

No descuides tus pies (y menos en verano)

por Loreto Barro | sep 1, 2016 | Magazine. Sin categoría | 0 opiniones

El cuidado de los pies en verano es fundamental, y no sólo por estética, también por salud. El hecho de llevar los pies al aire, la elevada temperatura, el sol, el agua salada... provocan una mayor sequedad de la piel de los pies en esta época del año, sobre todo en la zona de los talones, y es que la salud de los pies empieza con una muy buena hidratación. Evita posibles infecciones utilizando chanclas en espacios públicos con suelos mojados. Utiliza calzado cómodo y a ser posible de materiales naturales y transpirables. Además, si tienes tendencia que se te hinchen los pies con el calor, es importante que te des un masaje de abajo a arriba con movimientos circulares y tratar de poner los pies en alto el mayor tiempo posible



Hidratar

La piel de los talones es más gruesa que la del resto del cuerpo y por muchas razones (presión, calzado, exceso, mayor actividad, etc) es la que más se reseca por eso necesitas una crema hidratante específica para esa zona. Si tienes la piel muy seca, aplícales un masaje con la crema hidratante y duerme toda la noche con calcetines sin retirar el producto.



Crema de pies de [Mi Rebotica](#). Con aceite de aguacate y urea, que ayudan a mantener la elasticidad y suavidad de la piel en los pies. 7,50 €. Bálsamo para los pies de [Weleda](#). No sólo previene la formación de durezas, sino que también aporta un efecto refrescante y desodorante. 11,40 €. Crema pies ultrahidratante de [Neutrogena](#). Está especialmente desarrollada para reparar los talones agrietados y proteger la barrera natural de la piel, consiguiendo unos pies sanos y suaves.