



## COMO CUIDAR LOS PIES: LOS CALCETINES

Los calcetines constituyen una de las partes mas importantes del equipo del caminante, ya que de su buen uso puede depender el éxito de la empresa. Tradicionalmente se han usado los calcetines de algodón en verano y los de lana en invierno. Los de algodón son frescos y empapan muy bien el sudor, pero tienen el inconveniente de que tardan mucho en secarse, por lo que retienen la humedad y eso, además de macerar la piel, hace que se formen arrugas en el calcetín que pueden ocasionar roces, ampollas y heridas. Actualmente es posible encontrar en el mercado calcetines realizados con nuevos tejidos como el CoolMax, que es un material lavable y de secado rápido, que provoca la expulsión al exterior de la humedad producida por la transpiración, además de prevenir el recalentamiento.

Deben ser de la talla adecuada con el fin de que se ajusten perfectamente a los relieves del pie; para ello suelen llevar Lycra y/o Elastan con el objetivo de que no sufran deformidades que formen arrugas.

Los calcetines siempre limpios, secos y bien colocados, para evitar rozaduras. Lo mejor sería disponer de unos calcetines gruesos de algodón para caminar, y de otro par de calcetines finos de algodón para el descanso (una vez terminada la etapa). Si nuestra piel es muy sensible, es preferible llevar siempre las costuras de los calcetines hacia fuera. El que llevemos puestos uno o dos calcetines depende de lo habituados que estemos a las largas caminatas; si no estamos acostumbrados y la piel en la planta del pie no es lo suficientemente resistente, será mejor que llevemos un par de calcetines en el mismo pie, teniendo en cuenta que en estos casos son las arrugas entre los dos calcetines las que producen las ampollas.

Álvaro Porres Mijares y Ángel González de la Rubia ,  
Podólogos especialistas en Biomecánica y Podología Deportiva  
miembros de la Asociación Española de Podología Deportiva

Los Cuadernos de Andarines