

## **El caminar descalzos en casa mejora la salud de los pies de los pacientes según Fisioclínic Valencia**

**Además de liberar estrés, estimular diferentes músculos y mejorar la circulación sanguínea, el caminar descalzos permite la movilidad de todas y cada una de las pequeñas articulaciones del pie**

Con la llegada del COVID19 a nuestro país, la gran mayoría de personas caminan descalzas por sus hogares, reduciendo el uso de las plantillas y/o calzado. ¿Es este hecho un factor perjudicial para la salud de los pies?

Según los expertos de Fisioclínic Valencia, caminar descalzo por casa puede aportar diferentes ventajas. Una de las que destaca Salva García, director de la clínica, es que se genera menos presión y humedad en el pie que cuando se utiliza cualquier calzado habitual. Además, el hecho de caminar descalzos hace que se puedan llegar a estimular diferentes músculos, cuya función es mantener la estructura de nuestra bóveda plantar y hacer que haya más estabilidad, ya que normalmente estos se encuentran "ayudados" por el uso de calzado, lo que hace que muchas veces estén débiles, aunque no generen molestias.

Por otro lado, el contacto directo de la planta del pie con el suelo estimula el sistema nervioso sensitivo de todas las estructuras del pie. Permite un mejor funcionamiento a nivel circulatorio, ya que se reduce la presión sobre el pie y se comprimen las estructuras plantares por presión directa, lo que produce un efecto de bomba para el retorno venoso.

Además de liberar estrés, estimular diferentes músculos y mejorar la circulación sanguínea, el caminar descalzos permite la movilidad de todas y cada una de las pequeñas articulaciones del pie, impidiendo la progresiva rigidez de estas.

Todas estas ventajas se verán reflejadas en los pacientes, siempre y cuando haya un cuidado de la salud del pie. Es decir, un aumento de la limpieza de los pies, ya que estos acumulan más suciedad y por lo tanto mayor todo de infección si existe patología previa.

También debe haber una hidratación diaria, ya que de no hacerlo los pies pueden sufrir sequedad a causa del constante contacto directo con el suelo y por supuesto control de las callosidades, ya que se reflejan en las zonas de más presión. En casos extremos, pueden llegar a producir molestias y cambios en nuestra forma de caminar.

Sin embargo, los expertos de Fisioclínic, advierten que si no es habitual en su día caminar descalzos, es conveniente realizarlo de forma progresiva, ya que al poner a trabajar estructuras que normalmente "no" trabajan, existe el riesgo de sobrecargas musculares, o incluso de la aparición de la temida fascitis plantar. Los numerosos casos de patologías en el pie se producidos en verano por caminar descalzos

o con calzados que prácticamente no "ayudan" al pie. Son un ejemplo de ello. Además de actividades como caminar por la playa durante numerosos kilómetros sin una debida preparación.

Sobre Biomotion Lab, la red de franquicias podológicas más potente de España

Biomotion Lab es una franquicia dedicada a la elaboración de plantillas personalizadas para la realización de múltiples deportes. Biomotion Lab representa el futuro de las plantillas deportivas basadas en un Sistema de Exploración Biomecánico Único creado con las más Avanzadas Tecnologías. Biomotion Lab está en plena expansión en el mercado español y ofrece tecnología y personalización al servicio de la funcionalidad.

**Datos de contacto:**

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Valencia](#)

Categorías: [Medicina](#) [Fútbol](#) [Básquet](#) [Tenis](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>