



## EL VERANO SE ACERCA Y NO HAY QUE OLVIDAR SEGUIR LOS CONSEJOS DE LOS PROFESIONALES DE PODOLOGÍA PARA ASEGURARSE UNA VACACIONES SALUDABLES.

- ✓ El Ilustre Colegio Profesional de Podología de la Comunidad de Madrid (ICOPOMA) hace unas recomendaciones de cara a salvaguardar la buena salud de los pies durante el tiempo de verano.
- ✓ Los profesionales de Podología son fundamentales para salvaguardar la salud de las personas durante este tiempo mediante los diferentes tratamientos preventivos, paliativos o curativos en los pies.



Andar por ciertas superficies descalzos, utilizar calzados inadecuados, realizar determinadas prácticas deportivas, llevar esmaltes de uñas durante demasiado tiempo o el propio calor son tan solo algunas de las cuestiones que pueden precipitar anomalías y problemas sobre nuestros pies. Por ello, en esta época del año es indispensable prestar atención a la salud de esta parte tan esencial de nuestro cuerpo, nuestros pies.

Para ayudarnos a saber cómo hacerlo, desde el **Ilustre Colegio Profesional de Podología de la Comunidad de Madrid (ICOPOMA)** han elaborado un decálogo de pautas para cuidar nuestros pies en la época estival:

1. **Cuidados de higiene diaria.** Lavar e hidratar nuestros pies a diario es una cuestión clave en verano. Lo ideal es hacerlo con jabón neutro y secarlos bien, sin frotar bruscamente y prestando atención al espacio entre los dedos.
2. **Protección e hidratación de la piel.** De la mano de la higiene debe venir siempre una buena hidratación. Usar protección solar y cremas hidratantes específicas es clave.
3. **Buena hidratación también por dentro.** Beber al menos 2 L de agua al día es esencial en el tiempo de calor tanto para nuestra piel como para nuestra salud general.
4. **Evitar andar descalzos sobre ciertas superficies.** En verano nos suele encantar andar descalzos, ya sea por casa para sentir el suelo frío o por la playa para sentir el agua y la arena. Sin embargo, no debemos abusar de esta práctica, pues la desprotección no expone a sufrir heridas y un esfuerzo extra de nuestros músculos pueden causarnos ciertas lesiones.



5. **Adaptar nuestro calzado a cada situación.** Sobre ciertas superficies, como por ejemplo las piscinas, es necesario caminar con nuestros pies protegidos mediante calzados específicos como chanclas o escarpines; sin embargo, este tipo de calzado no será adecuado en otras circunstancias.
6. **Utilizar un buen calzado:** Esta es una de las cuestiones más importantes siempre para el cuidado de nuestros pies. Lo ideal es que sea de un material adecuado, **transpirable, flexible con una buena sujeción y con una suela con una buena absorción de impacto y cierta capacidad antideslizante.**
7. **Materiales naturales para el contacto con la piel.** En la medida de lo posible, tanto nuestro calzado como nuestros calcetines deben ser de fibras que garanticen una buena transpiración y no permitan que se acumule el sudor. Ante todo, debemos evitar plásticos y gomas que pueden dañar nuestra piel y provocarnos heridas.
8. **Prevención en las prácticas deportivas.** Si vamos a realizar algún deporte, es aún más esencial calentar, estirar y utilizar el calzado correcto para evitar rozaduras y lesiones. Sobre todo, si no estamos acostumbrados a dicha práctica.
9. **Cuidado de las uñas.** Estamos una época muy propensa para la proliferación de hongos y otras infecciones. Por ello, debemos evitar los esmaltes permanentes y de mala calidad, así como llevarlos más de 15 días seguidos. Además, hay que cortarlas con cierta frecuencia y con un corte recto, para evitar que se claven. Además, en las consultas de Podología podrán aplicar tratamientos de reconstrucción de la uña con diferentes materiales sanitarios para garantizar tanto la salud como la estética ungueal.
10. **Visitar a nuestro profesional de la Podología de confianza:** acudir a consulta al menos una vez al año es clave para contar con un diagnóstico personalizado que nos ayudará a evitar problemas tanto presentes como futuros. El tiempo de calor es una época propicia, además, para visitar la consulta de Podología y prevenir todas las situaciones que pueden hacer que nuestros pies nos compliquen el período vacacional.

Tener en cuenta esta serie de recomendaciones nos ayudará a mantener la salud de nuestros pies y a evitar problemas que, si no se controlan a tiempo, pueden agravarse y llegar a afectar a otras partes de nuestro cuerpo o a nuestra salud general.



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE PODOLOGIA  
COMUNIDAD DE MADRID

## **NOTA AL EDITOR:**

### **Sobre el ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE PODOLOGÍA DE LA COMUNIDAD DE MADRID (ICOPOMA)**

El Ilustre Colegio oficial de Podología de la Comunidad de Madrid es la corporación de derecho público que representa en exclusiva la profesión de podología, defiende los intereses de los profesionales de podología colegiados y la protección de los intereses de los consumidores y usuarios de los servicios de los colegiados y colegiadas.

El Ilustre Colegio Profesional de Podología tiene su sede en la calle San Bernardo 74 bajo izquierda en Madrid.

<https://www.icopoma.es/>

Para más información:

Gabinete de Prensa

Juan Carlos Montero – Vocal Comunicación y portavoz ICOPOMA

[publicidad@icopoma.es](mailto:publicidad@icopoma.es)

Merche Barrios – Dirección ejecutiva

[merchebarrios@icopoma.es](mailto:merchebarrios@icopoma.es)