

León, 30 de junio de 2026

El calzado ideal debe ser cómodo, flexible y transpirable

## El Servicio de Podología de HM Hospitales en León da las claves para cuidar los pies durante el verano

- Los podólogos recuerdan que las piscinas, vestuarios, duchas públicas, gimnasios y zonas húmedas son lugares donde aumenta el riesgo de contagio de hongos y papilomavirus, por lo que recomiendan utilizar siempre chanclas de goma en estos espacios
- Los pacientes con diabetes, problemas vasculares o alteraciones de la sensibilidad deben extremar las precauciones durante el verano

Durante el verano nuestros pies están sometidos a condiciones que favorecen la aparición de diversas patologías. El aumento de las temperaturas, la sudoración, el contacto con superficies húmedas y el cambio de hábitos en el uso del calzado hacen que sea especialmente importante prestar atención a su cuidado.

"El calor, caminar descalzo en determinados lugares públicos, la sudoración excesiva, la utilización de calzado inadecuado y una higiene insuficiente pueden favorecer la aparición de diferentes problemas que afectan a la salud de los pies y limitar el disfrute de las vacaciones", explica David Muñoz, podólogo de HM Hospitales en León.

Entre las recomendaciones más importantes para mantener unos pies sanos durante el verano destaca una correcta higiene diaria. Es fundamental secar bien los pies después de la ducha, especialmente entre los dedos, para evitar la acumulación de humedad. Además, se aconseja hidratarlos regularmente con productos específicos para mantener la piel en buen estado. Las personas que presentan una sudoración excesiva pueden beneficiarse del uso de productos antitranspirantes o secantes recomendados por profesionales sanitarios. Asimismo, es importante evitar compartir toallas o calzado, ya que estas prácticas favorecen el contagio de infecciones por hongos. También se recomienda no caminar descalzo sobre superficies excesivamente calientes, ya que pueden provocar quemaduras, resequedad cutánea y la aparición de durezas.

El podólogo de HM Hospitales en León alerta de que "la protección solar es otro aspecto frecuentemente olvidado y por esa razón en siempre recordamos a

nuestros pacientes la necesidad de aplicar protector solar tanto en el empeine como en la planta del pie cuando esta quede expuesta al sol”.

Por otro lado, los especialistas recuerdan que las piscinas, vestuarios, duchas públicas, gimnasios y zonas húmedas son lugares donde aumenta el riesgo de contagio de hongos y papilomavirus, por lo que recomiendan utilizar siempre chanclas de goma en estos espacios.

## **Altas temperaturas y calzado ideal**

Las altas temperaturas favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos y pueden provocar hinchazón en pies y tobillos. Para aliviar estas molestias se recomienda elevar las piernas al final del día, realizar baños con agua fresca y mantenerse correctamente hidratado.

En cuanto al calzado ideal para el verano, David Muñoz aconseja utilizar un calzado cómodo, flexible y transpirable, fabricado preferentemente con materiales naturales que permitan una adecuada ventilación del pie. También recomienda evitar el uso prolongado de bailarinas, por su excesiva planitud y estrechez, así como de zapatillas deportivas durante muchas horas seguidas, ya que pueden favorecer la sudoración excesiva. Respecto a las chanclas planas, aunque son una opción práctica para momentos puntuales, no deben utilizarse de forma continuada porque ofrecen poca estabilidad y sujeción, pudiendo favorecer sobrecargas musculares o problemas como la fascitis plantar.

## **Especial atención en personas con diabetes**

Los pacientes con diabetes, problemas vasculares o alteraciones de la sensibilidad deben extremar las precauciones durante el verano. “Una pequeña herida o quemadura puede complicarse si no se detecta a tiempo, por lo que es recomendable revisar los pies diariamente y acudir al podólogo ante cualquier cambio o lesión”, apunta el podólogo de HM Hospitales en León.

Si a pesar de seguir estas recomendaciones aparece dolor, inflamación, cambios en la piel o cualquier otra molestia, los especialistas aconsejan acudir al podólogo para realizar una valoración precoz y recibir el tratamiento más adecuado.

## **HM Hospitales**

Los hospitales leoneses HM San Francisco y HM Regla forman parte de HM Hospitales, 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.

En la actualidad HM San Francisco y HM Regla cuenta con una plantilla de más de 250 profesionales y una completa guía médica compuesta por más de 150 especialistas, lo que

permite 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 50 centros asistenciales: 24 hospitales, 3 centros integrales de alta especialización en oncología, cardiología, neurociencias, 5 centros especializados en medicina de la reproducción, salud ocular, salud bucodental, medicina estética y cirugía plástica y prevención precoz personalizada, además de 18 policlínicos. Todos ellos trabajan de manera coordinada para ofrecer una gestión integral de las necesidades y requerimientos de sus pacientes.