis puede beneficiarse de unos baños de parafina para el dolor de las manos.
- Un anciano o su familiar o cuidador valoraran mucho los conocimientos sobre las ayudas disponibles para mejorar la autonomía personal, en esta etapa de la vida lo más duro es necesitar ayuda para las actividades básicas, hay muchas soluciones que hay que conocer.

**El futuro de esta categoría** es de crecimiento sostenido en el tiempo, por muchas razones: la ortopedia no tiene edad, acompaña a la vida, en cualquier etapa o momento podemos necesitar un artículo de esta potente familia, vivimos más años y cada vez los mayores se cuidaran más y buscarán soluciones a las carencias o necesidades que vayan surgiendo.

En conclusión, en cualquier momento de la vida podemos necesitar una ortopedia. ¿Que elección puede ser mejor que tú farmacia de toda la vida, donde puedan asesorarte también en esta gama de artículos? En mi opinión la farmacia está en la mejor posición para desarrollar esta actividad profesional.

**Yolanda Tellaeche Bacigalupe**  
Farmacia – Ortopedia C/ Libreros, 50  
Alcalá de Henares, Madrid



**“Moriré con las botas puestas”**

**Iván Raña,  
campeón  
mundial de  
triatlón**

Muñequeras, tobilleras, cinturones de refuerzo, medias de compresión... El triatleta conoce muy bien todo lo que el mundo de la ortopedia puede aportarle en su preparación física. Raña hace uso de este tipo de soportes elásticos a modo de reforzar sus articulaciones, prevenir lesiones y acelerar la recuperación de sus músculos.



Adicto al entrenamiento, a superarse a sí mismo, a ponerse al límite... Así se define Iván Raña, campeón mundial de triatlón, quien asume que para él "todo lo que rodea a la competición es un vicio". Quizás por eso optó por el triatlón, así no tenía que elegir entre la natación, el ciclismo o el atletismo. Para alguien que desde niño considera el deporte como una necesidad vital, algo grabado a fuego en su ADN, entrenar le sirve para canalizar una energía que necesita quemar.

Tanto esfuerzo se vio recompensado cuando en 2002 consiguió el primer puesto en los Campeonatos del Mundo de Triatlón. En sus propias palabras: "un premio a la paciencia; una confirmación a la confianza que habían depositado en mí, en especial mi entrenador César Varela; una alegría inmensa al ver que es cierto todo lo que siempre había soñado".

Sin embargo, a pesar de estar acostumbrado a moverse en todo tipo de terrenos, a Raña le resultan tediosos todos los trámites y protocolos que envuelven a la competición y a la búsqueda de ayudas institucionales para la obtención de ayudas. "La práctica de este deporte es especialmente costosa, debido a la diversidad de equipaciones y materiales que se necesitan. Menos mal que cuento con el apoyo de la Federación y de algunos patrocinadores", apunta Iván.

## EXPERTO EN SOPORTES ELÁSTICOS

Muñequeras, tobilleras, cinturones de refuerzo, medias de compresión... El triatleta conoce muy bien todo lo que el mundo de la ortopedia puede aportarle en su preparación física.

Raña hace uso de este tipo de soportes elásticos a modo de reforzar sus articulaciones, prevenir lesiones y acelerar la recuperación de sus músculos.

En muchas ocasiones, "han sido la llave para poder seguir entrenando", recalca Raña, quien no descansa ni un solo día, salvo que esté viajando o en el hospital. Para él, este tipo de productos le permiten reducir el tiempo de recuperación y volver antes a entrenar, algo fundamental para un deportista de élite. Si algo llama la atención del triatleta es el proceso de personalización y adaptación que pueden llegar a tener estos productos de ortopedia, obteniendo así un beneficio óptimo.

