

7 consejos para prevenir las ampollas por fricción



Seguir las siguientes recomendaciones puede ayudar a prevenir la aparición de las molestas ampollas en nuestro día a día:

- 1 Elige zapatos o zapatillas que se ajusten bien a tus pies.**
Evita los que son demasiado estrechos y asegúrate de que, entre el dedo más largo y la punta del zapato, queda al menos el espacio de un dedo pulgar. También si te quedan demasiado anchos o sueltos pueden formarse ampollas en las puntas de los dedos.
- 2 Usa calzado específico para tu actividad física.**
Si practicas algún deporte, usa el calzado apropiado, incluso si la actividad es tan sencilla como ir a pasear. Cuando te pruebes el calzado deportivo en la tienda, lleva puesto el tipo de calcetín y/o plantillas que usarás durante la práctica del deporte.
- 3 Intenta comprarte el calzado por la tarde.**
O en la franja horaria más cercana a la noche, ya que los pies tienden a hincharse a lo largo del día. Para estar seguro de que se ajustan a tu pie, camina un poco por la tienda cuando te los pruebes. Luego, llévalos una o dos horas en casa para confirmar que caminas cómodamente con ellos.
- 4 Deja que el calzado se acomode a tus pies poco a poco.**
Empieza llevándolo una o dos horas al día y luego aumenta este tiempo gradualmente. También la piel se irá habituando progresivamente y disminuirá el riesgo de ampollas. Varía el calzado que utilizas, así los puntos de roce no serán siempre los mismos.
- 5 Usa calcetines para reducir el roce entre tu zapato y la piel.**
Preferiblemente, que sean transpirables y de materiales sintéticos como el acrílico o el polipropileno, ya que mantendrán tus pies más frescos y secos que los de algodón o lana. Si vas a hacer deporte, quizás necesites llevar un par extra de repuesto.
- 6 Utiliza plantillas y/o apósitos.**
Las plantillas acojinadas o los apósitos pueden reducir la fricción en un área específica, al igual que aplicar una fina capa de vaselina. Otra opción es introducir polvos de talco dentro del calcetín, ya que reducen la humedad de la piel.
- 7 Protege tus manos con guantes.**
Las ampollas también pueden salir en las manos, así que cuando realices tareas manuales en la que tus manos rozan con otros objetos, protégelas con guantes. Por ejemplo, cuando montes en bicicleta o practiques aficiones que requieran sostener herramientas como la jardinería o el bricolaje.