

Carlos Martínez, podólogo de la Unidad el Pie de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva

“EL VERANO MULTIPLICA LOS PROBLEMAS EN LOS PIES POR EL USO EXCESIVO DE CHANCLAS Y LA EXPOSICIÓN AL CALOR”

- Las ampollas, rozaduras, hongos y la sequedad cutánea son algunas de las consultas más frecuentes durante los meses de verano.
- Caminar descalzo por la playa puede fortalecer la musculatura del pie, pero hacerlo durante largos periodos puede favorecer lesiones como fascitis plantar o inestabilidad.
- El especialista recomienda limitar el uso de chanclas y optar por un calzado que sujete adecuadamente el pie y el talón.

La llegada del verano trae consigo un aumento de las actividades al aire libre, los paseos por la playa y el uso de calzado más ligero. Sin embargo, estos hábitos también provocan un incremento de las consultas relacionadas con la salud de los pies. Ampollas, rozaduras, sequedad cutánea y hongos se encuentran entre las patologías más habituales durante esta época del año, según explica Carlos Martínez, podólogo de Policlínica Gipuzkoa y Podoactiva.

El especialista señala que los pies están especialmente expuestos en verano debido al calor, la humedad, la radiación solar y el uso continuado de calzado abierto, factores que favorecen la aparición de distintas molestias y lesiones.

Caminar por la playa sí, pero con moderación

Uno de los consejos más habituales durante los meses estivales es caminar descalzo por la arena. Según Martínez, esta práctica puede resultar beneficiosa 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.

No obstante, advierte de 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 relacionadas con inestabilidades, fascitis plantar o incluso deformidades de los dedos", explica.

Por ello, recomienda combinar estos paseos con el uso habitual de un calzado adecuado que permita mantener una correcta sujeción del pie.

Las chanclas, solo para momentos puntuales

El uso de chanclas es otro de los hábitos característicos del verano. Sin embargo, el podólogo advierte de que no deben convertirse en el calzado principal para caminar largas distancias o para el día a día.

"Las chanclas están indicadas fundamentalmente para entornos como playas, piscinas o duchas públicas, donde además ayudan a prevenir determinadas infecciones. Pero utilizarlas de forma prolongada puede favorecer la aparición de patologías como fascitis plantar, tendinitis o deformidades digitales, debido a la falta de estabilidad y sujeción", explica.

En este sentido, el especialista aconseja optar por calzado que mantenga el pie correctamente sujeto, especialmente en la zona del talón, y que ofrezca estabilidad durante la marcha.

Ampollas, rozaduras y hongos: los problemas más frecuentes

Entre las consultas más habituales durante los meses de verano destacan las ampollas provocadas por el roce del calzado y el aumento de la sudoración.

Cuando aparece una ampolla, el podólogo Carlos Martínez recomienda no manipularla innecesariamente. Si ya se ha roto, lo más importante es mantener la zona limpia y permitir que cicatrice correctamente. Si permanece intacta, lo aconsejable es protegerla y evitar abrirla para reducir el riesgo de infección.

Las rozaduras también aumentan durante esta época por la combinación de humedad, sudor y calzado abierto. Para prevenirlas, el especialista recomienda mantener una adecuada hidratación de la piel y utilizar calcetines cuando se prevean caminatas prolongadas o actividades que generen fricción.

Por otro lado, el calor y la humedad crean un entorno favorable para la proliferación de hongos. El picor entre los dedos suele ser una de las primeras señales de alerta. Ante cualquier sospecha de infección, el podólogo aconseja acudir al especialista para obtener un diagnóstico preciso y un tratamiento adecuado.

No olvidar la protección solar

Aunque muchas personas aplican protector solar en el cuerpo de forma habitual, los pies suelen ser una de las zonas más olvidadas. Martínez recuerda que la piel de esta parte del cuerpo permanece cubierta durante gran parte del año y es especialmente sensible a la radiación solar cuando se expone de forma repentina durante el verano.

Por ello, insiste en la importancia de aplicar protección solar también en los pies para evitar quemaduras y otras lesiones cutáneas derivadas de la exposición prolongada al sol.

Cuidar los pies para disfrutar del verano

Carlos Martínez concluye que pequeños gestos como elegir un calzado adecuado, proteger la piel, controlar la humedad o prestar atención a las primeras molestias pueden evitar problemas que condicionen las vacaciones y la práctica deportiva estival. "Los pies son la base de nuestra movilidad y merecen los mismos cuidados que el resto del cuerpo, especialmente durante el verano, cuando están sometidos a una mayor exigencia", destaca.