

El truco definitivo de la sal y el bicarbonato: por qué deberías lavar tus pies así hoy mismo

24/06/2026



El cuidado de los pies es igual de importante que el del resto del cuerpo. En este sentido, existe un método recomendado por algunos podólogos que tiene varios beneficios: el lavado con sal y bicarbonato.

Esta combinación con dos ingredientes simples suele recomendarse relajar los pies, sobre todo después de jornadas extensas, por la sensación de limpieza y bienestar que aporta.



Por un lado, la sal es utilizada tradicionalmente en baños de pies por su **efecto relajante** y porque ayuda a remover impurezas de la superficie de la piel. Mientras que el bicarbonato de sodio, en tanto, es conocido por sus propiedades limpiadoras y su capacidad para **neutralizar olores**.

Para qué sirve el lavado de pies con sal y bicarbonato

- **Reduce la sensación de cansancio:** sumergir los pies en agua tibia genera una sensación de relajación, especialmente después de muchas horas de estar parado o caminar. El calor del agua ayuda a descansar los músculos y alivia la pesadez.
- **Ayuda a combatir malos olores:** el bicarbonato es un clásico en rutinas de higiene porque neutraliza olores, mientras que el lavado mantiene la zona limpia.
- **Suaviza la piel:** el agua tibia y estos ingredientes ablandan zonas de piel seca, como talones y áreas con durezas. Aplicar crema hidratante después del baño

mejora la suavidad.

- **Favorece el autocuidado:** dedicar unos minutos al cuidado de los pies puede convertirse en un momento de relajación y bienestar personal.

Cómo preparar un baño de pies con sal y bicarbonato

1. Llená un recipiente con suficiente agua tibia para cubrir los pies.
2. Agregá 2 o 3 sal y el bicarbonato.
3. Mezclá hasta que los ingredientes se disuelvan.
4. Sumergí los pies durante 15 a 20 minutos.
5. Secá bien, especialmente entre los dedos.
6. Aplicá crema hidratante si la piel está seca.

Precauciones a tener en cuenta

Aunque es una práctica común, no todas las personas tienen la misma tolerancia en la piel. Se recomienda evitar estos baños si hay **heridas abiertas, irritaciones importantes o lesiones sin tratar.**

Además, quienes tienen **problemas de circulación, diabetes u otras condiciones que afectan la piel** deben consultar con un profesional de la salud antes de realizar tratamientos caseros en los pies.

Fuente: TN