

El uso inadecuado de las chancletas puede provocar importantes sobrecargas a nivel muscular

Cuando llega el verano se dedica más tiempo al cuerpo: se utiliza crema solar, se bebe más agua, se intenta reducir el estrés del invierno etc. pero se tiende a olvidar cuidar una importante parte del cuerpo: los pies. La podóloga de Policlínica Gipuzkoa, Leire Arejita, da algunos consejos para cuidar los pies, también en verano

Cuando llega el verano, los cambios de temperatura y de rutina hacen que cambiar algunos hábitos, provocando que cuidar con más atención algunas partes del cuerpo se convierta en una tarea indispensable. Sin embargo, según la podóloga de Policlínica Gipuzkoa Leire Arejita, a menudo se comete el error de olvidar los pies, lo que a largo plazo puede traer importantes problemas. Para evitarlo, da algunos consejos:

Hidratar los pies cada día, sobre todo por la noche. Según Leire Arejita, “lo más conveniente es que la hidratación sea nocturna. Cuando lo hacemos de día la crema hidratante se mezcla con el sudor, provocando que la piel se macere, se reblandezca y crezca el riesgo de lesiones”. Las grietas son una de las lesiones más comunes: el calor hace que los pies se deshidraten y la flexibilidad de la piel disminuye, haciendo que se agriete.

Elegir el calzado correcto y no abusar de las chancletas. Hay que tener especial cuidado con el tipo de zapato que se elige y el tejido del que éstos están hechos. “El tejido debe estar confeccionado de un material que no genere ninguna lesión. A poder ser, se deben llevar zapatos de piel. Hay que tener en cuenta que un calzado inadecuado puede generar lesiones, sobre todo en las prominencias óseas. Para evitarlas, lo mejor es elegir unos zapatos o sandalias que estén bien sujetas, sobre todo al tobillo, y que ofrezcan también una buena sujeción en el ante pie”, explica la podóloga. Y subraya, además, que se tenga mucho cuidado con las chancletas. “Las chancletas son un calzado que se creó única y exclusivamente para ir a la piscina o para meterse en un ambiente húmedo. Caminar con ellas mucho tiempo puede provocar una “marcha antiálgica”, es decir, hacen que se acorte el paso, se bascule mucho más y se trabaje mucho más muscularmente”, advierte. Así, la inestabilidad que genera el uso inadecuado de las chancletas puede provocar sobrecargas a nivel de cadera, gemelos, glúteos y músculos en general.

Atención en las zonas húmedas. No proteger los pies en las zonas húmedas como piscinas, baños públicos o duchas, supone exponerlos a sufrir un contagio por hongos o bacterias. Por eso, la podóloga recomienda “en las zonas húmedas llevar siempre chancletas y lavarlas al llegar a casa para intentar erradicar cualquier clase de lesiones y contagios”.

No olvidar la crema solar. Se tiende a olvidar que los pies también son una parte del cuerpo que se expone al sol. “Es importantísimo aplicar crema solar en los pies. Al no hacerlo se pueden sufrir grandes abrasiones, sobre todo en el dorso del pie, ya que la piel que lo cubre es muy fina”, recuerda la podóloga.

Las plantillas, también en verano. Leire Arejita recalca que “las personas que lleven plantillas en su vida cotidiana, necesitarán buscar unas sandalias que cuenten con una plantilla extraíble. No llevar las plantillas los meses de verano por no poder adecuarlas a los zapatos acaba provocando lesiones y sobrecargas que después habrá que tratar”.

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario más importante de España y el tercero de Europa. Está presente en 13 comunidades autónomas, cuenta con la tecnología más avanzada y dispone de una oferta superior a 6.500 camas en más de 100 centros, como la Fundación Jiménez Díaz, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Universitario Dexeus, Ruber, Centro Médico Teknon, Hospital La Luz, Policlínica Gipuzkoa, etc, así como con un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional.

Trabaja en la promoción de la docencia (siete de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuentan con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, único centro investigador privado acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros, y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando numerosos proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como cardiología, endocrinología, ginecología, neurología, oncología, y medicina deportiva entre otras.

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa

943002759

Nota de prensa publicada en: [Gipuzkoa](#)

Categorías: [Medicina País Vasco Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>