

Los **talones agrietados** son una alteración de la dermis que ocurre cuando la piel de los pies está tan seca y dura que se empieza a desgarrar o fracturar de manera perpendicular.

La piel de los pies es más gruesa y densa, esto se debe a que la piel contiene más células adiposas, ya que es una zona que tiene que soportar todo el peso, mucha presión y además está sometida a muchas fricciones.

CAUSAS

Existen diversas causas que pueden contribuir a la aparición de pies agrietados. Entre las más comunes, se encuentran:

- **Piel seca:** La falta de hidratación adecuada es una de las principales causas de los pies agrietados. La piel en los pies es naturalmente más gruesa y tiene menos glándulas sebáceas que en otras áreas del cuerpo, lo que la hace más propensa a secarse.
- **Fricción excesiva:** El uso constante de calzado inadecuado o de tacones altos puede generar fricción excesiva y propiciar la formación de grietas.
- **Factores ambientales:** El clima seco y el uso prolongado de calefacción o aire acondicionado puede deshidratar la piel de los pies.
- **Enfermedades:** pie diabético la diabetes disminuye la humedad y provoca la deshidratación.
- **Medicamentos o tratamientos:** como la diálisis, la quimioterapia o la radioterapia también pueden provocar efectos secundarios en la piel como la deshidratación.
- **Enfermedades de la piel:** La psoriasis, el eczema, piel atópica o la tiña pueden debilitar la piel de los pies y predisponer a la formación de fisuras.
- **Otras patologías:** deficiencia de vitaminas, hipotiroidismo, obesidad y sobrepeso.

SÍNTOMAS

A menudo, la piel seca es algo temporal o estacional, pero es posible que necesite tratamiento a largo plazo.

Los signos y síntomas de sequedad en la piel pueden variar en función de tu edad, estado de salud, tono de piel, entorno de vida y exposición al sol.

Entre estos, se incluyen los siguientes:

- Sensación de tirantez en la piel
- Piel áspera
- Picazón (prurito)
- Enrojecimiento
- Descamación de leve a grave
- Líneas o grietas finas
- Grietas profundas que pueden sangrar y causar infección

CONSEJOS

- **Exfoliar:** remojar los pies en agua tibia unos 10 -15 minutos una vez a la semana para suavizar la piel, agrega un puñado de sal gruesa y unas gotas de algún aceite esencial (de rosas, de lavanda, de romero, etc.) Cuando ya estén secos, lime muy suavemente y con cuidado la piel muerta endurecida de los pies con una piedra pómez o una lima para pies. Limar los pies ayuda a eliminar la piel muerta para que la crema hidratante pueda ser absorbida mejor.
- **Hidratar:** Aplicar crema dos veces al día o más si es necesario (según las instrucciones de la crema que utilice). Es mejor si la crema contiene principios activos con efectos hidratantes como el 1,5-pentanodiol o 10% urea mas ceramidas.
- **Usar un calzado adecuado.** Utilizar zapatos que respeten la anatomía y la funcionalidad de los pies para evitar exceso de fricción en determinadas zonas, evitando así el engrosamiento de la piel y la aparición de callos y durezas.
- **Revisar periódicamente los pies:** Dedicar unos minutos a los pies en la rutina de higiene y cuidado diaria, así como examinarlos con frecuencia es la mejor manera de poder detectar precozmente cualquier cambio o lesión que requiera de una valoración médica o podológica

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT