

TENDENCIAS

¿Cómo evitar heridas en los pies con el calzado de verano? Acá te damos unos consejos

El Ciudadano · 3 de diciembre de 2015





Imagen via: Pixabay

Por **Natalia Vidal**

Me encanta cuando llega el verano y comenzamos a sacar ropa que estuvo guardada por meses. Ver como shorts, poleras y bikinis salen de cajones o maletas donde estuvieron esperando que mejorara el clima, me gusta casi tanto o más que un buen día de playa. Eso me pasa con la ropa, pero con los zapatos de esta época **es otra cosa.**

Hawaianas, ballerinas y chinitas me encantan, son lindas, cómodas y estilizan mucho, pero **las heridas que provocan en los pies son terribles.** Raspones, ampollas, pies hinchados y un sinfín más de cosas, que echan a perder lindas caminatas en la playa o la ciudad.

Con el tiempo aprendí que mientras nuestros pies se adaptan a salir de los calcetines – que los protegen – y pasan al roce con los zapatos de verano, hay ciertas técnicas que podemos usar para que la transición sea **lo menos dolorosa posible.**

1. Poner vaselina sólida en nuestros pies. Este producto protegerá los talones del roce, haciendo que podamos caminar sin problemas. Ojo, no sirve en todo tipo de zapatos, ya que la vaselina mancha la tela. Es full recomendado cuando son zapatos de cuero, plástico o con aplicaciones metálicas.

2. Parche curita: Poner un parche en los lugares donde tienden a hacerse estas heridas, previene que los zapatos rocen nuestros pies en esas zonas complicadas. Ya no sólo existen en color piel, si no que también los hay transparentes, pensando justamente en nosotras.

3. Taloneras de silicona. Si el tema realmente te complica, en distintas tiendas ortopédicas puedes encontrarlas. Se pegan dentro del zapato y hacen que el roce sea con ellas y no con los bordes, evitando que se rompan nuestros talones.

Yo al menos con estos tres trucos he sobrevivido sin problemas, aunque siempre estoy abierta a leer otras opciones.

Vía: <http://fucsia.cl>

Fuente: El Ciudadano