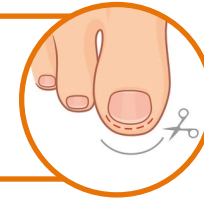


A continuación, te informamos sobre una serie de **prácticas populares incorrectas** que pueden afectar seriamente a la salud de tus pies y te explicaremos la **forma correcta de llevarlas a cabo**:

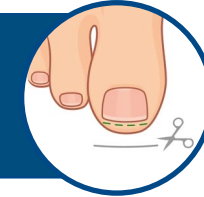


CORTARSE LAS UÑAS REDONDEADAS

Al hacerlo así, cortas la uña tratando de quitar las esquinas, por lo que introduces el extremo (de la tijera o cortaúñas) en punta entre la piel y el lateral de la uña.



Si lo hacemos, corremos un **gran riesgo de lesionarnos**, provocar infecciones y desarrollar una uña encarnada. Lo correcto es **cortar las uñas totalmente rectas** y, en caso de querer eliminar alguna esquina, hacerlo siempre mediante la lima.



ABUSAR DE LOS PINTAUÑAS TODO EL AÑO

La manicura es un elemento decorativo que puede permanecer hasta 3 semanas sin deteriorarse. Consiste en limar la uña completamente y aplicar los esmaltes permanentes que secan mediante luz ultravioleta.



La uña es un elemento que **transpira**. Si aplicamos de forma constante esmaltes, además de que no podemos observar ningún cambio en la coloración, estamos **impidiendo esa función natural**. El limado constante de toda la uña la debilita, favoreciendo también la **infección por hongos**, así como el contacto continuado con los componentes de los esmaltes puede provocar **dermatitis o eccema alérgico**.



MORDERSE LAS UÑAS DE LOS PIES

Se trata de un hábito muy extendido entre la población. Técnicamente se llama "onicofagia" y suele presentarse en jóvenes y adolescentes y en menor medida en la población adulta. Puede ir acompañada de morderse los padastros.



Esta práctica generalmente se realiza **de forma inconsciente** y está asociada a **alteraciones nerviosas**. Puede provocar **problemas importantes** como: uña encarnada, malformaciones de la uña, desprendimientos, alteración de la forma de los dedos, etc. Además, puede provocar otras patologías secundarias como **infecciones** por hongos, bacterias e incluso lombrices intestinales.



Para más información:





LAVARSE CON REMEDIOS CASEROS PARA HACER DESAPARECER LOS HONGOS

Los hongos en los pies provocan un mal olor y uno de los remedios caseros consiste en introducir los pies en lejía diluida con agua para acabar con los hongos.



El uso de productos químicos como la lejía sobre la piel provoca **irritación de las mucosas y quemaduras**. Esta práctica es un error. En estos casos se recomienda **acudir a un especialista** ante la sospecha de este problema para que instaure un **tratamiento adecuado y respetuoso con la salud de tus pies**.



PONERSE CREMA ENTRE LOS DEDOS

Es muy frecuente en la población el uso de cremas y la cultura al cuerpo. Los pies también forman parte de ello, pero dependiendo de cómo y dónde se apliquen, se tratará de una práctica beneficiosa o más bien todo lo contrario (como sucede al aplicársela entre los dedos).



La crema hidratante debe **aplicarse en el dorso y en la planta del pie**, sobre todo en las **zonas de mayor roce**. Las cremas más adecuadas para estas zonas son las que **contienen urea**. Si aplicamos crema en el **interior de los dedos**, provocaremos **maceración** y favoreceremos la **aparición de infecciones**.



LA CREMA SOLAR NO SE PONE EN LOS PIES

Es una práctica común no ponerse crema solar en los pies, bien por desconocimiento, despiste o incomodidad al emplear chanclas o calzado abierto al dejar el pie resbaladizo tras su aplicación.



La piel del dorso del pie es igual que la del resto del cuerpo. Si no le aplicamos protección solar, tras la exposición se pueden producir **quemaduras y aumentar el riesgo de padecer cáncer de piel**.



Para más información:



Plan General de Actividades Preventivas



COMPRAR CALZADO UNA TALLA MÁS GRANDE

Existe la creencia de que, al comprar una talla más de la que se usa, se evitará que el dedo gordo del pie roce con la punta interna de la zapatilla. Sobre todo es una práctica habitual en runners, ancianos y niños.



Lo adecuado es comprar la **talla perfecta** para que el pie esté bien sujeto y acomodado dentro del calzado. Un truco para saberlo, consiste en dibujar el contorno del pie sobre un folio con un lápiz a 90° paralelo a la piel. Si lo hacemos de pie, sabremos su volumen y su longitud exactos.



INTRODUCIR ELEMENTOS DENTRO DEL CALZADO

Las taloneras, separadores interdigitales, protectores de callos y plantillas de gel, entre otros, se introducen dentro del calzado para atenuar el dolor del pie o de los dedos al caminar.



La introducción de **elementos no personalizados** dentro del calzado puede agravar el dolor e incluso provocar otras lesiones. Si sospechas que tienes alguna dolencia porque sufres al caminar, **acude a un especialista** para que te realice una exploración biomecánica y te pauté un **tratamiento a medida**.



USAR FÉRULAS NOCTURNAS PARA CORREGIR LOS JUANETES

Al ser elementos rígidos o semirrígidos, se aplican por la noche tras acostarse. Son estándares, por lo que muchas marcas cuentan con varias tallas.



El juanete es una desviación del dedo gordo hacia el resto de los dedos. Para corregir la desviación de los huesos es necesaria la cirugía. Recordad que **el uso de férulas nocturnas únicamente contribuirá a prevenir el empeoramiento** de su evolución, nunca eliminará el problema.



Para más información:





USAR CALLICIDAS SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

Estos apósitos están impregnados con ácidos. Se aplican sobre el callo (algunas marcas indican que hay que limarlo previamente), provocando un ablandamiento del mismo y posteriormente su desprendimiento. ❌



La aplicación de un ácido sobre la piel de forma prolongada produce **quemaduras**. Además, según la marca del callicida, el modo de empleo varía (aplicar uno al día, retirar el segundo día, usar durante 8 días, etc.), provocando incertidumbre. La **práctica más segura** es, si tenemos un callo, **acudir a un especialista**. ✅



CORTARSE LOS CALLOS CON TIJERAS/RASCARSE LAS DUREZAS CON CUCHILLAS

No es rara la práctica de que cuando un callo es muy prominente, se corte con tijeras; así como rascarse con una cuchilla afilada las durezas para eliminarlas. Esta práctica puede provocar lesiones en los tejidos, además de suponer el peligro de contraer infecciones. ❌



Nunca actúes de motu proprio ante esta patología empleando elementos cortantes, y mucho menos si padeces alguna otra enfermedad (como, por ejemplo, diabetes). Si tienes un callo, **acude a un podólogo** para que te prescriba el **tratamiento adecuado**. ✅



COSER LAS AMPOLLAS PARA CURARLAS

Existe la creencia errónea de que hay que enhebrar una aguja con hilo y atravesar la ampolla, dejando el hilo tanto por dentro como por fuera de la misma. ❌



La práctica anterior es incorrecta y **puede producir infecciones**. Existen varias opciones para curar ampollas. El tejido superficial de la ampolla y el líquido protegen la lesión, por ello **una opción consiste en no actuar**. En otros casos, la ampolla está en una zona de roce o es grande. Aquí es recomendable **retirar toda la piel** y tratar la zona como si de una herida se tratase (lo adecuado es **que lo realice un sanitario**). ✅

Para más información:



Plan General de Actividades Preventivas