

SALUD

Ocho remedios caseros para los talones agrietados

El Ciudadano · 23 de mayo de 2015





Cracked heel on human foot, side view.

Los talones agrietados son un signo claro de falta de cuidado de los pies, deshidratación y, en ocasiones, de algunas cuestiones de salud. **Este problema se caracteriza por afectar, sobre todo, la capa externa de la piel, aunque a veces puede penetrar profundamente a nivel de la dermis y generar un intenso dolor.** Suele ocurrir cuando la piel que rodea los talones se reseca, no se hidrata adecuadamente y recibe la presión del cuerpo sobre ella. En casos menores, este problema también puede indicar deficiencia de zinc y de ácidos grasos omega-3.

Independientemente de cuál sea la causa de los talones agrietados, **estos suelen contemplarse como un problema estético, desagradable y, en algunos, casos puede causar dolor.** Por suerte, hay varios remedios y tratamientos caseros que pueden ayudar a tratar la piel reseca en el talón para recuperar su salud y evitar que se convierta en un problema mayor.

Tratamiento de limón y glicerina

Este tratamiento natural ayuda a ablandar la piel del talón y **reduce significativamente la sequedad que causa los talones agrietados.**

¿Qué debes hacer?

- Vierte en un recipiente grande una buena cantidad de agua caliente, sal gruesa, glicerina, jugo de limón y agua de rosas. Luego, sumerge los pies de 15 a 20 minutos.
- Utiliza una piedra pómez para ablandar la piel reseca de los talones y facilitar la eliminación de durezas.
- Prepara una mezcla de glicerina, jugo de limón y agua de rosas, y aplícala directamente sobre la piel endurecida de los talones. Colócate unos calcetines y déjalo actuar toda la noche.
- Repite el mismo tratamiento por cuatro o cinco días seguidos.

Aceites saludables

Muchas veces, la falta de hidratación y la sequedad en la piel de los talones es la causa principal del agrietamiento. **El uso de aceites vegetales esenciales es un gran remedio para hidratar y tratar este problema.**

¿Qué debes hacer?

- Utiliza una buena cantidad de aceite de coco o aceite de oliva para hidratar profundamente la piel reseca de tus talones.
- Una vez lo apliques, colócate un calcetín de algodón toda la noche para que el aceite actúe mientras duermes.
- Lavar por la mañana y repetir el tratamiento todos los días.

Mascarilla de plátano y palta

Esta mascarilla de plátano y aguacate ayuda a hidratar la piel de los talones agrietados y mejora notablemente su apariencia.

¿Qué debes hacer?

Prepara una pasta con un plátano y un aguacate maduros. Aplicate esta mezcla sobre la piel de los talones agrietados, déjala actuar por media hora y enjuaga.

Tratamiento de vaselina y zumo de limón

La vaselina y el limón actúan profundamente en la piel **ayudando a ablandar las durezas y reduciendo notablemente el problema de talones agrietados.**

¿Qué debes hacer?

- Sumerge los talones en agua caliente con sal durante 15 o 20 minutos.
- Seca bien los pies y luego unta los talones con una cucharada de jugo de limón y vaselina. Cubre los pies con calcetines de algodón y déjalo actuar toda la noche.

Tratamiento de parafina

Este remedio natural **funciona como una buena terapia cuando los talones agrietados causan dolor y diferentes molestias.**

¿Qué debes hacer?

- Mezclar un poco de cera de parafina con aceite de coco o de mostaza, calentar al baño María, mezclar bien todo y dejarlo enfriar.
- Cuando esté tibio, ponerlo sobre los talones, cubrirlo con unos calcetines y dejarlo actuar toda la noche.

Miel para suavizar

La miel es un ingrediente con propiedades muy benéficas para la piel, que **ayuda a hidratar y suavizar eficazmente.**

¿Qué debes hacer?

- Mezclar una taza de miel en un cubo de agua tibia.
- Sumergir los pies de 15 a 20 minutos y hacerse un masaje.

Exfoliante de harina de arroz

Este exfoliante de harina de arroz ayuda a ablandar la piel de los talones agrietados, **reduce las durezas y mejora notablemente este problema.**

¿Qué debes hacer?

- Prepara una mezcla con 2 o 3 cucharadas de harina de arroz, vinagre de miel y sidra de manzana.
- Sumerge los pies por 20 minutos en agua tibia y, a continuación, aplícate esta pasta exfoliante con suaves masajes circulares.

Exfoliante de avena

Este exfoliante natural de avena **ayuda a suavizar la piel de los talones, ablanda la dureza y contribuye a una mejor apariencia del pie.**

¿Qué debes hacer?

- Prepara una pasta con algunas cucharadas de avena en polvo y un poco de aceite de jojoba.

- Aplicala con suaves masajes circulares en la zona afectada, déjalo actuar 10 minutos y retíralo con agua tibia.

[MejorConSalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)