

En verano no te olvides de tus pies

Por fin llegó el verano, pero esta época del año lleva consigo que nuestros pies estén más expuestos. Conoce cómo puedes cuidarlos.

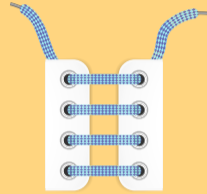
¿Qué tipo de calzado es más adecuado?



Transpirable y abierto



Suela de 2-3 cm



Sujeción



Evitar uso chanclas

Pautas a considerar:

1.

Buena higiene

de los pies con un buen secado, al salir del baño o ducha, o de la piscina.

2.

Aplicar crema solar

en el empeine y cara dorsal del pie para evitar quemaduras.

3.

Hidratar la piel

de los pies a diario, insistiendo en los talones para evitar las grietas.

8.

Si practicas senderismo

o corres, recuerda estirar tras el entrenamiento y bebe suficiente agua para evitar los calambres musculares.

4.

Uñas cortas

bien limadas y no abusar de los esmaltes, dejar descansar a la uña para que respire.

7.

Alternar calzado

en la época estival, dejando que el calzado se ventile y que la suela se recupere.

5.

En personas diabéticas

es muy importante prevenir la aparición de heridas que pueden convertirse en úlceras complicadas de curar.

6.

Acudir al podólogo

de forma regular es de gran ayuda y en caso de lesiones más graves también al fisioterapeuta.