

# 12 consejos para cuidar tus pies



@Creative\_Nurse

1



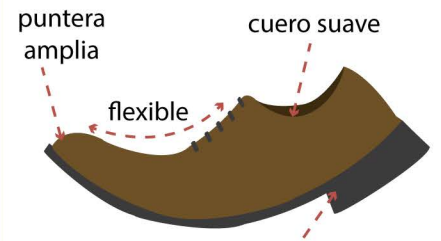
Inspeccionar a diario los pies para detectar zonas enrojecidas, hiperqueratosis, ampollas...

2



Antes de usar el calzado, inspeccionar con la mano su interior en busca de costuras, resaltes o cuerpos extraños ...

3



Usa calzado idóneo

4



Si tienes hiperqueratosis o deformidades acude a un podólogo para que te aconseje

5



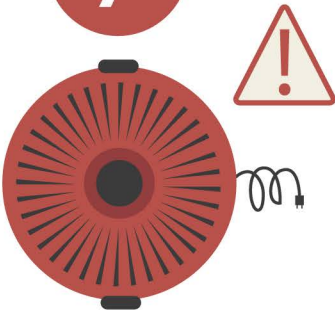
Cambia tus calcetines y zapatos dos veces al día.

6



No camines descalzo

7



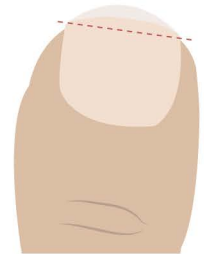
No acercar los pies a fuentes de calor

8



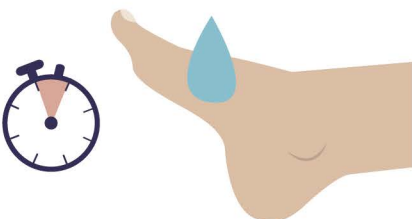
Evita manipular tu pies quitando callos o durezas. Acude a tu podólogo

9



Corta tus uñas de forma recta y límalas suavemente

10



Lava tus pies con agua a menos de 37° con jabón neutro. Pero no más de 5 minutos. ¡Sécalos muy bien!

11



Aplica crema hidratante después del baño en zonas de riesgo

12



Comunica a tu enfermera, médico o podólogo las anomalías que encuentres en tus pies