## DISCAPACIDAD EN EL DEPORTE

Iván Raña valora de forma positiva la experiencia de entrenar con atletas con discapacidad, como ha hecho en alguna ocasión. Cuenta la anécdota de "haber usado como liebre" al campeón de Europa de paratriatlón, Francesc Solá, corriendo tras su handbike. Todo un ejemplo de lucha y superación.

## De cerca

**¿Quién es Iván Raña?** Nací en Ordes (A Coruña) en 1979. Soy el tercero de cinco hermanos. Mis padres desde pequeño intentaron inculcarme el valor del deporte, animándome a participar en las actividades deportivas que se desarrollaban cerca de mi casa.

**¿Nadar, correr o montar en bici?** Trotar por el monte, sin reloj, es la mejor sensación de libertad que puedo tener, pero la bici en grupo es, sin duda, mucho más divertida.

**¿Hobbies?** Los rallies (también ha probado en esta disciplina) y tocar la guitarra, siempre que mis brazos aún tengan fuerza.

**¿Logro del que se siente más orgulloso?** Sin duda, ganar el Campeonato del Mundo es un subidón de confianza, pero me enorgulleció muchísimo el volver a coger el nivel de competición profesional en el triatlón tras un año dedicado en exclusiva al ciclismo.

**¿Próxima meta?** El Ironman de Hawai, a finales de octubre, es una de las pruebas reinas dentro de mi disciplina.



Solo hasta el  
30 junio 2016

**10% dto**

# ¡FLASH ORTOPEDIA!

Durante las próximas semanas la categoría de Ortopedia aumenta fuertemente el sell-out.

El buen tiempo invita a salir al aire libre a tus clientes, y a disfrutarlo con una mejor Calidad de Vida.

¡Aprovecha ahora mismo estas ventajas!



Haciendo tu pedido cómodamente por teléfono

**91 690 11 45**

Te ayudamos a dinamizar tus ventas y fidelizar a tus clientes con un Servicio de Confianza.

**Estos tres productos estrella, están seleccionados para tu Farmacia con un descuento especial hasta el 30 de junio.**

## PRODUCTOS DE APOYO - AYUDAS A LA MARCHA

### BASTONES



**Expositor 10 bastones plegables**  
**Cod. 520286**

PVF del Expositor 150,43€  
**Descuento adicional 10%**  
I.V.A. 10% R.E. 1,4%

### **Bastón Plegable y Extensible**

Fabricado en aluminio, muy ligero y resistente. Es graduable de 83 a 92 cm y a diferencia de otros incorpora un sistema de ajuste silenciador. 10 modelos disponibles.

### **Expositor de Bastones Plegables**

Fabricado en aluminio, muy ligero y resistente. Es graduable de 83 a 92 cm y a diferencia de otros incorpora un sistema de ajuste silenciador. 10 modelos disponibles.

## BREZZY 250 CON RESPALDO STANDARD

Silla de acero plegable con respaldo standard.

Tapicería de nylon.

Reposapiés desmontables, giratorios hacia fuera y hacia dentro.

Reposabrazos desmontables y abatibles hacia atrás.

Altura del asiento al suelo regulable.

Color cromado.

Peso máximo 125 kg.



**R. Grande 527294**  
**R. Pequeña 527299**

PVF por unidad 157,00€  
**Descuento adicional 10%**  
I.V.A. 10% R.E. 1,4%

## ANDADOR DE ALUMINO PLEGABLE

Andador de aluminio plegable con ruedas, regulable en altura de 86,5 a 95 cm. Puños con regulación independiente. Altura regulable de 86,5 a 95 cm, con una anchura de 49 cm y una longitud de 60 cm. Peso total 2,7 kg. Peso máximo de usuario 100 kg.



**Andador Plegable con Ruedas**  
**Cod. 72451**

PVF por unidad 42,00€  
**Descuento adicional 10%**  
I.V.A. 10% R.E. 1,4%

**Haz ya mismo tu pedido llamando al teléfono**

**91 690 11 45**



**BO.**

Boletín Ortopedia

**O**rtopedia  
central

