

EL HOSPITAL QUIRÓNSALUD HUELVA ADVIERTE DE LA IMPORTANCIA DE CUIDAR LOS PIES DURANTE EL VERANO PARA PREVENIR LESIONES

- **El aumento de las caminatas, el cambio de calzado y el uso prolongado de chanclas favorecen la aparición de ampollas, fascitis plantar y otras dolencias frecuentes en esta época del año.**



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 el riesgo de sufrir lesiones y molestias en los pies, una de las partes del cuerpo a las que menos atención se presta pese a ser fundamentales para el desarrollo de las actividades diarias.

Los especialistas 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. "Lo ideal es usar las chanclas únicamente durante los ratos de playa y piscina, ya que son la principal barrera en la transmisión de hongos", señala el especialista.

La fascitis plantar constituye una de las consultas más frecuentes en podología. Esta patología se caracteriza por la aparición de dolor en el talón, especialmente durante las primeras pisadas del día.

Se produce por la inflamación de la fascia plantar, una estructura fibrosa que recorre la planta del pie y actúa como amortiguador natural. El uso de un calzado inadecuado, el aumento de peso corporal o la intensificación de la actividad física son algunas de las causas que pueden provocar su sobrecarga. Si no se trata correctamente, puede llegar a cronificarse y favorecer la aparición de espolones calcáneos.

El especialista en podología destaca también la importancia de conocer las características de cada pie y de la forma de caminar o correr. 'Los avances en podología deportiva han permitido mejorar el diagnóstico y tratamiento de numerosas dolencias relacionadas con la biomecánica de la marcha. Por ello, ante molestias recurrentes en los pies, tobillos o rodillas, recomendamos realizar un estudio de la pisada para detectar posibles alteraciones y establecer las medidas correctoras más adecuadas' señala García Lidó.

Consejos para cuidar los pies en verano:

- Elegir un calzado cómodo y adaptado a las características de cada pie.
- Evitar el uso prolongado de chanclas y sandalias excesivamente planas.
- Utilizar las chanclas principalmente en playas y piscinas para prevenir infecciones por hongos.
- Prestar atención a cualquier dolor o molestia persistente en pies, tobillos o rodillas.
- Consultar con un podólogo y valorar la realización de un estudio biomecánico de la pisada cuando existan síntomas recurrentes.