

Verano Cuidado de los pies - Aranjuez

[icon icon="certificate" size="4x" color="#eded02"]Para una buena salud de nuestros pies y el de los peques, la recomendación más importante que nos dan los podólogos es la higiene, y muy importante tener en cuenta, sobre todo en esta época estival de verano, mantenerlos limpios y bien secos (especialmente entre los dedos).

Los pies son una parte muy importante de nuestro cuerpo, cumpliendo su función de mantenernos erguidos, por ello se merecen una especial atención. Sobre todo con la llegada del verano y el calor llega una época delicada para nuestros pies.



Caminar descalzos es muy beneficioso para todos, por la arena, el césped o incluso en casa.

Como parte de los cuidados estivales, está la hidratación (importante sobre todo en el caso de los atópicos) con crema preferiblemente por la noche para evitar la sudoración durante el día, y el tratamiento de la sudoración excesiva: a no ser que nos encontremos ante casos de mal olor, aplicar talco que suaviza, seca y permite a la vez la transpiración.

Dolencias más comunes:

Rozaduras y ampollas

Exceso de sudoración

Sequedad excesiva de la piel

Infecciones cutáneas por hongos

Algunos consejos de prevención:

- Es muy importante elegir el calzado adecuado, sobre todo que permita la transpiración.
- Cortar adecuadamente y cuidar las uñas de los pies.
- Debido a una sudoración excesiva pueden surgir grietas interdigitales. En estos casos procuraremos secarnos entre los dedos cuando hay una humedad concentrada en los pies.
- El pie de Atleta es un problema típica del verano, es una infección por hongos debido a una sudoración extrema y humedad concentrada. Para evitarlo: utilizar chancletas o zapatillas de goma en zonas públicas donde existe contacto directo con la humedad, higiene diaria, no compartir toalla o calzado.

Para la valoración de cualquier lesión en la piel o en las uñas visitemos al dermatólogo.



¿Para el verano cuál es el mejor calzado?

Es importante elegir un calzado adecuado. Tres requisitos básicos para disfrutar de un buen verano: que sean cómodos, fabricados con tejidos naturales (excepto claro aquellos de goma destinados para el agua) y que se ajusten bien. Sugerimos que las suelas del calzado infantil sean de goma para facilitar un buen agarre.



[icon icon="leaf" size="5x" color="#5ed608"]