



Alertan del riesgo de sufrir lesiones en los pies por el calzado de verano

El abuso de chanclas y las caminatas podrían propiciar la aparición de fascitis plantar y ampollas, advierten desde el Hospital Quirónsalud

R. H. Huelva

Con la llegada del verano aumentan las actividades al aire libre, los paseos y el uso de un calzado más ligero. Sin embargo, esta combinación también incrementa, señalan desde el Hospital Quirónsalud Huelva, el riesgo de sufrir lesiones y molestias en los pies, “una de las partes del cuerpo a las que menos atención se presta pese

El calor provoca una mayor dilatación del pie, aumenta la sudoración y favorece el roce

a ser fundamentales para el desarrollo de las actividades diarias”.

Los especialistas del centro recuerdan que durante los meses estivales son frecuentes las ampollas derivadas de las largas caminatas, el estreno de calzado y las altas temperaturas. El calor provoca una mayor dilatación del pie, aumenta la sudoración y favorece el roce,

factores que contribuyen a la aparición de estas lesiones. Además, determinados tipos de pisada pueden incrementar el riesgo, por lo que es recomendable elegir siempre un calzado adecuado y evitar zapatos excesivamente estrechos.

Otro de los problemas más habituales durante el verano está relacionado con el uso continuado de chanclas y sandalias muy planas. Este tipo de calzado puede provocar fascitis plantar, sobrecargas musculares y tendinitis debido a la falta de soporte y estabilidad del pie. La situación se agrava cuando las chanclas cuentan únicamente con una sujeción en la parte delantera, obligando al pie a realizar un mayor esfuerzo para mantener el agarre durante la marcha.

En este sentido, el podólogo Alberto García Lidó, del Hospital Quirónsalud Huelva, recomienda limitar el uso de las chanclas a espacios como la playa o la piscina, “ya que son la principal barrera en la transmisión de hongos”, señala el especialista.