



# ¿Cómo cuidar sus pies?



## HIGIENE DIARIA

### SÍ:



- **Examine sus pies todos los días** buscando heridas, grietas, ampollas, callos y zonas enrojecidas, especialmente en la planta, uñas y entre los dedos.
- Puede utilizar un espejo o una lupa para ver zonas difíciles o pedir ayuda a un familiar.
- **Lave los pies todos los días** con un jabón neutro y con agua a temperatura tibia, comprobada con la mano.
- Seque los pies con una **toalla suave** sin olvidar los espacios entre los dedos.
- Aplique una **crema hidratante** en talón, planta y dorso de los pies. No aplíquela entre los dedos.



### NO:



- **No** utilice agua con temperatura **superior a 37 °C**.
- **No** deje los pies en **remojo más de 5 minutos**.
- A la hora de secarse **no frote la toalla enérgicamente**.
- **No** utilice **crema hidratante entre los dedos** porque crea humedad.



## CUIDADO DE LAS UÑAS

### SÍ:



- Utilice **tijeras de punta redonda y limas** de cartón.
- El corte debe ser recto y las uñas deben sobresalir 1 mm.
- **Acuda a un podólogo si no puede cortarlas usted mismo**.



### NO:



- **No** utilice **tijeras de punta afilada**.
- **No** corte las uñas **excesivamente**.
- **No se corte las uñas usted mismo** si no ve correctamente o tiene problemas de destreza.



# ¿Cómo cuidar sus pies?



## CALZADO

**SÍ:**



- El calzado debe ser **de piel, con cordones o velcro**.
- La **puntera debe ser redondeada y el tacón ancho y bajo**.
- Lleve siempre **el pie protegido** incluso en la playa o piscina.
- Los calcetines deben ser de algodón o lana, sin costuras ni elásticos, y debe cambiarlos diariamente.
- Utilice calcetines para calentarse los pies.
- Compruebe con las manos que no hay ningún objeto extraño en el interior de sus zapatos antes de ponérselos.

**NO:**



- **No** utilice **calzado estrecho** ni muy holgado.
- **No** utilice **tacón alto**.
- **No** utilice calzado con **aberturas o tiras** que puedan causarle rozaduras.
- **No utilice siempre el mismo calzado**, es conveniente alternarlo.
- **No camine descalzo** ni sin calcetines para evitar heridas accidentales.
- **No** utilice **calcetines de fibra**, con costuras o elásticos que puedan producirle rozaduras.
- **No aplique directamente calor o frío**.



## CUIDADOS ESPECIALES

**SÍ:**



- Cure las ampollas o heridas con desinfectante suave sin color, tápelas con una gasa.
- **Acuda a su equipo sanitario si presenta alguna complicación.**
- **Acuda periódicamente al podólogo.**

**NO:**



- **No intente quitarse los callos o ampollas.**
- **No utilice callicidas ni cuchillas.**
- **No utilice soluciones irritantes ni antisépticos con color** a la hora de curarse las heridas.



Con la vigilancia y los cuidados adecuados podrá **mantener unos pies saludables y sin problemas.**

**Consulte a su médico o enfermera cualquier duda o problema** sobre el cuidado de los pies.

