

Macarena López Rodríguez

Agente de Prensa

- www.allpress.cl
- +56 9 6878 4156
- Padre Hurtado Central 1150 B, Las Condes
- Allpress Comunicaciones



Allpress

Comunicación  
responsable

# Conozca los beneficios de caminar descalzo y qué cuidados tener

**C**aminar descalzo es una práctica natural que puede aportar múltiples beneficios para la salud, siempre y cuando se realice con las precauciones adecuadas. Rodrigo Beltrán, Director de Carrera de Kinesiología de UDLA Sede Viña del Mar, explica sus efectos positivos y los cuidados necesarios al incorporarla en la rutina diaria, siendo una actividad ideal para el verano, por ejemplo, en arena de playa.

"Uno de los principales beneficios de caminar descalzo es la expansión armónica del pie sin la restricción del calzado, lo que favorece su desarrollo anatómico y biomecánico. Además, permite una correcta ventilación, reduciendo la sudoración excesiva y, con ello, el riesgo de infecciones fúngicas como la micosis. Desde una perspectiva evolutiva, caminar sin zapatos es la forma más natural de desplazamiento para el ser humano, beneficiando a todos quienes lo practican con regularidad", afirma el académico.

Comenta que en niños en desarrollo, es recomendable permitir que caminen descalzos siempre que su salud podal lo permita, ya que esto favorece el fortalecimiento muscular y la propiocepción. En personas mayores, la práctica también puede ser beneficiosa, ya que contribuye a reducir la rigidez y los efectos del uso prolongado de calzado inadecuado. No obstante, es fundamental que el entorno esté bien iluminado y que la superficie sea conocida para minimizar el riesgo de caídas.

Agrega que, aunque no corrige

deformidades como los juanetes (hallux valgus), si favorece la distribución de cargas en los pies. En el caso de la fascitis plantar, mejora la circulación y puede reducir la inflamación y el dolor. Para quienes tienen pie plano, aunque la práctica no cambia la condición, contribuye a la relajación de la musculatura involucrada, ofreciendo cierto alivio.

Si bien tiene ventajas, también pueden existir riesgos asociados cuando no se toman las debidas precauciones. El kinesiólogo menciona que entre los más comunes se encuentran las infecciones como la onicomiosis (infección micótica), la exposición a parásitos o virus como el papiloma humano y las lesiones cortopunzantes. Además, puede provocarse celulitis infecciosa si una herida entra en



contacto con agentes patógenos. "Caminar descalzos es recomendable a toda edad, siempre que se tomen las precauciones adecuadas. Es importante elegir cuidadosamente los lugares donde se camina sin calzado, ya que algunos pueden representar un riesgo para la salud", advierte.

Además, no todas las superficies son iguales al caminar sin zapatos. Desde un enfoque sensorial y músculo-esquelético, el académico dice que se recomienda experimentar distintas texturas, siempre que la salud del pie lo permita. Caminar sobre arena, pasto o tierra puede proporcionar estimulación sensorial y fortalecer la musculatura, mientras que las superficies duras como baldosas o cemento generan un procesamiento diferente de la información táctil y propioceptiva. "De hecho, la rehabilitación fisioterapéutica utiliza la variación de texturas para mejorar la respuesta sensorial y funcional de los pacientes", menciona Beltrán.

Para incorporar esta actividad de manera apropiada, sugiere conocer el estado de la piel, elegir superficies adecuadas y comenzar en entornos familiares, como el hogar. Además, se deben vigilar posibles signos de alerta como alergias, prurito o indicios de infecciones en las uñas, que podrían indicar que caminar descalzo no está resultando beneficioso. "Como en toda práctica, la clave está en el equilibrio entre sus ventajas y las precauciones necesarias para evitar riesgos innecesarios", concluye.