

## Actividades claves

Zapatilak inoiz usain txarra dutela

Para combatir el mal olor en las zapatillas, hay varias actividades clave que puedes realizar de manera regular. Aquí hay algunas sugerencias:

### **Limpieza regular:**

- Lava tus zapatillas según las instrucciones del fabricante. Algunas zapatillas pueden ser lavadas a máquina, mientras que otras requieren limpieza manual.
- Si las plantillas son extraíbles, lávalas por separado.

### **Secado adecuado:**

- Después de lavar las zapatillas, asegúrate de que se sequen completamente antes de usarlas nuevamente. Evita ponerlas al sol directo o usar fuentes de calor intenso, ya que esto puede dañar algunos materiales.

### **Uso de plantillas absorbentes:**

- Coloca plantillas absorbentes dentro de tus zapatillas para ayudar a absorber la humedad y reducir el mal olor. Puedes encontrar plantillas diseñadas específicamente para combatir olores.

### **Cambio frecuente de calcetines:**

- Cambia tus calcetines regularmente para mantener los pies secos y evitar la acumulación de bacterias que causan el mal olor.

### **Uso de talco o polvos absorbentes:**

- Aplica talco o polvos absorbentes en el interior de las zapatillas antes de usarlas para ayudar a mantener los pies secos y reducir la humedad.

### **Aireación:**

- Deja que tus zapatillas se aireen después de cada uso. No las guardes inmediatamente en espacios cerrados. Puedes colocarlas en un lugar ventilado para que se sequen por completo.

### **Congelación:**

- Coloca tus zapatillas en una bolsa y mételas en el congelador durante la noche. El frío puede ayudar a matar las bacterias que causan el mal olor.

### **Uso de desodorantes para pies:**

- Aplica desodorante para pies antes de ponerte las zapatillas. Hay productos específicos en el mercado diseñados para controlar el olor.

### **Rotación de zapatillas:**

- Si es posible, rota el uso de tus zapatillas para permitir que se sequen completamente entre usos. Esto ayuda a prevenir la acumulación de humedad.

**Lavado de cordones:**

- Si tus zapatillas tienen cordones de tela, límpialos o lávalos según sea necesario. Los cordones pueden retener olores desagradables.

Recuerda que la consistencia en estas prácticas es clave para mantener tus zapatillas frescas y libres de mal olor. Adaptar estas actividades a tu rutina diaria puede marcar la diferencia en la prevención y el tratamiento del mal olor en el calzado.