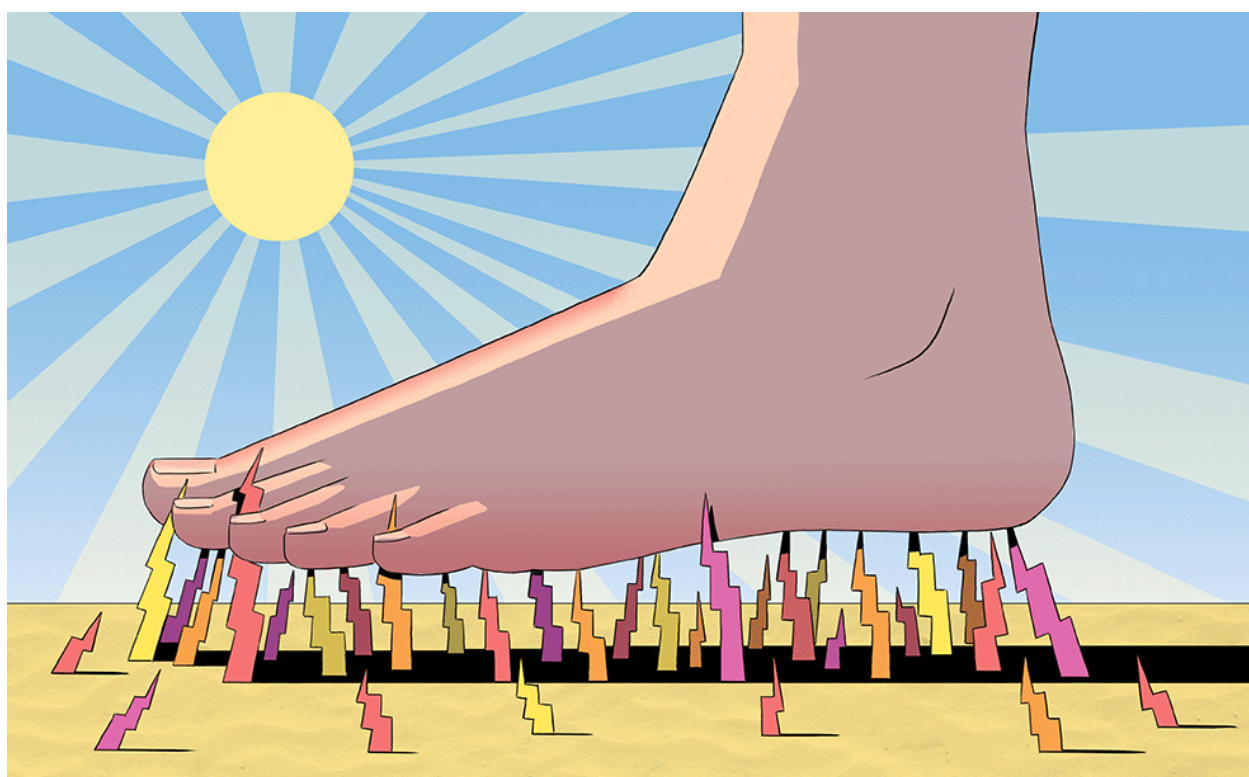


Guía para que los pies no sucumban a los peligros del verano

En estas fechas están al aire y de suerte, ¿no? Pero los podólogos advierten: «Es cuando más lesiones se producen»



FELIP ARIZA



SOLANGE VÁZQUEZ

Sábado, 2 julio 2022, 00:05



Si por algún extraño delirio otorgásemos personalidad propia a nuestros pies, les imaginaríamos soltando 'vivas' con la llegada del verano, dando palmas -con las plantas, claro- ante la perspectiva de ver

la luz tras meses constreñidos con calcetines, medias y calzado cerrado. Sol, playita... ¡libertad! Pero, ay, si tienen dos dedos de frente -bueno, en realidad, cinco cada uno y nada de frente-, esa euforia sería contenida, ya que esta época es problemática para ellos. Así lo asegura Santiago Nieto, especialista del Colegio de Podólogos del País Vasco, quien alerta de los 'peligros' veraniegos que acechan a nuestros pies. Pueden parecer nimiedades, pero quien los haya sufrido sabe que pueden llegar a ser muy inhabilitantes e incluso arruinarnos esos días de descanso tan ansiados.

