

**Ante cualquier molestia, lo mejor es acudir al podólogo**

**EL VERANO ES UNA ÉPOCA EN LA QUE AUMENTA EL RIESGO DE QUE NUESTROS PIES SUFRAN ALGUNA DOLENCIA**

* El calzado que se utilice durante el verano debe ser cómodo, flexible y que facilite la transpiración
* En el Camino de Santiago los pies son los protagonistas y también los grandes perjudicados si no se tienen una serie de precauciones

Madrid, 20 de julio de 2018. La llegada del verano trae consigo el aumento de probabilidades de que nuestros pies sufran algunas dolencias, por lo que es importante extremar las medidas preventivas que eviten sorpresas desagradables durante la época veraniega.

El especialista en Podología del Hospital HM San Francisco de León, David Muñoz, apunta que “las altas temperaturas, andar descalzos en lugares públicos, la sudoración excesiva, la utilización de calzado no apropiado y la falta de higiene pueden ser los causantes de que nuestros pies se vean aquejados por diversos problemas que reduzcan en menor o mayor medida nuestra calidad de vida durante los meses estivales”. Por esta razón, uno de los consejos más importantes es tener una correcta higiene, para lo que es básico secarlos bien, prestando especial atención a los espacios que hay entre los dedos, e hidratarlos con una crema indicada para ello. A este respecto es recomendable no compartir toallas ni calzado para evitar así las infecciones fúngicas. Además, las personas a las que les sudan mucho los pies deberán utilizar antitranspirantes o productos secantes tras habérselos lavado y secado.

Asimismo, el podólogo de HM Hospitales recuerda que no es apropiado caminar descalzos en superficies calientes, ya que seca la piel, lo que provoca la aparición de durezas. Por su parte, la infección por hongos y papilomavirus se pueden prevenir utilizando siempre chancletas de goma en lugares donde el suelo esté húmedo como la piscina, la playa, las saunas, las duchas o los baños públicos.

Calzado adecuado

El calzado que se utilice durante el verano debe ser cómodo, flexible y que facilite la transpiración, por lo que es recomendable que sean de materiales naturales para evitar que los pies suden mucho. “Es aconsejable cambiar habitualmente de zapatos y no abusar mucho del uso de zapatillas deportivas, ya que un uso excesivo de éstas favorece la sudoración y la aparición de hongos”, recuerda David Muñoz.

Precauciones durante el Camino de Santiago

Durante el verano aumenta considerablemente el número de personas que deciden hacer el Camino de Santiago, donde los pies son los protagonistas y también los grandes perjudicados si no se llevan a cabo una serie de cuidados antes y durante el trayecto.

“Es aconsejable acudir a un podólogo antes de hacer el Camino de Santiago para que revise si existe algún tipo de problema o si el peregrino tiene que extremar algunas precauciones, además se debe hacer un entrenamiento previo, utilizar botas de trekking o de montaña y calcetines habituales, evitando estrenar calzado, y cortarse las uñas correctamente y sin dejar picos”, explica el especialista en Podología del Hospital HM San Francisco.

El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos hace hincapié en la importancia de hidratar los pies con crema por la noche, evitar lavarlos con agua caliente antes de la ruta ya que favorece la aparición de ampollas, ajustar adecuadamente el calzado y el calcetín y proteger los roces con apósitos. Durante la marcha lo mejor es caminar relajado, usar bastones para tener más estabilidad y descansar entre cinco y diez minutos cada hora.

David Muñoz remarca que al finalizar cada jornada del Camino de Santiago “se deben lavar y secar bien los pies y revisar si existen posibles alteraciones, realizar estiramientos de la musculatura de los pies y ponerlos en alto”.

Si a pesar de seguir todos los consejos para evitar las dolencias en los pies durante el verano se siente alguna molestia importante, lo ideal es visitar a un especialista en podología, para que pueda detectar donde está el origen del dolor y pautar el tratamiento adecuado.

**HM Hospitales**

HM Hospitales es el grupo hospitalario privado de referencia a nivel nacional que basa su oferta en la excelencia asistencial sumada a la investigación, la docencia, la constante innovación tecnológica y la publicación de resultados.

Dirigido por médicos y con capital 100% español, cuenta en la actualidad con más de 4.700 profesionales que concentran sus esfuerzos en ofrecer una medicina de calidad e innovadora centrada en el cuidado de la salud y el bienestar de sus pacientes y familiares.

HM Hospitales está formado por 38 centros asistenciales: 14 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en Oncología, Cardiología y Neurociencias, además de 21 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.

Más información: [www.hmhospitales.com](file:///C:\Users\marcosgarcia\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary%20Internet%20Files\Content.Outlook\TYI8O9AY\www.hmhospitales.com)

**Más información para medios:**

**DPTO. DE COMUNICACIÓN DE HM HOSPITALES**

**Pedro Lechuga Mallo**

**Tel.: 987 20 23 00 Ext 513 / Móvil 638 84 63 84**

**E-mail:** [plechuga@hmhospitales.com](mailto:plechuga@hmhospitales.com)