

6 mitos sobre a saúde dos pés que você precisa parar de acreditar

Os pés são o suporte do nosso corpo, então nada mais justo do que mantê-los sempre bem cuidados, não é? A saúde dos pés é muito importante, já que simples desconfortos podem evoluir para problemas mais sérios. Por se tratar de um assunto pouco abordado pela mídia, ainda existem muitos mitos sobre os cuidados com os pés. Você sabe como cuidar corretamente dos seus? Veja a seguir os 6 principais mitos sobre a saúde dos pés.

29/09/2016 13:47:06

“Bolhas devem ser estouradas”

Um sapato desconfortável ou uma caminhada mais árdua podem causar bolhas bastante incômodas. Nesse caso, o ideal é apenas manter a região afetada limpa e, se possível, em repouso, evitando muito atrito com calçados. Se você estoura a bolha para remover o líquido e aquela camada de pele, o risco de infecção aumenta e pode gerar até a necessidade de prescrição de medicamentos como antibióticos. O melhor é não estourar e esperar que o próprio organismo se responsabilize pela regeneração da área.

“Lixar os pés deixa a pele mais fina”

Em busca de um pé lisinho e macio, muitas pessoas optam por lixá-los frequentemente. Ao contrário, o que acontece é que o corpo rapidamente reage gerando uma pele ainda mais espessa na área que foi lixada. O mais indicado é adotar uma rotina de esfoliação e hidratação, realizando o procedimento pelo menos uma vez por semana.

“Andar descalço no chão frio causa friagem”

Apesar de ser um conselho carinhoso da sua avó, não é verdade que ficar em contato com uma superfície fria seja a causa da "friagem" ou de gripes e resfriados. Doenças respiratórias são causadas por vírus e bactérias, e não pelo contato com uma temperatura mais baixa.

“Sapato apertado causa apenas incômodo”

Além da caminhada constantemente desconfortável, sapatos apertados ou menores que os pés podem causar calosidades, bolhas, unhas encravadas e comprometimento da estrutura óssea. Inclusive, sapatos muito folgados também causam atrito com a pele, além de não permitirem caminhar com segurança. Portanto, certifique-se que seus pés estão bem acomodados e escolha um sapato confortável. Não insista naquele calçado achando que, com o uso, ele vai lacear. Isso nem sempre acontece e você pode se arrepender depois!

“Passar hidratante é vaidade”

Engana-se quem pensa que esfoliação e hidratação são coisas de clínicas e salões de beleza, ou luxos relacionados à vaidade feminina. A hidratação (tanto a ingestão de água como o uso de cremes hidratantes) é fundamental para evitar rachaduras, calosidades, entre outros problemas. Há vários produtos no mercado específicos para cuidar da saúde dos pés. Uma curiosidade é que muitos deles são à base de ureia, substância muito reconhecida pelo seu alto poder de hidratação e regeneração!

“Pé não precisa de protetor solar”

A pele dos pés precisa ser cuidada como a de qualquer outra parte do corpo. O que normalmente acontece é que passamos protetor solar no rosto diariamente, mas não damos tanta atenção aos pés – afinal, geralmente estamos calçando algum sapato. No entanto, esse hábito é fundamental para cuidar da pele dos pés e evitar que você seja vítima de insolação. Por isso, em casos de maior exposição ao sol, utilize protetor solar nos pés e evite bolhas, queimaduras mais graves ou descamação da pele. Apesar da correria do dia a dia, é importante manter uma rotina de cuidados para manter a saúde dos pés.

Aqui uma seleção especial de sapatos muito confortáveis que com certeza irão lhe auxiliar na saúde e cuidados com os pés:

<http://doctorshoes.com.br/>

Conhece alguém que precisa dessas dicas? Compartilhe este post nas suas redes sociais e ajude os amigos a desvendar esses mitos!