

COMO MEJORAR O MANTENER LA SALUD DE LOS PIES EN VERANO (Y SIEMPRE)

por [Victoria Chaves](#) el 01/07/2022

👉 [cirugía ungueal](#) 👉 [clínica de podología](#) 👉 [diabeticos](#) 👉 [hongos](#) 👉 [órtesis de silicona](#) 👉 [papilomas](#) 👉 [Pie de Atleta](#) 👉 [pies](#)
👉 [podología](#) 👉 [podología deportiva](#) 👉 [podología dermatologica](#) 👉 [podología física](#) 👉 [podología geriátrica](#) 👉 [podología infantil](#)
👉 [podología pediátrica](#) 👉 [podología preventiva](#) 👉 [podologos](#) 👉 [podologos en Móstoles](#) 👉 [quiropodología](#)

Las altas temperaturas en los meses de verano nos provocan alta sudoración, el ir descalzo en las piscinas, duchas o en la playa aumentan las posibilidades de desarrollar **infecciones** como los **hongos** o incluso el cambio de calzado nos provocan **rozaduras y lesiones en la piel**.

Para disfrutar del verano **os dejamos nuestras 10 claves en el cuidado de los pies** que puedes llevar a cabo tú mism@...



¡Los comercios y profesionales del barrio "te ayudan"!

Quien mejor te conoce, quien está ahí todas las mañanas y quiere como tú una ciudad mejor donde vivir, nos cuentan sus secretos...

COMO MEJORAR O MANTENER LA SALUD DE LOS PIES EN VERANO (Y SIEMPRE)

Por [CH Clínica](#)

🌿 **Hay 10 claves en el cuidado de los pies que puedes llevar a cabo tú mism@.**

1.- **Revisa tus pies todos los días** para asegurarte de que no tengan ampollas, moretones, uñas encarnadas, heridas o inflamación. Puedes usar un espejo para ver la planta de los pies. Las personas con diabetes son propensas a estos problemas y por lo general no sienten dolor.



2.- **Lava y seca tus pies todos los días.** Usa agua tibia —nunca caliente— y seca muy bien entre los dedos. No dejes tus pies en remojo, ya que puede causar el reseque de tu piel.



3.- **Aplica una crema o loción humectante para prevenir la sequedad de la piel.** Las cremas deben aplicarse en la planta del pie y sobre el pie, pero no entre los dedos. El espacio entre los dedos debe estar lo más seco posible para prevenir infecciones.

4.- **Si tienes callos puedes usar, con el debido consentimiento del podólogo, tratamientos dermatológicos oclusivos con cremas o lociones con urea al 30-40%.** Nunca uses cuchillas de afeitar, cuchillos de cocina, parches con ácido salicílico o líquidos para eliminar callos. Estos elementos pueden causar heridas, úlceras e infecciones.

5.- **Si puedes ver bien y sentir tus pies, córtate las uñas regularmente.** Es mejor secas que mojadas, ya que al estar más blandas las uñas mojadas se pueden rasgar al cortarse. El corte debe ser recto y firme, y procura suavizar las esquinas de las uñas con una lima. Nunca cortes las esquinas porque esto crearía las condiciones perfectas para que la uña crezca dentro de la piel. **Un podólogo es la persona indicada para cortarte las uñas si eres diabético, no puedes ver bien, y no sientes los pies.** Asimismo, si las uñas están gruesas y amarillentas o si están curvas o encarnadas.

6.- **No camines descalzo.** Usa calcetines que estén siempre limpios, y que no tengan costuras gruesas o elásticos fuertes que impidan una circulación adecuada. Si eres diabético, lo mejor es que sean sin costuras, para evitar roces o lesiones en la piel.

7.- **Protege tus pies del calor y del frío.** Nunca camines descalzo en la playa o el pavimento caliente ya que puedes quemarte sin darte cuenta. Aplica protector solar en el dorso de tus pies cuando estés expuesto al sol. Si tienes frío, usa calcetines térmicos pero no uses botellas de agua caliente o calentadores eléctricos.

8.- **Mantén la mejor circulación posible para tus pies.** No cruces las piernas por períodos largos y eleva tus pies cuando estés sentado. Asegúrate de mover los dedos encogiéndolos y estirándolos por lo menos tres veces al día. Mueve los pies haciendo círculos con los tobillos.

9.- **Usa zapatos cómodos,** que te permitan mover los dedos, que tengan plantillas de apoyo para el arco del pie y que no te queden pequeños o grandes. Los zapatos mal ajustados pueden dar lugar a la aparición de ampollas y callosidades. Usar los zapatos adecuados te permitirá estar más activo.

Los zapatos deben ajustarse cómodamente

Evite zapatos que no ajusten bien



10.- **Un buen cuidado de los pies te puede traer muchísimos beneficios,** entre ellos estar más activo; mantener un peso saludable; participar en actividades fuera de la casa; prevenir el aislamiento y la depresión; prevenir infecciones; mejorar el equilibrio y prevenir caídas; y mantener tu independencia.

En el caso de que no puedas mantener esta rutina solo, ACONSEJAMOS IR A VISITAR A TU PODÓLOGO O 📞 REALIZARNOS UNA CONSULTA GRATUITA.

🌿 Hoy le damos las gracias a **Victoria Chaves** responsable de **CH Clínica de Podología** situada en **C/ Barcelona 25 de Móstoles**, por ayudarnos y compartir su experiencia con todos nuestros amigos y vecinos.



👤 **Clientes Recomendados por [LoMejor del Barrio / Móstoles](#)**

#Podologia #podologos #PiesenVerano #cuidadodelospies #saluddePie #quiropodologia #cirugiaungueal #papilomas #hongos #ortesisdesilicona #podologiadepor #piesdiabetico #podologiainfantil #podologiaingiatrica #piedeatleta #Móstoles #Yocomproenelbarrio #YoTeAyudo #comerciolocal #empresas #autonomos #yoteinvito #lomejordemostoles #LoMejorDelBarrio #compártiresvivir

Comparte:

