

La pedicura y el deporte: una relación de salud y bienestar

Mantener las uñas en buen estado es un hecho muy importante para aquellos deportistas que quieran evitar molestias e incluso lesiones

Si haces deporte de manera habitual seguro que estás notando muchos beneficios para tu salud y tu estado de ánimo. Pero, ¿cómo se encuentran tus pies? Dependiendo de qué disciplina practiques sufrirán más de lo debido y cuidarlos bien es muy importante para evitar lesiones o problemas en la piel y en las uñas. Para cuidar esta parte de tu cuerpo como merece vamos a ver cómo tienes que hacerte la pedicura.

Consejos para cuidar tus pies

Partimos de la base de que has escogido el calzado apropiado para el deporte que realizas. Debes cuidar la higiene de tus pies, lavarlos bien con agua tibia y un jabón neutro y secarlos concienzudamente, aplicando aceites esenciales para hidratarlos y regenerar la piel. Asimismo, es importante que te cortes las uñas correctamente, siempre en recto, para que no se encarnen las uñas y evitar inflamaciones.

Masaje para hidratar

Los productos hidratantes que te apliques en los pies tras su lavado evitarán la aparición de durezas o harán que las que ya hay vayan mejorando. Aplica con un suave masaje para que tenga el efecto adecuado.

Durezas y piel muerta

Por otro lado, debes eliminar la piel muerta para evitar que aparezcan hongos u otras complicaciones, tanto de la cutícula como de las durezas de los laterales de las uñas. Que no hay que quitarlas del todo, sino como cada caso precise. No cortes la cutícula demasiado ya que es la barrera que protege a nuestras uñas de posibles infecciones. Consulta con un especialista para que te indique la mejor forma de hacerlo.

Las uñas

Para darle un toque de color a tus uñas puedes pintarlas. Es importante el uso del fortalecedor, tanto solo para que se mantengan fuertes y no se rompa, como si lo aplicas encima de tu laca de uñas habitual.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Maquilladas

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Moda](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>