Sudoración... ojo a los hongos

Suben las temperaturas, aumenta la humedad y las glándulas sudoríparas del pie se 'abren'. Esto supone un exceso de la sudoración, que no solo es desagradable por la sensación en sí y por el mal olor. «El sudor 'macera' la piel del pie, sobre todo la que hay entre los dedos. Es decir, se queda blandita, lo que hace que se produzcan grietas dolorosas y que proliferen los hongos, que colonizan el pie e irritan la piel», explica Nieto.

Solución: «En farmacias se venden productos antisudorativos que cierran las glándulas sudoríparas y reducen la transpiración», apunta el experto.

Cuidado con el calzado

«Cuando llega el otoño, los podólogos vemos las consecuencias del uso del calzado inadecuado en verano», indica el experto. Tal y como detalla, todos tenemos tendencia a llevar modelos sin suela, muy planos (algo que deja sin protección a la planta del pie) y muchas veces son de materiales sintéticos que no absorben el sudor y dejan los pies húmedos... Despropósito tras despropósito. «Los calzados excesivamente planos nos van a provocar dolores en la planta del pie (como fascitis plantar) y en la parte posterior de la pierna, en lo que conocemos como 'bola'», señala Nieto. ¡Pero las chanclas son para el verano! «Son para usarlas en el entorno de una playa o piscina, no para caminar. Sé que hay quien las usa hasta por la ciudad, pero es que no es lógico, el pie va muy suelto, tienes que sujetar la chancla con los

dedos...», repasa. Y luego están las sandalias de taconazo para las fiestas veraniegas y otras celebraciones, que traspasan toda la carga del cuerpo a la parte delantera del pie, produciendo metatarsalgias (dolor en la parte delantera).

Solución: «El calzado debe tener un poco de suela y un tacón no menor a los dos centímetros ni mayor de cuatro. Con estas medidas la ciencia ha demostrado que se reducen las patologías del pie», aclara.

¿Y esas ampollas?

Tan poca cosa y tan dolorosas... A quién no le han amargado una salida, un viaje, una boda... ¡Es que aparecen cuando más fastidian! «Son vesículas con agua que aparecen con el roce y que a veces se ponen 'negras' si se ha roto algún capilar...», explica.

Solución: Usar calcetines siempre ayuda, sobre todo para hacer caminatas. Siempre nos hemos reído de los extranjeros que llevan calcetines gruesos con sandalias, algo no muy estético, pero sí práctico. Si no queremos abonarnos a este 'look' guiri, tranquilidad, hay otras formas de prevenirlas. «Echase una buena capa de vaselina donde creamos que nos va a dañar el calzado o en la planta del pie para que no se queme con la fricción. También se venden productos parafinados en la farmacia», informa el experto. ¿Y si ya han salido? La eterna pregunta: ¿no las podemos explotar? «Si son grandes, sí. Con cuidado y una agujita para que salga el agua. Luego se desinfectan con betadine o clorhexidina, por ejemplo, y se tapan (tiritas). Lo que no se debe hacer es cortar la piel, porque deja una capa muy fina expuesta y no vamos a poder andar».

Quemaduras

Ojo con quemarse los pies con el sol. «La gente cree que el cuerpo termina en el tobillo», ironiza el podólogo.

Solución: Echar siempre crema solar, «sobre todo en el antepie», porque estas quemaduras son muy dolorosas.

Cortes

Rocas, conchas... Cuidado con los cortes, muy frecuentes en verano. Y con las heridas por llevar las uñas redondeadas (¡siempre cortar en recto!).

Solución: «Hay que desinfectar muy bien y tapar -aconseja-. Si son muy profundos, al médico. Mucho cuidado los diabéticos, a los que estas heridas se les pueden complicar».

Cuidado con la estética 'barata'

Proliferan los negocios de gente que 'arregla' los pies (pedicuras, masajes) y que no son podólogos. Algo que tiene sus riesgos «si no cuentan con el material adecuado y no lo desinfectan bien», advierte el especialista. Por no decir que la técnica también les falla. Por ejemplo, una dureza no se elimina al 100% o no se debe quitar toda la cutícula, «ya que es lo que protege la zona de infecciones y separa la piel de la uña». Así que ojo con la estética. «Y el esmalte de uñas, mejor que no sea semipermanente. Es muy oclusivo y no deja que la uña se airee. Luego en otoño las vemos todas blanquecinas», lamenta. De vez en cuando, es bueno hacer una tregua de pintado.

TENDENCIAS

 **Comentarios** 

MÁS NOTICIAS DE EL CORREO

Demisexual, queer, no binario o cisgénero

Así influye el cerebro en nuestra piel