

## Consultorio



POR **BORJA PÉREZ SERRANO**  
Podólogo. Especialista en Cirugía Avanzada  
del Pie. Director de Clínica Teknos

### Los pies en el verano

Es frecuente que muchos pacientes refieran sintomatologías con los cambios de estación. Con la llegada del calor, el calzado suele ser más ligero y a veces se recurre a modelos poco aconsejados. Además la falta de cuidados durante el invierno, lleva a recurrir a remedios poco saludables para nuestros pies.

#### EL CALZADO

Con las altas temperaturas, son muchas las personas que recurren a calzado muy abierto, para contrarrestar el efecto del calor. Es habitual ver por la calle a personas con sandalias, e incluso chancletas.

Sin embargo, este tipo de calzado nos puede aportar una falsa sensación de libertad, ya que no existe ningún tipo de contención en el pie. A priori puede ser cómodo, pero el pie tiene que realizar un esfuerzo mayor para caminar y evitar que nos descalcemos por lo que si usamos ese tipo de calzado para andar durante distancia o tiempo prolongado y tenemos factores asociados de problemas del apoyo, pueden surgir complicaciones como sobrecargas o alteraciones similares.

El uso de calzado como las chancletas, no está desaconsejado totalmente, lo que

*Tras el invierno, en el que mantenemos nuestros pies protegidos y en ocasiones olvidados, llega el verano y con el aumento de temperatura los descalcamos, reparando en la existencia de los mismos, y los cuidados que requieren.*



está desaconsejado es su abuso, ya que es un calzado correcto para actividades como ir a la piscina, la playa, etc., ya que nos aportan la comodidad de su uso con la protección necesaria.

Como recomendación genérica debemos usar un calzado, que aunque sea abierto, ofrezca algo de sujeción, sobre todo en el talón, y tenga una suela que aporte protección y disipe la temperatura del suelo.

#### LAS QUEMADURAS SOLARES

Existe una concienciación bastante aceptable sobre la protección solar cuando vamos a la playa, piscina o hacemos actividades al sol.

Sin embargo los pies, como para muchas otras cosas, suelen ser los grandes olvidados. Debemos recordar que los pies también pueden sufrir quemaduras por efecto del sol y que debemos protegerlos aplicándoles la pertinente crema de protección solar.

### La hidratación

Solemos oír que en verano debemos atender a una correcta hidratación. Esta recomendación es importantísima, y beber la cantidad de agua necesaria nos va a proporcionar un mejor estado general. Por tanto estar hidratado es importante, pero atender a la hidratación externa de la piel también lo es, y en el caso de los pies mas. La sequedad y la formación de determinadas callosidades tiene, en muchos casos, *la causa o el factor*



*agravante de una incorrecta hidratación.* Cuando nos hidratamos el cuerpo, solemos aplicar distintos productos en cada zona. En el caso del pie debe ser así, siendo recomendable el uso de cremas específicas para pie, ya que el tipo de piel del pie, sobre todo la planta, tiene unas características específicas y distintas a otras partes de cuerpo, por lo que se requiere de *productos con características propias para que el efecto sea el óptimo.*

### Las ampollas



Con el roce del calzado, ya sea el apropiado o no, pueden aparecer las molestas ampollas. La fricción de la piel hace que se forme una bolsa

con contenido líquido, que si nos sigue comprimiendo el calzado posteriormente provoca molestias considerables.

- En el caso de las ampollas es importante determinar si el contenido del líquido que hay en su interior es transparente.
- Si por el contrario es turbio, parduzco, o aspecto sanguinolento es recomendable acudir a un profesional sanitario para su valoración y tratamiento.

Cuando no presenta estas características, si nos molesta, lo recomendable es protegerla o dejarla hasta que se reabsorba

y caiga la piel sola, ya que si la manipulamos de forma indebida podemos favorecer la infección.

Cuando la cantidad de líquido es considerable y nos molesta o impide calzar con normalidad, y optamos por drenarla, debe realizarse con las mayores condiciones de higiene y asepsia posibles, desinfectando correctamente, y manipulándola con instrumentos apropiados, aunque lo más recomendable es acudir a un profesional.

En resumen, el verano es una época en la que debemos acordarnos de los pies, pero no solo porque los vemos más al estar más tiempo descalzos.

