

10 Consejos para el cuidado de sus pies



1

Inspecciona tus pies a diario, sobre todo la planta, las uñas y el espacio entre los dedos.



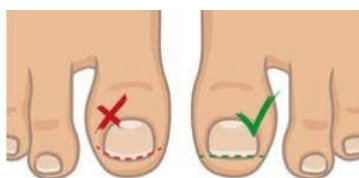
2

Lávese los pies a diario;

- * Utilice jabón neutro y agua templada.
- * Séquelos con una toalla suave, especialmente entre los dedos.

3

Después del baño aplique crema hidratantes en sus pies, pero No entre los dedos.



4

Cuide el estado de sus uñas. Deben cortarse rectas. Si fuese necesario acuda a un podólogo

5

Utilice calcetines y /o medias de algodón, sin costuras o con ellas hacia fuera

6

Revise el interior del calzado siempre antes de ponérselo y utilizar un calzado adecuado; Flexible, ligero, punta redondeada...



7

No utilizar calentador ni bolsa de agua caliente directamente sobre los pies para calentarlos.



9

Si encuentra alguna herida, ampolla o rozadura no intente manipularla, acuda a su enfermera de atención primaria y/o podólogo habitual.

8

No camine descalzo



10

Mantenga controlados sus niveles de glucosa, peso, tensión arterial, colesterol y evite el consumo de tabaco.

