



FEDERCHIMICA  
ASSOSALUTE

Associazione nazionale farmaci di automedicazione

## COMUNICATO STAMPA

# PARTIRE...CON IL PIEDE GIUSTO!

### I CONSIGLI DI ASSOSALUTE-FEDERCHIMICA PER DELLE VACANZE SERENE DA CAPO...A PIEDI!

**Milano, 13 luglio 2022** – Il sole estivo porta a un desiderio crescente di stare all'aria aperta per fare sport, passeggiare o camminare a piedi nudi, in piscina, al lago o in spiaggia: **d'estate è tempo di mostrare e fare respirare i piedi.**

Accanto al senso di libertà che calzature estive e piedi scalzi possono donarci, è bene ricordarsi che anche i piedi possono andare incontro a piccoli disturbi che, se trascurati, possono compromettere momenti di meritato relax.

Per un'estate in salute, da capo a piedi, **Assosalute, Associazione nazionale farmaci di automedicazione, parte di Federchimica**, ricorda alcuni dei disturbi più comuni che possono interessare i piedi in questa stagione e consiglia le giuste misure di prevenzione e di rimedio, grazie anche al ricorso responsabile ai farmaci da banco, di automedicazione, riconoscibili grazie alla presenza del **bollino rosso che sorride** sulla confezione.

### Di sole e d'azzurro

Con giornate di sole, afa e termometri bollenti, l'unica soluzione sembra essere trovare un posto per rinfrescarsi: che sia **mare, montagna, città, lago o piscina** è bene ricordarsi che si tratta di luoghi che possono compromettere il benessere dei nostri piedi.

Anzitutto, negli ambienti umidi come le piscine, attenzione ai funghi (scientificamente, i cosiddetti dermatofiti), responsabili di **micosi** a carico della cute e delle unghie, e alle **verruche** che si sviluppano in seguito ad una infezione di tipo virale.

Le prime sono riconoscibili da un cambiamento del colore della pelle che si manifesta come arrossamento localizzato, per esempio, negli spazi interdigitali, seguito da un'inusuale "umidità" della zona interessata dal processo, come se la pelle stesse macerando e da desquamazione e prurito successivi.

Le seconde sono, invece, piccole escrescenze, solitamente dolorose specie se soggette a pressione, che si creano sulla cute, spesso conseguentemente a un trauma o lesione.

20149 **Milano**, Via Giovanni da Procida 11

Tel. 02 34565.324

E-mail: [assosalute@federchimica.it](mailto:assosalute@federchimica.it)

<http://www.assosalute.it>

<http://www.semplicementesalute.it>

Codice Fiscale: 80036210153



**Responsible Care**<sup>®</sup>  
OUR COMMITMENT TO SUSTAINABILITY

Per prevenirne l'insorgenza di infezioni fungine o virali contagiose come appunto micosi e verruche che possono facilmente trasmettersi attraverso contatto diretto e indiretto, ricordatevi, soprattutto in piscina, **di non condividere effetti personali come asciugamani e accappatoi** e di **evitare il contatto con superfici umide**. Portate sempre con voi, a bordo vasca, le ciabatte, in modo da rindossarle non appena uscite dall'acqua.

In generale, il miglior modo per arginare il pericolo è prendersi sempre cura **dell'igiene della cute ed evitare, comunque, un'esposizione protratta al sole**.

Se invece la vostra meta per trovare un po' di refrigerio, nel fine settimana o in vacanza, è il lago o alcune spiagge non sabbiose, attenzione a camminare sui sassi, che, soprattutto, in acqua, possono essere scivolosi o addirittura appuntiti. È bene prepararsi al rischio di **tagli e di possibili infezioni** che possono verificarsi, soprattutto se la ferita è più profonda del previsto. In questi casi, occorre, oltre a indossare, in via preventiva, calzature adatte, eseguire una **medicazione accurata** per evitare che piccoli frammenti di cute "sporca" o altri corpi estranei possano infiltrarsi all'interno.

Sulle spiagge sabbiose, per chi ama passeggiare nell'acqua bassa, un rischio per i piedi può derivare dalla puntura velenosa della **tracina**, pesce che di solito vive in fondali bassi, vicini alla riva. L'aculeo della tracina, che solitamente viene pestato inavvertitamente, genera un dolore intenso, oltre che gonfiore. Il piede va medicato con attenzione e immerso in acqua calda per almeno un'ora dato che il veleno della tracina è termolabile.

