

Cuidados de los pies durantes los meses de verano

El aumento de las temperaturas, la mayor sudoración, el uso de calzado abierto, la exposición al sol, los baños en piscinas y playas, entre otros, exigen prestar especial atención a nuestros pies con el fin de prevenir la aparición de diversos problemas.

El cuidado de los pies, especialmente en verano, **no es solo una cuestión estética**, sino que **es una medida preventiva clave**. Además, hay que vigilar la aparición de señales de alarma, sobre todo en personas mayores, con diabetes o problemas circulatorios.

i

PRINCIPALES PROBLEMAS QUE AFECTAN A LOS PIES EN VERANO



Sudoración excesiva: puede hacer que la piel macere y favorecer la aparición de infecciones.



Infecciones por hongos: especialmente entre los dedos de los pies (pie de atleta) o en las uñas (onicomicosis).



Ampollas y rozaduras: por uso de calzado inadecuado.



Sequedad y grietas: principalmente en la zona de los talones.



Quemaduras solares: en el dorso del pie.



Verrugas plantares: producidas por el virus del papiloma humano (VPH).



Arañazos y heridas: por andar descalzos en superficies irregulares.



Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

Se pueden ofrecer las siguientes recomendaciones prácticas que pueden resultar beneficiosas:

- **Lavar diariamente los pies** con un jabón neutro para la piel y agua tibia.
- Prestar **especial atención al secado**, especialmente entre los dedos, para evitar un ambiente húmedo que pueda favorecer la aparición de hongos.
- Es recomendable realizar una **exfoliación suave de los pies una vez a la semana** para evitar la formación de durezas, principalmente en la zona del talón.
- **Hidratar todos los días** los pies, preferentemente por la noche evitando la zona interdigital.
- A la hora de **cortar las uñas**, mejor recortarlas **de forma recta** para evitar encarnamientos.
- **Evitar andar descalzo sobre superficies irregulares** para minimizar el riesgo de rozaduras o cortes.
- **Utilizar fotoprotector en el empeine** del pie, tanto en playas y piscinas como cuando se utilice calzado abierto.

Calzado:

- **Chancas:** usarlas **exclusivamente en piscinas, playas y duchas públicas**. No compartirlas para evitar contagio de hongos y no utilizarlas como calzado para realizar caminatas largas.
- Para la práctica de **deporte o actividades al aire libre**, mejor **zapatillas deportivas o botas con puntera amplia, suela amortiguada** y de **tejidos transpirables**, con calcetines de algodón o lana, evitando fibras sintéticas.

Ante **cualquier molestia persistente, heridas** que no cicatrizan, **dolor intenso, cambios en las uñas** o sospecha de **infección** es recomendable **consultar al farmacéutico** ya que son síntomas que requieren de derivación al médico.

Desde la farmacia se pueden recomendar algunos productos para ayudar al cuidado de los pies durante el verano:

- **Cremas hidratantes** con fórmulas específicas para la hidratación de pies.
- **Antifúngicos tópicos** (clotrimazol, bifonazol, terbinafina) para infecciones leves causadas por hongos.
- **Productos para evitar la sudoración excesiva** de los pies (espráis y polvos).
- **Apósitos hidrocoloides** para ampollas y rozaduras.
- **Piedra pómez**, mascarillas o calcetines exfoliantes para evitar la formación de durezas.



i

Tus pies también necesitan protección en verano.

Higiene, hidratación, calzado adecuado y revisión diaria son claves para evitar problemas.

Edición: Julio 2026



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de Ortopedia