

10 consejos para cuidar nuestros pies



- 1 Asea tus pies a diario.**
Asegúrate de lavar bien los tobillos, las plantas, las uñas y los espacios entre los dedos.
- 2 Sécalos bien.**
El exceso de humedad, el calor y los restos de jabón favorecen la proliferación de hongos y bacterias, por lo que es importante prestar atención a los espacios entre los dedos y dedicar un tiempo a dejar los pies bien secos.
- 3 Hidrátalos.**
Aplica una crema hidratante después del lavado, sobre todo en los talones, la zona del pie que más se reseca y en la que pueden aparecer grietas. Emplea un producto adecuado según el estado de tu piel.
- 4 Realiza un masaje cuando apliques la crema.**
Aprovecha el momento de aplicar la crema hidratante para realizar un pequeño masaje por todo el pie, abarcando desde el talón hasta el tobillo y con dedicación a la planta y el empeine.
- 5 Presta atención a la pedicura.**
No dejes que las uñas crezcan en exceso y córtalas rectas para evitar que se enquisten al crecer.
- 6 Usa calcetines de materiales naturales.**
Busca prendas de algodón o materiales similares, en lugar de las que contienen fibras sintéticas que e impiden la transpiración. Evita también las costuras muy marcadas que ejercen presión o roces en la piel.
- 7 El calzado, cómodo y adecuado a ti.**
Utiliza calzado flexible, transpirable, de anchura adecuada a tus pies y cómodo. Que tenga una planta acolchada o, en su defecto, utiliza una almohadilla plantar sintética para evitar sobrecargar tus pies. Evita los tacones altos y estrechos.
- 8 Realiza ejercicios con regularidad.**
Es importante mantener los músculos, articulaciones y tendones de los pies activos. Para trabajarlos, estira y recoge a menudo los pies, mueve los dedos y gira los tobillos.
- 9 Protege tus pies en espacios públicos.**
Para evitar infecciones por hongos o verrugas, protege tus pies con chancletas o esarpines de goma en zonas húmedas de uso público, como piscinas. Tampoco es recomendable compartir las herramientas para cortar las uñas.
- 10 Consulta a tu farmacéutico acerca de soluciones podológicas.**
Existen productos diseñados para aliviar los dolores provocados por las distintas patologías: almohadillas plantares, protectores antifricción, dediles y separadores para callos, taloneras... El farmacéutico podrá asesorarte.