Altro pericolo per i piedi in estate sono le **scottature**. Ricordatevi sempre, appena usciti dall'acqua e prima di esporvi al sole, di spalmare la protezione solare anche sui piedi, spesso dimenticati durante la consueta applicazione, ma che, soprattutto se a contatto con la sabbia, possono scottarsi molto facilmente.

### **Un passo alla volta ... pensando anche alla salute dei piedi**

Amanti delle lunghe passeggiate, del jogging e del trekking: sapete benissimo quanto la salute dei piedi sia fondamentale per godervi a pieno il movimento all'aria aperta!

Soprattutto in estate, quando si approfitta spesso delle lunghe giornate e del tempo libero per gite e visite a città d'arte, trekking in montagna, jogging e lunghe passeggiate in spiaggia, è fondamentale prendersi ancora più cura dei propri piedi e conoscere i piccoli disturbi che possono comprometterne la salute.

Attenzione, dunque, alle **vesciche**, che si sviluppano a causa di un eccesso di pressione o sfregamento: assicuratevi di vestire calzature comode, morbide, della



misura del vostro piede (ricordate che in estate i piedi tendono a gonfiare!) e adatte all'attività specifica che avete scelto.

Da evitare poi che l'epidermide entri in contatto con tessuti che potrebbero farla macerare, soprattutto in caso di sudore, e preferire calze traspiranti: il sudore del piede, costretto all'interno di calze e scarpe, potrebbe infatti creare un ambiente ideale per la sofferenza cutanea e aumentare il rischio che si formino **infezioni fungine**.

Se, invece, si cammina per lungo tempo o si corre per un periodo prolungato e si indossano calzature non adeguate, il rischio resta quello di sfregamenti continui che possono portare a delle lesioni del piede e creare le condizioni ideali per la formazione dei **calli**, zone in cui la pelle è soggetta a un indurimento e che solitamente compaiono in prossimità delle aree maggiormente sottoposte ad attrito. I calli sono particolarmente dolorosi in caso di pressione, soprattutto quando diventano profondi.

Fondamentale, dunque, se si prevede di camminare per lungo tempo, scegliere le **calzature adatte**, con tacco che non superi i due centimetri, **ricordandosi di non stringerle troppo per consentire una corretta circolazione del sangue dei piedi**. Inoltre, bisogna prestare attenzione al **movimento del piede** appoggiandolo al suolo, distribuendo la forza su tutta la pianta. Spingendo correttamente con l'intera pianta del piede si permette, infatti, a tutto il corpo, e soprattutto alla schiena, di mantenere una posizione corretta, riducendo, inoltre, il rischio di dolori muscolo-scheletrici.

### **Il kit per piedi in salute!**

Per partire in vacanza con il piede giusto, ecco i rimedi e il kit di automedicazione perfetto per ogni piccolo disturbo dei piedi:

- **Micosi:** bicarbonato di sodio sciolto in acqua calda e applicato direttamente sulla parte interessata della pelle e antimicotici per uso topico.
- **Verruche:** acido salicilico per somministrazione locale e agenti cheratolitici, insieme ad antisettici per uso topico.
- **Scottature:** pomate ad azione emolliente e antisettica da applicare direttamente sulla pelle arrossata.
- **Ferite ed escoriazioni:** occorre sempre disinfettare la lesione, dall'interno verso l'esterno, con acqua ossigenata o antisettici per uso cutaneo e proteggere la pelle con garze e cerotti, applicando pomata antimicrobica nell'area immediatamente circostante la ferita. Cercare, quanto più possibile di fare respirare la parte lesa e ricorrere a medicinale di automedicazione topici che possano aiutare la rigenerazione cutanea. Se il taglio appare



profondo o se esiste il rischio di infezione, meglio recarsi al pronto soccorso dove verrà praticata la sutura.

- **Punture di tracina:** Assumere farmaci da banco ad azione antinfiammatoria e analgesica. Se dovessero comparire sintomi come tachicardia, difficoltà di respirazione, nausea, difficoltà di movimento dell'arto colpito occorre rivolgersi al 118 o farsi accompagnare al pronto soccorso.
- **Calli:** dopo aver rimosso la parte di pelle ispessita, disinfettare con cura e applicare cerotti contenenti acido acetilsalicilico, anche in associazione.
- **Vesciche:** farmaci da banco topici ad azione antisettica e antinfiammatori, per contrastare il dolore e l'infiammazione e proteggere la pelle e preservarla dal rischio di infezioni.

Per maggiori informazioni visita il sito: [www.semplicementesalute.it](http://www.semplicementesalute.it)