



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE PODOLOGÍA DE MADRID

El decálogo del Ilustre Colegio Profesional de Podología de la Comunidad de Madrid para cuidar nuestros pies en la época invernal

Los profesionales de la Podología madrileña quieren recordar que la bajada de temperaturas puede afectar directamente a la salud de nuestros pies y, en consecuencia, también a otras partes de nuestro cuerpo.

Para ayudar a evitar problemas los pies, se ha elaborado un decálogo con consejos y cuestiones que se deben evitar para mantener la salud en la época de frío.

Madrid, diciembre de 2022. – Una de las partes de nuestro cuerpo que más se ve afectada por la bajada extrema de temperaturas son nuestros pies. Por ello, con la llegada del frío intenso y las lluvias aumenta la importancia de su cuidado y la necesidad de saber escoger correctamente el calzado que debemos utilizar.

Para evitar problemas que podrían llegar a afectar a otras partes del cuerpo, El Ilustre Colegio profesional de Podología de la Comunidad de Madrid (ICOPOMA) ha elaborado un decálogo de recomendaciones y consejos para cuidar nuestros pies en la época de frío intenso.

Cinco consejos que debemos tener en cuenta:

- **Elegir un buen calzado es lo más importante.** Lo ideal es que sea de **materiales naturales, transpirable, impermeable y con la suela antideslizante.** Además, debe ser de la **talla correcta**, es decir, que no nos apriete para que no dificulte la circulación, pero que tampoco nos quede grande para que no fuerce la postura o la dinámica muscular.
- Acompañar a un buen calzado con **calcetines de fibras adecuadas** para propiciar la correcta transpiración y evitar que los pies suden excesivamente, lo que podría causarnos ciertas anomalías en la piel.
- Mantener los **cuidados de higiene diaria, una buena hidratación** y prestar especial atención a la **limpieza entre los dedos y su secado** también es esencial.
- **En cuanto a la dieta**, una correcta hidratación ayudará a nuestra circulación y evitará que nuestros pies se enfríen. El consumo de ciertos productos que contengan vitamina C, E y K, y especias como la cayena, la cúrcuma, la canela o la pimienta, también serán beneficiosos para nosotros en esta época del año.
- **Visitar la consulta del profesional de Podología.** Es recomendable acudir de manera regular a las consultas de podología para realizar una revisión general, completa y personalizada de los pies. El inicio del invierno, tras el verano y el otoño, es un buen momento para que los profesionales realicen un diagnóstico completo del estado de los pies y nos aconsejen de forma personalizada en cuanto a hábitos y tratamientos.

Cinco cosas que debemos evitar:

- **Usar calzado que no sea impermeable o cuya suela no sea antideslizante.** Estas dos cuestiones son las que más debemos tener en cuenta a la hora de seleccionar nuestro calzado diario en estas fechas del año, pues conllevan ciertos peligros. Además, hay que tener precaución en el uso de **zapatos con exceso de tacón**, e intentar en la manera de lo posible que **tengan la anchura suficiente.**



ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL DE PODOLOGÍA DE MADRID

- **Cambiar bruscos de temperatura:** Aunque lleguemos de la calle con los pies muy fríos, no debemos acercarlos a fuertes fuentes de calor directo de manera brusca, siendo oportuno que la regulación de temperatura sea de manera progresiva, pues intensifica la posibilidad de aparición de sabañones y otras anomalías de la piel.
- **Estar mucho tiempo con los pies inmovilizados:** Este hecho puede afectar de diversas formas negativas a nuestro cuerpo. En el caso de que sea inevitable, debemos intentar activar nuestra circulación movilizándolos periódicamente.
- **Consumir ciertos productos:** Existen productos cuyo consumo nos afecta negativamente. Por ejemplo, el alcohol contribuye a la deshidratación de nuestra epidermis, el tabaco dificulta nuestra circulación, la cafeína comprime nuestros vasos sanguíneos, o el marisco aumenta nuestro ácido úrico. Todas estas cuestiones afectan directa y negativamente a nuestros pies, por lo que, lo principal es **evitar los excesos**.
- **Ejercer malas prácticas deportivas:** Hay que prestar especial atención a la forma de realizar los ejercicios que practicamos, pues el frío puede aumentar la facilidad de lesionarse o sufrir ciertas alteraciones biomecánicas.

No proteger correctamente nuestros pies puede provocar daños a nivel de salud general en todas las personas, pero más especialmente en ciertos colectivos de la población, como personas mayores, niños, practicantes de deporte o diabéticos. Por ello, dichos colectivos deberán extremar las precauciones por ser los más vulnerables a posibles problemas en la salud de los pies y otras partes del cuerpo.

NOTA AL EDITOR:

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

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

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

www.copoma.es / [Facebook](#) / [Twitter](#)

Para más información:

Responsable de Comunicación

Juan Carlos Montero Arroyo – Vocal de Comunicación publicidad y redes

comunicacion@icopoma.es

Merche Barrios – Dirección ejecutiva

merchebarrios@icopoma.es