



Consejo General  
de Colegios  
Oficiales  
de Podólogos  
de España



Ilustre Colegio Oficial  
de Podólogos  
de la Comunidad  
Valenciana

## Decálogo para cuidar los pies en invierno

- El Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos señala que las personas mayores, los niños y las personas que practican deportes de invierno son los más expuestos a padecer congelaciones de los miembros inferiores.
- Escoger adecuadamente el calzado para que evite la humedad, utilizar calcetines de fibras naturales y evitar las fuentes de calor directas, son algunas recomendaciones fundamentales para evitar patologías como los sabañones.

Madrid, 20 de diciembre de 2017.- Mañana 21 de diciembre, a las 17:28 horas comienza oficialmente el invierno en España. El Consejo General de Colegios de Podólogos señala de que las bajas temperaturas típicas de los meses de invierno son un factor de riesgo para la salud de los pies y es necesario tomar algunas precauciones para evitar complicaciones en ellos, especialmente en el caso de las personas mayores, niños y aquéllos que practiquen deportes de invierno, ya que son los que mayor riesgo tienen de padecer congelaciones de los miembros inferiores.

Una de las principales dolencias que pueden afectar a los pies en relación al frío son los sabañones (lesión dérmica que se produce por una vasoconstricción prolongada y que deriva en hipoxemia e inflamación de las paredes vasculares).

Para evitar esta dolorosa patología y otras asociadas al frío, como dermatitis o eccemas, desde el Colegio Oficial de Podólogos de la Comunidad Valenciana se ha elaborado un decálogo con recomendaciones para cuidar los pies durante los meses de frío:

- 1.- Utilizar calcetines de fibras naturales, como la lana, que permitan mantener calientes los pies sin apretarlos ni dificultar la circulación de la sangre.
- 2.- Escoger un calzado que permita la transpiración del pie para que éste no se humedezca y evitar que aumente la sensación de frío.
- 3.- Evitar las fuentes de calor directas. Es fundamental mantener una correcta temperatura de los pies a través del uso de calcetines y calzado adecuados y no intentar calentarlos acercándolos a una estufa o bolsa caliente, por ejemplo, porque podrían incentivar la aparición de sabañones.

4.- Si se considera población de riesgo, como es el caso de los mayores, es aconsejable la utilización de cremas específicas que preparen la piel para las agresiones del frío, reparen las grietas y normalicen la estructura de la epidermis.

5.- En el caso de practicar deportes de invierno es fundamental que los calcetines sean finos y estén fabricados con materiales específicos para su práctica. Así, se evitarán rozaduras, ampollas y permanecerán secos y con una temperatura adecuada. Además, si de forma habitual se utilizan plantillas, éstas deberán ser incorporadas al calzado deportivo.

6.- Para estimular la circulación conviene realizar pediluvios de agua fría, agua tibia y agua fría. Esto es especialmente recomendable en las personas con problemas de circulación o tras la práctica de deportes de invierno como esquí, snowboard o senderismo, por ejemplo.

7.- Evitar que el pie esté inmovilizado para activar la circulación de la sangre y que no se produzca un enfriamiento de los miembros inferiores. Si se está mucho tiempo sentado, es aconsejable masajear los pies periódicamente y realizar ejercicios específicos con ellos para mejorar la circulación y mantener una temperatura adecuada.

8.- Evitar el alcohol y el tabaco ya que ambos contribuyen a una deshidratación de la epidermis que aumenta el riesgo de padecer sabañones.

9.- En el caso del calzado de fiesta, se recomienda utilizar botines frente a zapatos salón porque mantienen mejor la temperatura del pie.

10.- Es importante que la suela del calzado sea antideslizante, ya que en esta época del año el suelo puede estar húmedo y, debido a ello, dificultar la marcha o propiciar caídas o torceduras de los miembros inferiores.

*"La prevención es esencial para evitar patologías en los pies, por eso los podólogos recomendamos que periódicamente se realicen revisiones por parte de un profesional. Por supuesto, es esencial que en caso de notarse alguna alteración en la piel, como amaratamiento, o algún tipo de dolor, se visite al podólogo para que determine cuál es el tratamiento más adecuado y evitar posibles patologías que se podrían agravar si no son tratadas a tiempo",* ha declarado Maite García, presidenta del Colegio de Podólogos de la Comunidad Valenciana.

Foto: Pies con nieve (Autor: Mekanoide, Creative commons)

Más información: Javier Alonso García  
Prensa Consejo de Colegios de Podólogos  
T. 686 97 67 57 – prensa@cgcop.es

Patricia Berzosa  
Prensa ICOPCV  
T. 658 810 015 – prensa@icopcv.org