

Me huelen los pies

Cuando te quitas los zapatos, ¿se percibe inmediatamente un terrible olor?



El mal olor aparece porque el pie no respira bien y suda. Y ese sudor se descompone generando bacterias y microorganismos.

Hay muchos tipos de olores de pies:

El olor de retroceso, es ese olor que te tira para atrás a ti y a todos los que se acerquen.

El olor de **"saca esos zapatos de aquí"**, que hace que se lleven los zapatos a la terraza o cualquier sitio donde corra el viento dentro de la casa. ¡No hay quien duerma con ese olor en la habitación!



El olor sorpresa, que tú no notas, aunque venga de tus pies, pero todo el que se te acerca se pregunta ¿de dónde viene ese olor?

El olor **"todos huyen"**, nadie quiere estar a tu alrededor.



6



El olor a **queso camuflado**, penetrante y desagradable, ¡algo hay que hacer con esos pies!



El mal olor es un problema que te afecta a ti y puede crear un conflicto con los de tu alrededor. Aparte de que pueden aparecer hongos e infecciones.

Los hongos se desarrollan especialmente en los espacios que hay entre los dedos del pie y pueden llegar a producir picores, enrojecimiento y sensación de quemazón.

Consejos para evitar el olor de pies:

- ➔ Lavado diario y secado perfecto para eliminar la humedad.
- ➔ Usar calzado que permita que el pie respire. Muchas zapatillas deportivas, por no ser de cuero, generan un sudor excesivo. La calidad del zapato es fundamental. Los de plástico generan unos olores terribles.
- ➔ No usar los mismos zapatos cada día. Limpiar bien los zapatos que tengan olor y cuando se mojen secar bien la piel de los zapatos.
- ➔ Hay que usar zapatillas deportivas para hacer deporte o ejercicio físico, pero es importante usar diferentes tipos de calzado.
- ➔ Utilizar calcetines de algodón. Evitar en todo lo posible el nylon. Y por supuesto ¡cambiar de calcetines cada día!
- ➔ Por último, evitar caminar descalzo en lugares públicos como gimnasios, piscinas, hoteles, etc., y usar siempre chanclas en las duchas para no coger infecciones.



En caso de que el olor sea excesivo debe acudir al pediatra a consultarlo.