

8 PAUTAS PARA CUIDAR LA SALUD DE TUS PIES TODO EL AÑO

Pie sano

A continuación te presentamos una serie de **prácticas sencillas y efectivas** para que **cuides la salud de tus pies durante todo el año**



1. INSPECCIÓN VISUAL CONSTANTE



Para identificar posibles lesiones nuevas:

- Ayúdate de un **espejo y buena luz** si no puedes acceder a algunas zonas.
- Asegúrate de que la **piel, uñas, presencia de pelo, pecas o manchas no han variado**. En caso de hacerlo visita al especialista correspondiente.
- Asegúrate de que **el olor tampoco es distinto al habitual**.
- Muy importante realizar esta inspección para mantener un pie sano en el caso de **diabéticos, ancianos, pacientes psiquiátricos, encamados, etc.**

2. HIGIENE DIARIA CORRECTA



Las pautas a seguir son:

- Practica **el lavado diario con jabón de PH neutro y agua templada**.
- **Secado completo** sobre todo entre los dedos. Puedes ayudarte de un secador de pelo.
- **Hidratación** con cremas de secado rápido para evitar resbalones. Preferiblemente que lleven urea en su composición.
- **Corte de uñas** detallado en punto 4.
- **Cambia tus calcetines diariamente**, y si es necesario incluso más.



3. CALZADO ADECUADO



Para saber si tu calzado está en buen estado o debes adquirir uno nuevo, deberías:

- Revisar el estado de la **suela, elementos de ajuste y materiales internos y externos**.
- **Elige adecuadamente el modelo** en función del uso que le vas a dar.
- **La elección de tu talla** será más real si te lo pruebas **de pie y por la tarde**, que es cuando más volumen ocuparán.
- Si eliges un zapato con tacón, que este **no supere los 4 cm** (base ancha o cuña).

4. CORTE CORRECTO DE UÑAS



Sigue estos sencillos consejos para cortarte las uñas:

- Emplea un **alicate recto**. En su defecto puedes usar tijeras de punta curva.
- Colócate de forma que puedas acceder a todos los dedos desde el mismo plano de forma **cómoda**.
- Realiza un **corte "recto"**, no introduzcas la punta del utensilio en los bordes bajo ningún concepto, podrías lesionar la piel. Si tienes alguna punta que pueda clavarse, **emplea la lima**.
- Si realizas esta tarea **después de la ducha** te será más fácil cortarlas.
- **Córtate las uñas habitualmente** para mantener una longitud adecuada.

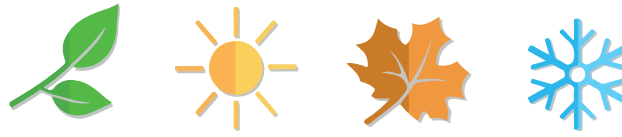
Para más información:



8 PAUTAS PARA CUIDAR LA SALUD DE TUS PIES TODO EL AÑO

Pie sano

A continuación te presentamos una serie de **prácticas sencillas y efectivas** para que **cuides la salud de tus pies durante todo el año**



5. HÁBITOS SALUDABLES



- **Practica deporte** al menos dos veces por semana, lo agradecerás física y mentalmente.
- **Calienta antes de realizar ejercicio** para activar la circulación y la musculatura de tus pies.
- **Estira después** del ejercicio para favorecer el retorno sanguíneo y evitar el acortamiento muscular de la cadena posterior de la pierna.
- **Evita la hinchazón** de los pies. Si pasas mucho tiempo sentado, levántate y camina cada cierto tiempo, evita cruzar las piernas, realiza movimientos circulares con el tobillo y mueve los dedos de los pies y bebe agua regularmente.

6. ATENCIÓN EN LOS CAMBIOS DE ESTACIÓN



¡Importante! revisa el calzado de la temporada pasada y desecha el que esté deteriorado.

De verano a invierno:

- Utiliza **calzado cerrado y ajustable**.
- Emplea **calcetines transpirables y de fibras naturales** (algodón).

De invierno a verano:

- Realiza una **transición gradual** antes de usar chanclas que no sujetan el pie.



7. CAMINA DESCALZO



Favorece aspectos importantes en nuestra vida diaria:

- **Estimula la musculatura** del pie liberando tensión en los tejidos.
- **Entrena la propiocepción*** si además variamos de terrenos.
- **Favorece la microcirculación** si además se combina con el agua fresca del mar.
- **Favorece el desarrollo del sistema nervioso central, cerebral y motriz** en niños.

* Capacidad de percibir a través de la piel los movimientos y la posición.

8. VISITA AL PODÓLOGO/A, AL MENOS, UNA VEZ AL AÑO



Es importante **visitar al menos una vez al año al especialista** para realizar una **revisión exhaustiva de la salud de tus pies**. Dependiendo de las condiciones particulares de cada persona, puede que deban realizarse cada menos tiempo.

No esperes a tener dolor, esta práctica puede ser esencial para prevenir problemas en un futuro.



Recuerda: ¡Los pies son la base de tu sustentación, cuídalos!

Para más información:

