

PODOLOGÍA

Los pies y el invierno

José Luis Martínez:
Podólogo, director de
Clínicas Podológicas
J. L. Martínez



Con la llegada del Invierno y el descenso de las temperaturas, es de vital importancia proteger tus pies y no olvidar su cuidado, en especial personas mayores debido a la mala circulación o personas que por su actividad laboral o deportiva están expuestas a condiciones de bajas temperaturas, para así evitar sufrir problemas en los pies. La elección del calzado es un elemento clave para la salud de nuestros pies, tanto en verano como en invierno. Tras el buen tiempo es muy probable que nuestros pies no estén tan cuidados como debieran. El sol, el calor, la piscina y algunas sandalias hacen que nuestros pies sufran durante los meses de verano. Por eso, debemos aprovechar la llegada invierno para empezar a cuidarlos de nuevo. Con estos consejos lograremos proteger nuestros pies de las inclemencias del frío y la lluvia:

- Mantener los pies secos.
- Pies bien abrigados.
- Activar la circulación.
- Evitar fuentes directas de calor.
- Hidratar bien los pies.
- No fumar ni beber alcohol.
- Evitar largas exposiciones al frío.
- La elección de un calzado adecuado siguiendo estas recomendaciones:
- Los dedos deben tener suficiente espacio y libertad de movimientos.
- La parte delantera debe ser flexible para que las articulaciones del pie puedan realizar el movimiento.
- La suela tiene que proporcionar estabilidad y no ser deslizante.
- El zapato debe ser de un material transpirable, como, por ejemplo, el cuero.
- La altura del tacón del zapato no debería superar los 3 centímetros.
- Evita las hormas muy estrechas que dejen el pie encarcelado o las puntas afiladas.
- La zona del talón es importante que quede sujeta, para que el zapato no suba y baje al caminar, ya que se pueden producir rozaduras e irritación en la zona.
- Si utilizas plantillas personalizadas es preferible que se pueda quitar la plantilla del zapato para mayor comodidad, de esta manera el pie tendrá más espacio.

El punk rock de "Bad Religion", cabecera del cartel del "Tsunami Xixón" 2018

La banda californiana que lidera Greg Graffin ofrecerá un concierto inédito en España con motivo del 30.º aniversario de su álbum "Suffer"

V. TREVINO

Un enorme "Tsunami" llegará a Gijón los días 3 y 4 de agosto del próximo año. La segunda edición del festival de música rock y punk repite en la parrilla de programación de ocio de la ciudad, con la agrupación californiana "Bad Religion" como cabeza de cartel. El grupo liderado por Greg Graffin ofrecerá un concierto inédito en España con motivo del 30.º aniversario del lanzamiento de uno de sus álbumes más célebres, "Suffer".

La cita musical veraniega contará también con la presencia de las agrupaciones suecas "¡The Hives!" y "Millencolin". El cantante Joey Cape también ha querido sumarse al festival gijonés. Cape, que ya ofreció un recital este año en la Plaza del Ayuntamiento, repite en Gijón aunque esta vez acompañado de su banda, "Lagwagon". Los seguidores del grupo islandés "The Vintage Caravan" también podrán escuchar en directo a uno de las bandas de "rock" más influyentes del momento. Las agrupaciones nacionales "Los Coronas", "Dead Bronco", "Viva Belgrado" y los ovetenses "Green Desert Water" completan el cartel, aunque la organización no descarta seguir sumando nombres en las próximas semanas.

El gran éxito de la primera edición - en la que se agotaron las nueve mil entradas - animó a los organizadores a concretar esta segunda edición. Jesús Martínez Salvador, concejal de Deportes, Turismo y Festejos del Ayuntamiento de Gijón, destacó "el buen sabor que nos dejó la primera edición a la que acudió un



Acto de presentación del festival musical, con Jesús Martínez Salvador y miembros de la organización. | MARCOS LEÓN

"Tsunami Xixón 2018"

► **La programación.** El cartel de festival "Tsunami Xixón" para el año próximo, en su segunda edición, incluye, como bandas más destacadas, la estadounidense "Bad Religion", y los suecos "The Hives", y "Millencolin". El programa incluye además a "Lagwagon", "The Vintage Caravan", "Los Coronas", "Dead Bronco", "Viva Belgrado" y "Green Desert Water"



"Bad Religion".

65% de público de fuera de Asturias". Por su parte, Ramón Noguera, responsable del "Grupo 360", entidad organizadora del evento, destacó la importancia de este tipo de eventos para "llenar Gijón de gente" y conseguir "que sea un referente de turismo y ocio del norte de España". Además, la organización completará el festival con actividades paralelas que tendrán lugar en diferentes puntos de la ciudad.

Las entradas saldrán a la venta el próximo jueves 28 de diciembre a las 12.00 horas. Las dos mil primeras estarán a la venta a un precio de 39 euros.

Manos Unidas

PLÁNTALE CARA AL HAMBRE:
SIEMBRA

Guía de Servicios

AHORRA EL 50 %
en CALEFACCIÓN y ELIMINA
las HUMEDADES
con THERMYFOAM
Inyectado en las cámaras de aire
Garantizado para siempre
T. 985 38 99 48

secaMAX
¿HUMEDAD?
¡ELIMÍNALA
PARA SIEMPRE!

- CONDENSACIÓN
- CAPILARIDAD
- FILTRACIÓN EN SÓTANOS
- TERRAZAS

Presupuesto gratuito sin compromiso
en toda España

984 280 859 / 625 371 098

Nº. Reg. Sanitario C.2.2/3697

CP Expertos en cirugía del pie

CLÍNICAPODOLÓGICA
J.L. Martínez

Av. del Llano, 11- Tl.: 984 042 538
Av. de La Argentina, 2- Tl.: 984 043 046
www.jlmartinezpodologia.com