

## **Estrategias efectivas para mantener unos pies sanos este verano**

**El verano aumenta los riesgos para la salud de los pies debido al calor, la humedad o el uso de calzado inadecuado. Es importante adoptar medidas preventivas con el fin de evitar infecciones o quemaduras, entre otros problemas. Mantener los pies bien hidratados, secar cuidadosamente los pies después de cada baño o usar el calzado barefoot como alternativa a las chanclas y las sandalias, son algunos de los consejos expertos de Cigna Healthcare para mantener una correcta salud podal durante la época estival**

La llegada del verano, y el aumento de las temperaturas, invitan a disfrutar de actividades al aire libre, playas y piscinas, lo cual implica una mayor exposición de los pies con respecto al resto del año. Además, el recalentamiento de superficies, ya sea la arena o el asfalto, puede generar un exceso de sudoración, quemaduras y otros posibles riesgos adicionales para la salud podal. En este sentido, los pies, al igual que el resto del cuerpo, requieren de cuidados específicos para evitar problemas que puedan afectar de forma más grave a la calidad de vida.

Los pies constituyen una parte fundamental del cuerpo, ya que soportan todo el peso, facilitan la movilidad y mantienen el equilibrio, mejorando la postura y previniendo problemas musculoesqueléticos. Sin embargo, muchas veces no reciben toda la atención que merecen y es habitual descuidarlos, sobre todo en verano, algo que puede llevar a diversas complicaciones que afecten al bienestar general y las actividades diarias. Según la Sociedad Española de Podología y Ortopodología (SEBIOR), en verano el riesgo de sufrir complicaciones en los pies aumenta, debido a condiciones ambientales como el calor intenso o la alta humedad. Estos factores propician la proliferación de infecciones por hongos, comunes en lugares públicos como piscinas y playas. Además, el uso prolongado de calzado inadecuado, o sandalias de baja calidad, puede causar la formación de ampollas dolorosas y aumentar la deshidratación de la planta de los pies. Este entorno, favorable para problemas dermatológicos, subraya la importancia de adoptar medidas preventivas adecuadas, incluyendo una elección de calzado que permita la transpiración y proteja adecuadamente los pies de las superficies recalentadas, ásperas y contaminadas. Así pues, cuidar los pies durante el verano no solo mejora el confort diario, sino que también previene complicaciones que podrían afectar a la movilidad y el bienestar general.

Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España, destaca: "Los pies son una parte fundamental de nuestro cuerpo, y su salud impacta directamente en nuestra capacidad de movimiento y en nuestra calidad de vida. Aunque durante el verano es fácil olvidarse de cuidarlos, es en esta temporada cuando necesitan más atención. La mezcla de calor, humedad y actividades al aire libre puede causar varios problemas que, de no tratarse a tiempo, pueden resultar en molestias graves e infecciones".

Por ello, los expertos de Cigna Healthcare recomiendan seguir una serie de estrategias para mantener los pies saludables durante el verano y prevenir posibles problemas:

Usar calzado adecuado. Es esencial seleccionar calzado que permita la transpiración y que sea cómodo para evitar rozaduras y ampollas, especialmente durante el verano. Aunque las chanclas y sandalias son muy populares por la sensación de frescor, pueden dañar la piel debido al roce constante y la falta de soporte adecuado si se utilizan para largos recorridos. En contraste, los expertos recomiendan un tipo de calzado que simule la sensación de caminar descalzos (barefoot) y que, sobre todo, incorpore una sujeción adecuada que se adapte de forma natural al pie para no comprometer la libertad de movimiento. Y es que, además de su inestabilidad, un calzado sin sujeción obliga a realizar "garra" con los dedos y provoca una tensión en los dedos y en la planta de los pies que puede derivar en dolores y malformaciones.

Mantener una correcta hidratación. Es fundamental aplicar diariamente cremas hidratantes específicas para pies, y en caso de grietas, utilizar una que contenga urea para suavizar la piel y prevenir complicaciones. A su vez, es importante asegurarse de que la crema se absorba completamente al extenderla, ya que el exceso de humedad puede favorecer la aparición de hongos. Además, mantenerse bien hidratado, bebiendo suficiente agua a lo largo del día, contribuye a mantener la piel suave y saludable, proporcionando una protección adicional contra la resequedad y promoviendo el bienestar general de los pies durante la temporada estival.

Cuidar la higiene diaria. Después de cada baño, hay que secar cuidadosamente los pies, especialmente entre los dedos, ya que la humedad favorece el contagio de hongos e infecciones. Si se van a realizar deportes acuáticos, es necesario prestar especial atención a los materiales de escaupines o aletas y asegurarnos de que no absorban humedad, así como cambiarlos y limpiarlos diariamente. Por su parte, a la hora de hacer senderismo, es recomendable llevar calcetines de algodón, cambiándolos a diario, o incluso varias veces al día si se va a caminar durante muchas horas, para mantener los pies secos. En caso de sufrir hiperhidrosis, o exceso de sudoración, utilizar polvos antifúngicos puede ser una opción útil para prevenir la aparición de hongos.

Evitar andar descalzo en lugares públicos. Las piscinas, duchas y vestuarios públicos suelen ser focos de infecciones, siendo común la aparición de hongos como el pie de atleta o papilomas plantares en estos lugares. Usar sandalias, chanclas o calcetines de natación antideslizantes en estos espacios, así como no compartir toallas ni calzado, reduce el riesgo de contagio. Además, en lugares con aguas estancadas o en habitaciones de hotel, especialmente aquellas con moqueta, tampoco se aconseja caminar descalzo.

Proteger los pies del sol. Existe la falsa creencia de que la piel de los pies genera callo solar, o tolerancia al sol, al ser un poco más gruesa. No obstante, la realidad es que puede quemarse con facilidad, especialmente en la zona del empeine, que es la más sensible y que suele ser una zona olvidada a la hora de aplicar protección solar. Aplicar protector solar en los pies, asegurándose de cubrir bien el empeine, además de utilizar calzado que los proteja durante las horas de mayor radiación solar para cuidar la zona plantar es clave para prevenir las dolorosas quemaduras solares y futuros problemas a largo plazo como el envejecimiento prematuro de la piel o el cáncer de piel.

#### **Datos de contacto:**

Redacción

Redacción

683660013

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina Seguros](#) [Otros Servicios](#) [Servicios médicos](#)

<https://www.notasdeprensa.es>