

EL CUIDADO DE LOS PIES:

- Inspeccione los pies todos los días.
- Lávelos diariamente con agua tibia y jabón. Séquelos completamente con una toalla o paño limpio y suave, especialmente entre los dedos.
- Aplique loción o crema para suavizarlos, pero no la coloque entre los dedos.
- Corte las uñas después del baño, en forma recta para evitar que se encarnen. Si no puede cortarlas porque no ve bien, consulte a un podólogo.
- Use zapatos anchos, suaves y que no le aprieten.
- Use medias sin costura y que absorban bien la humedad, por ej. de algodón.
- Si se compra zapatos hágalo por la tarde porque es cuando los pies están hinchados y úselos pocas horas por día hasta que se ablanden.
- No ande descalzo (no camine descalzo en la arena).
- No use bolsas de agua caliente u otros medios de calefacción externa.
- No permanezca en invierno a la intemperie de pie mucho tiempo.
- En verano evite la transpiración excesiva de los pies.
- Puede usar medias de lana solo durante la noche para dormir, pero sin elástico que presione la pierna.

Recuerde:

- No subestime sus lesiones.
- No se automedique con pomadas o antibióticos.
- Examine sus pies diariamente.
- Lo que no duele también puede ser importante.

Consulte al médico en caso de:

- Infección, ampolla, úlcera o lesión en el pie que no cura en 1-2 días.
- Pies fríos constantemente.
- Si le pica y tiene grietas entre los dedos.
- Siente dolor, quemazón, hormigueos o calambres en las piernas o pies.
- Uñas encarnadas.
- Áreas de la piel de un color que no es normal (ej. Rojo o azul)
- Tiene callos o juanetes
- Le duele en la zona del tendón de aquiles