

Tratamiento podal básico

No descuides los pies en invierno

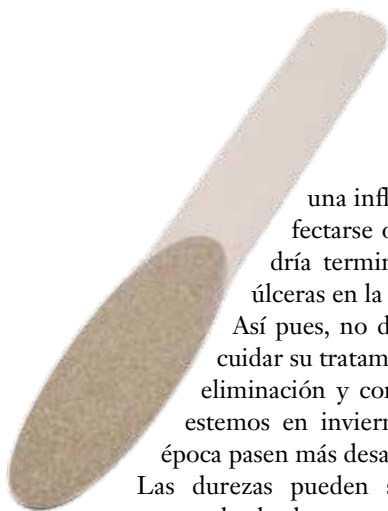
Los pies, son la base y el soporte de nuestro cuerpo, por ello merecen especial atención ya que son los que nos proporcionan el equilibrio que necesita nuestra estructura. Sin embargo, son los grandes olvidados en las rutinas de cuidados diarios y más aún en esta época del año. Por eso, María Martrat, Directora de la Escuela Vipassana de Barcelona, nos enseña cómo realizar un tratamiento podal básico ideal para mantener la salud de los pies durante los meses de invierno. Toma nota.

El peso del propio cuerpo, el uso de un calzado inadecuado, realizar actividades en las que se tiene que estar de pie durante muchas horas o llevar una vida sedentaria, son factores que pueden producir trastornos de mayor o menor gravedad en nuestros pies. Con un buen cuidado y una higiene postural correcta, conseguiremos que los pies de nuestros clientes tengan y mantengan una buena calidad de vida.

Un tratamiento podal básico se puede componer de tres partes, consistentes en una eliminación de durezas, el adecuado cuidado de las uñas y un buen masaje con crema hidratante para finalizar.

Eliminación de durezas

Las durezas del pie son producto de un engrosamiento y endurecimiento de la parte más superficial del pie. Aparecen en las zonas sometidas a un exceso de presión o roce. No sólo hablamos de un tema estético, sino de una afección que, si se mantiene por mucho tiempo, puede llegar a producir



una inflamación, infectarse o incluso podría terminar causando úlceras en la zona.

Así pues, no debemos descuidar su tratamiento para su eliminación y control aunque estemos en invierno y en esta época pasen más desapercibidas.

Las durezas pueden ser causadas por un mal calzado o por un sobrepeso de la persona, de modo que exista una presión continua y demasiado elevada en la zona. También se producen por alteraciones físicas de la forma del pie como en el cavo o los dedos en martillo. O bien por alteraciones a consecuencia de fracturas.

La dureza se manifiesta por la aparición de una zona dura y áspera en distintas zonas del pie, que, inicialmente, no produce ningún tipo de dolor. En la mayoría de los casos su evolución sigue siendo indolora y lo que nos provoca, es más un rechazo por temas estéticos, pero no se suele considerar un problema médico. Pero lo cierto es que, en algunos casos, las durezas pueden volverse dolorosas a la presión y al apoyo, empezando a dificultar la acción de caminar o calzarse. Se puede producir una inflamación alrededor de la dureza y el dolor puede llegar a ser importante.

Como en todo, la prevención es el mejor método para controlar futuros daños. Para ello es altamente recomendado realizar raspados diarios de la dureza con una lima y evitar los calzados incorrectos (desde usar números no adecuados a nuestro tamaño de pie, que favorecen roces, hasta llevar tacones demasiado altos durante muchas horas, que generan una presión continua en zonas concretas).



BEAUTY FORUM NAILPRO 1/2012

Para realizar los raspados es imprescindible dejar en remojo en agua caliente con sal los pies para reblandecer la dureza y relajar los pies. Seguidamente es necesario limar toda la zona con una lima destinada a ese uso o bien con una piedra pómez. Es importante evitar cortar la dureza porque podemos dañar los pies con cortes que no ayudan para nada en la eliminación de la dureza y son perjudiciales. Limaremos toda la zona hasta rebajar la dureza al nivel de la piel sana.

Exfoliación profunda

No es imprescindible hacerlo semanalmente pero sí que es grato y beneficioso realizar una exfoliación en la superficie de la piel para eliminar las células muertas y dejar la piel en las condiciones óptimas para recibir la posterior hidratación. De modo que la crema hidratante penetrará más y mejor.

Cuidado de las uñas

Para su cuidado empezaremos quitando el posible esmalte que tengan las uñas con un quitaesmalte tratante. Seguidamente procederemos a la lima y corrección de la uña.

Llegados a este punto, es importante verificar que las uñas gozan de salud y no hay ningún síntoma de enfermedad, hongos, etc. Si existieran procederíamos a una desinfección adecuada de la zona.

Con una lima adecuada daremos forma a la uña, a ser posible siempre optaremos por darle una forma con acabado recto de modo que evitamos al máximo el posible encarnizamiento de la uña, es decir, que la uña crezca clavándose en la carne de alrededor. Con la ayuda de un palito de madera retiraremos las cutículas, sin contarlas.

La superficie de la uña puede ser irregular y presentar deformaciones. Por ello es necesario pulirla de manera adecuada con una lima especial suave que le dé uniformidad a la superficie. Del mismo modo, el siguiente paso será limar de nuevo la uña pero esta vez con una lima que proporcione brillo a la superficie.

Una vez hemos cortado, limado y dado forma a las uñas, les aplicaremos una crema protectora hidratante con el fin



de hidratar las cutículas. Y procederemos a aplicarles el esmalte deseado para dar con el acabado perfecto.

Regala un masaje

Una vez seco el esmalte podemos regalar a nuestra cliente un buen masaje hidratante en toda la zona del pie. Incidiendo en la planta del pie y prestando especial atención a los espacios interdigitales. Estiraremos los dedos realizando movimientos verticales de delante hacia atrás para agilizarlos. Sujetando el pie con las dos manos, colocaremos los pulgares sobre la parte carnosa del pie y describiremos movimientos circulares. En los dedos levantaremos articulación por articulación. Haremos un masaje desde los dedos hacia el talón, subiendo en dirección hacia la pantorrilla. Es importante repetir una hidratación diaria para evitar el desecamiento de la zona y evitar roces indeseados. El limado se debe repetir también semanalmente si no se puede diariamente para evitar que el engrosamiento vaya en aumento. Con estos sencillos pero necesarios pasos, luciremos unos pies no solo bellos, sino lo más importante, sanos.

Es necesario aprender a combatir los problemas diarios y los profesionales del sector deben disponer de un gran abanico de posibilidades para solucionar los problemas en su consulta diaria. En Vipassana (www.vipassana.es) realizamos cursos relacionados dirigidos a profesionales de la belleza y a terapeutas. □

