

## 7 consejos para prevenir la aparición de callos y callosidades



- 1 Usa zapatos cómodos y amplios.**  
Deben disponer de suficiente espacio para los dedos de los pies y tener la horma amplia. No abuses de los tacones altos.
- 2 Cambia de calzado con frecuencia.**  
Ello permitirá al pie descansar y contribuirá a que los puntos de fricción y presión no sean siempre los mismos.
- 3 Opta por calcetines cómodos.**  
Asegúrate de que no contienen costuras que te puedan rozar y de que te los pones bien para que no formen arrugas o pliegues
- 4 Recurre a plantillas de protección.**  
De esta manera, evitarás que el calzado ejerza presión sobre la piel. También pueden ser útiles los separadores de dedos
- 5 Cuida tus pies en casa.**  
En primer lugar, remójalos en agua tibia y jabonosa para ablandar los callos y callosidades. Después, puedes limar la piel engrosada con una lima o una piedra pómez -no recomendada en caso de diabetes-. Evita usar objetos con filo y sustancias químicas salvo por prescripción del profesional.
- 6 Hidrátalos con frecuencia.**  
Aplica regularmente una pomada o loción hidratante en tus pies y masajéalos hasta que la piel la haya absorbido por completo.
- 7 Acude regularmente a la consulta del podólogo.**  
Especialmente, si tienes tendencia a sufrir callos u otros problemas en el pie o si eres diabético. Además de una quiropodia, el especialista puede realizar un estudio biomecánico de tu pisada, que te ayudará a descubrir los puntos de mayor presión al caminar.