



El uso excesivo de las chanclas dispara los problemas de pies

AGENCIAS
MADRID

■■■El podólogo de la Unidad del Pie de Gipuzkoa de Quirónsalud y de la Policlínica Podoactiva, Carlos Martínez, recordó que “el verano multiplica los problemas en los pies”, lo que viene motivado “por el uso excesivo de chanclas y la exposición al calor”.

“Ampollas, rozaduras, sequedad cutánea y hongos se encuentran

entre las patologías más habituales durante esta época del año”, indicó, al tiempo que destacó que estas circunstancias provocan “un incremento de las consultas relacionadas con la salud de los pies”. Estos también se ven afectados por la humedad y la radiación solar.

Martínez se refirió a una de las actividades típicas del verano, como es dar paseos por la arena. “Esta práctica puede resultar benefi-

ciosa cuando se realiza de forma moderada, ya que contribuye a fortalecer la musculatura intrínseca del pie, responsable de una parte importante de su estabilidad y funcionalidad”, explicó, señalando, no obstante, que “los excesos también pueden pasar factura”.

“Cuando se realizan recorridos demasiado largos o se fuerza en exceso la musculatura del pie, pueden aparecer molestias”, declaró.■