



## El calor y la apertura de la movilidad trae consigo el desconfinamiento de los pies, pero....



### **NO HAY QUE QUITARSE TAN PRONTO LOS CALCETINES, EVITAR SUELAS PLANAS Y NUTRIR BIEN LOS PIES**

- *La pandemia ha provocado que salgamos menos de casa y que los pies no estén tan acostumbrados al movimiento y a la exposición: no hay que hacer una transición brusca.*
- *El Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco recomienda no hacer una transición brusca del invierno al verano.*
- *En los meses de calor se recomienda no llevar siempre chanqueta y lavar y nutrir bien los pies.*
- *Es importante no andar descalzo en zonas de baño y eliminar los esmaltes de uñas periódicamente para permitir que las uñas tengan un mínimo de transpiración y disminuir la penetración de los componentes químicos.*

**Bilbao, junio de 2021.-** Con la llegada del buen tiempo y el calor los pies se resienten. Tras tenerlos protegidos bajo calcetines y zapatos cerrados, las altas temperaturas harán que no solo nos quitemos “capas” de ropa, sino también que nuestros pies salgan al descubierto, experimentando un cambio drástico que puede traer consigo un deterioro de la salud podológica.

Desde el Colegio Oficial de Podólogos del País Vasco quieren recordar que los pies son una de las extremidades que más sufrirán en los días de playa y recomiendan prestar especial cuidado en los meses de primavera y verano. Además, desde el Colegio subrayan que la pandemia ha provocado que salgamos menos de casa y que los pies no estén tan acostumbrados al movimiento y a la exposición.



En este contexto, desde el Colegio Oficial del País Vasco quieren lanzar estos consejos para que este “desconfinamiento podológico” no afecte a la salud de los nuestros pies, que es la extremidad de la que menos nos acordamos y es fundamental porque es la base de nuestra movilidad.

### **Consejos:**

**1.- No hacer una transición brusca.** No dejar de usar calcetines de manera brusca y aplicar productos antitranspirantes. Al abandonar los calcetines, el pie queda más expuesto a rozaduras y ampollas, ya que el calcetín de algodón absorbe la humedad del pie generada por la transpiración y evita la maceración del mismo. Por otro lado, con el calor aumenta la sudoración corporal y especialmente en los pies. Esta situación puede prevenirse usando productos antitranspirantes.

También es importante no exponer a los pies a largos paseos si llevamos meses sin movernos demasiado debido al mal tiempo y las restricciones. Hay que restaurar la marcha de forma gradual para no sobrecargar los pies.

**2.- Lavar los pies a diario y secarlos muy bien,** sobre todo en los espacios entre los dedos. De esta manera impedimos la maceración de la piel por exceso de humedad y la aparición de grietas en la piel así como la infección por hongos.

**3.- Las chancletas, para la playa y piscina.** Es aconsejable la utilización de chancletas de goma en el entorno de zonas de baño en playas y piscinas, que es para lo que están diseñadas. Así podemos prevenir el contagio de infecciones como hongos y papilomas subsidiarios de aparecer si caminamos descalzos en esas áreas, por lo que no hay que andar sin calzado en piscinas ni baños públicos.

**4.- No hay que llevar siempre chancletas.** Siguiendo con el punto anterior, se desaconseja su utilización para realizar un uso intensivo de las mismas o realizar recorridos medios o largos, ya que al no disponer de una sujeción suficiente al pie, obliga a caminar flexionando en exceso los dedos de los pies, lo que puede llegar a desarrollar deformidades en los mismos, como dedos en garra o en martillo.

**5.- Nutrir bien los pies.** La aplicación diaria de cremas emolientes en los pies mejora la elasticidad de la piel y evita en lo posible la proliferación de grietas y descamaciones en la misma, que frecuentemente son causa de picor y dolor.

**6.- Se recomienda especial cuidado a los pacientes diabéticos.** Cuando caminen descalzos por las zonas de playa, donde han de prestar atención a los elementos cortantes o punzantes que puedan encontrarse (trozos de conchas, rocas, etc). Las heridas o lesiones en los pies de estos pacientes son siempre difíciles de curar y ponen en riesgo la viabilidad de los pies.



**7.- Cuidado con las sandalias de tiras.** A la hora de adquirir calzado tipo sandalias con tiras. Estas no deben comprimir zonas del pie que estén prominentes o con deformidades, así evitaremos la formación de rozaduras y callosidades dolorosas.

**8.- Evitar el uso de calzados planos.** Hay que tener cuidado con los calzados planos con suelas muy delgadas y sin nada de altura en el tacón (parisinas, kiowas) para un uso prolongado al caminar. No tiene la amortiguación necesaria para los golpes que se producen al caminar, de manera que el pie recibe impactos continuamente. Pueden causar dolencias de larga evolución y en ocasiones muy incapacitantes, como fascitis, talalgias, y cargazón de la musculatura posterior de la pierna.

**9.- Mejor los calzados con piel natural o materiales transpirables.** Este tipo de materiales evitan el acúmulo de calor y sudoración. Los fabricados con materiales sintéticos dificultan la evaporación del sudor y aportan un aumento de la temperatura en los pies.

**10.- No hay que olvidarse de las uñas.** Es importante realizar un correcto corte de las uñas, siempre rectas y con forma cuadrada. Así evitaremos que se claven en los laterales y nos causen dolor e infecciones en la piel de los dedos.

**11.- No hay que tener siempre pintadas las uñas.** Si nos pintamos las uñas en verano, eliminar los esmaltes periódicamente para permitir que las uñas tengan un mínimo de transpiración y disminuir la penetración de los componentes químicos de los esmaltes en el espesor de la uña, que acabaría por debilitarla y modificar su color natural.

**12.- También hay que echarse crema en los pies.** No olvidar ni descuidar la aplicación de cremas de protección solar también en el dorso de los pies al igual que en el resto del cuerpo. Así evitaremos sufrir molestas quemaduras solares.

**13.- Caminar por la orilla es beneficioso.** El ejercicio de caminar descalzo por la orilla de la playa es beneficioso siempre y cuando ajustemos las distancias a las capacidades y posibilidades de soportar el esfuerzo muscular al que sometemos a los pies en esta situación. Los pies con un arco plantar aumentado o disminuido pueden sentir cansancio y cargazón muscular mucho antes que un pie con un arco normalizado.

**14.- Ventilar el calzado deportivo.** Si empleamos calzado deportivo muy a menudo, es aconsejable disponer de más de un par para permitir un mínimo de 24 o 48 horas de ventilación entre puesta y puesta y poder alternar su empleo. Son de mejor elección los confeccionados con materiales perforados o con rejilla y terminados en piel.

**15. El pie precisa cuidados durante todo el año y no solo cuando hay que enseñarlos.** Los pies requieren de una, dos o varias revisiones con un podólogo o podóloga. Más si existe algún tipo de patología.