5 consejos para el pie en invierno

Barcelona | 09/12/2022 | 11:04



De la salud podal va a depender mucho el confort térmico y la salud durante el invierno

La llegada del frío trae consigo una serie de cambios de rutinas para la salud podal. Frente al calzado más abierto del verano, los pies pasan a estar prácticamente el día entero enfundados en calcetines y con un tipo de calzado menos blando y que protege más de los agentes externos.

¿Cuáles son los consejos de los expertos para mantener los pies sanos?

Las ciudades que disponen de sierra y mar tienen, aún, más que decir a este respecto. El mejor podólogo en Barcelona lo tiene claro y plantea 5 consejos.

Elección de calcetines: ni demasiado anchos ni estrechos. Se trata de que el pie esté cómodo y protegido. Hay que prestar atención a la talla y anchura para evitar problemas de circulación. Además, uno de los problemas que puede tener según qué tejido es provocar reacciones cutáneas, haciendo eccemas, de ahí la importancia también del tejido.

Secado correcto tras la ducha o baño: es necesario prestar especial atención al secado de los pies, sobre todo entre los dedos, al salir de la ducha. Es una época en la que cualquier humedad podría provocar hongos o incluso dolorosas grietas.

Una hidratación más profunda: en el caso de niños y ancianos, los contrastes de temperatura pueden hacer que la piel de los pies se seque más de lo normal. Es por ello importante cuidar este aspecto con cremas específicas.

Elección de un calzado adecuado: en invierno lo más importante es mantener el pie aislado del frío y humedad exterior con suelas que también sean antideslizantes y materiales adecuados. Es necesario optar por zapatos de materiales que eviten la sudoración excesiva para no provocar lo que el podólogo en Barcelona, de Podología Travessera, llama también pie de trinchera.

Apostar por zapatos que respondan a las necesidades de cada caso. No es lo mismo ir a la montaña que pasear por la playa, de ahí que sea necesario adaptar el calzado a su uso y que la talla, con calcetines, sea la adecuada, sin que sea demasiado estrecho y, sobre todo, ajustando bien para aislar térmicamente el pie.

De la salud podal va a depender mucho el confort térmico y la salud durante el invierno. Cuidar los pies es la base para que durante todos los meses de frío el cuerpo tenga una regulación, también positiva, de la temperatura.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/191627-5-consejos-para-el-pie-en-invierno.htm