



**Bienestar**

## Cuidar tus pies es salud

Su higiene y protección no solo previenen infecciones, también impactan directamente en el bienestar general.

Los pies nos sostienen todo el día, pero pocas veces reciben los cuidados que merecen. Mantener una adecuada higiene no es solo cuestión estética: ayuda a prevenir hongos, infecciones, mal olor y problemas dermatológicos como durezas, grietas o uñas encarnadas. Además, un pie bien cuidado mejora la postura y evita molestias al caminar. Entre las recomendaciones más importantes está lavarlos a diario con agua tibia y jabón neutro, secarlos bien — especialmente entre los dedos— y usar calcetines de algodón que permitan la transpiración. Es importante también hidratar los talones y cortar las uñas rectas para evitar que se encarnen. Evitar andar descalzo en espacios públicos, como piscinas o gimnasios, también es clave para prevenir contagios de hongos.

Una buena rutina de cuidado incluye revisar los pies con regularidad para detectar lesiones, heridas o cambios en la piel. Esto es especialmente importante en personas con diabetes. Visitar a un podólogo al menos una vez al año también puede ser una buena forma de prevenir molestias futuras. Porque cuidar los pies no es solo una cuestión de apariencia: es salud y calidad de vida.

Tres consejos clave para el cuidado diario de los pies:

1. No ignores el dolor: Si sientes molestias al caminar o al apoyarte, consulta con un especialista. No normalices el dolor.
2. Elige el calzado correcto: Usa zapatos cómodos, con buen soporte y del tamaño adecuado. Evita los tacones altos o calzado muy apretado por tiempos prolongados.
3. Masajes: Dedicar unos minutos al día para masajearlos. Esto mejora la circulación, relaja y ayuda a detectar posibles zonas sensibles o inflamadas.

Tus pies merecen tanto cuidado como el resto de tu cuerpo. Dedicarles unos minutos al día puede marcar una gran diferencia en tu bienestar general.