



Consejo General de  
Podología de España

## **El Consejo incide en el uso correcto de las chanclas en verano y en la necesidad de hidratar y proteger los pies del sol**

**La llegada de las altas temperaturas lleva a la utilización generalizada de un tipo de calzado que no está indicado ni para todos los escenarios ni para todas las personas.**

Nos encontramos inmersos en pleno verano y las altas temperaturas están empezando a hacer de las suyas. Las combatimos con agua, ya sea de las piscinas, del mar o de los ríos, y es justo ahí cuando está perfectamente indicado el uso de las populares chanclas. Desde el Consejo General de Podología de España se recomienda su utilización, siempre junto al agua, para evitar la aparición de hongos, papiloma, verrugas y otras afecciones del pie que se pueden contraer al andar descalzo.

Sin embargo, ese uso debería quedar limitado a ese entorno acuático. En cuanto nos separemos de él, es mucho más conveniente que utilicemos las sandalias, siempre bien atadas y con una mayor altura que la del tobillo, o las tradicionales cangrejeras, en el caso de los más pequeños.

El Consejo avisa también del riesgo de enfermedades, como la temida fascitis plantar o la hiperqueratosis, esas durezas que aparecen en el talón por la falta de hidratación. Además, se insiste en evitar las chanclas en niños o personas mayores, mucho más propensos a las caídas y, para todos, en acciones de la vida cotidiana, especialmente, a la hora de conducir.





**Consejo General de  
Podología de España**

En numerosas ocasiones, olvidamos que los pies son una parte más de nuestro cuerpo, una de las más importantes porque lo soportan todo, y tendemos a no protegerlos del sol, como sí hacemos con el resto. En este sentido, el recordatorio del Consejo incide en la necesidad del empleo de una crema solar de alta protección que evite quemaduras y, en caso extremo, impida la presencia de un melanoma.

Del mismo modo, es absolutamente imprescindible que el pie esté habitualmente hidratado, tanto con agua como con una crema hidratante regularmente aplicada, sobre todo en el talón del pie, para así evitar la anteriormente citada hiperqueratosis.