



La higiene, muy importante. Los pies deben cuidarse y protegerse en la época playera.

## Proteja sus pies en verano

**Consejos estivales.** Sepa qué atenciones necesita durante la temporada estival para mantener unos pies saludables y bonitos

**CANARIAS7 SALUDABLE**  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Soportan nuestro peso y nos transportan de un lugar a otro pero no solemos prestarles demasiada atención. «No cuidamos de los pies con el mismo mimo que hacemos con la cara, la boca, los ojos o cualquier otra parte del cuerpo», comenta José Luis Moreno, jefe de Estudios de Podología de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid, en un reportaje de Efe. En verano, cuando acostumbramos a andar descalzos por la playa o sobre el césped de la piscina es habitual que, entre los dedos de los pies, queden restos de hierba, arena, cuerpos extraños y gérmenes.

Por ello, el doctor Moreno destaca la importancia de lavarse bien los pies, limpiarse los espacios interdigitales, secarse convenientemente entre los dedos, controlar el estado de las uñas y vigilar por si aparecen grietas. «Si nos limpiamos adecuadamente y nos secamos bien, incluso con un

secador de aire entre los dedos y alrededor de las uñas, ya habremos dado un paso importante», subraya el podólogo. «Después, si vemos que la piel está seca o está demasiado dura, debemos aplicar una crema emoliente para que esa dureza o sequedad vayan mejorando», añade. No obstante, el especialista indica que si, a pesar de lavarnos, secarnos y aplicar crema, encontramos algún signo de patología o algo que nos parezca extraño en nuestras extremidades inferiores, debemos acudir a un podólogo.

En este sentido, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de Estados Unidos describe algunos de los problemas que con más frecuencia sufren los pies. Uno de ellos son las infecciones por hongos. «Los hongos pueden causar piel seca, enrojecimiento, ampollas, picazón y descamación, algunas difíciles de curar», expone el especialista.

Para prevenir su aparición, esta entidad recomienda mantener los pies limpios y secos, cambiarse los zapatos y las medias o

calcetines a menudo y no adquirir zapatos apretados.

**LAS MOLESTAS AMPOLLAS.** Otro problema habitual son los callos y las callosidades. «Los callos normalmente aparecen en la parte superior y a los lados de los dedos, mientras que las callosidades se forman en las plantas de los pies», apunta el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. «En estos casos lo más conveniente es visitar a su médico, especialmente si tiene diabetes o problemas circulatorios», recomiendan desde el mencionado Instituto.

También son frecuentes las uñas encarnadas o incrustadas en la piel. Esto puede suceder si las uñas de los pies no se cortan en línea recta y es un problema relativamente frecuente en el dedo gordo, precisa esta institución. Asimismo, pueden aparecer ampollas en los pies. «La ampolla no es más que una colección de líquido entre las distintas capas de la epidermis que han perdido la adherencia», explica José Luis Moreno.

## Las chanclas no son para caminar por la ciudad

■ A la hora de comprar zapatos es necesario seguir una serie de recomendaciones. En primer lugar, el especialista destaca que hay que tener en cuenta la medida del pie en los diferentes planos espaciales. «Cuando compramos un zapato, lo hacemos por la numeración. Si utilizo una talla 40 la medida de mi pie es el resultado de multiplicar 40

por 6,66 milímetros, que es la medida de cada punto de zapatero. Sin embargo, nos olvidamos de que el pie también tiene una anchura y una altura», comenta. El podólogo compara el zapato con una habitación que tuviera una determinada medida de largo, pero tan estrecha que una persona no cabría dentro o tan baja que no pudiera ponerse de pie sin

chocar con el techo. En lo relativo a los materiales, el doctor Moreno indica que deben ser lo más naturales posible. «Para las suelas de los zapatos hay que optar por pieles gruesas. De hecho, el crupón es el mejor material que conocemos», afirma. «Además, hay elastómeros como el poliuretano que están dando buenos resultados», apunta. Lo menos aconse-

jable para los pies son las gomas, porque transmiten tanto el calor como el frío. Así, indica que las chanclas deben ser solo un calzado circunstancial y que no hay que usarlas para caminar por la ciudad. El especialista recalca que en lo relativo al calzado hay que evitar sobre todo las gomas finas y optar por productos naturales como las fibras o las pieles.