

El Cuidado de los Pies

Mire sus pies todos los días

- Observe si hay cortadas, rasguños, rajaduras, ampollas o enrojecimientos.
- Mire entre los dedos y en la planta de los pies.
- Si no puede agacharse, use un espejo para ver la planta de los pies.
- Si lo necesita, pídale a alguien que le ayude.



Lávese los pies diariamente

- Use un jabón suave y agua **tibia** (no caliente). Pruebe primero con su codo.
- Séquese dándose palmaditas. Asegúrese de secarse entre los dedos de los pies.
- No se remoje los pies ni aplique loción entre los dedos de los pies.

Llame a su médico si:
Si encuentra enrojecimientos, ampollas, úlceras o rasguños, todos los cuales pueden empeorarse rápidamente.



Cuídese las uñas de los dedos de los pies y trate los callos con cuidado

- Recórtese las uñas después del baño y séquese los pies.
- No recorte las esquinas. Use una lima para emparejarse los bordes de las uñas de los pies.
- Use un cortaúñas, no tijeras ni navaja.
- No se recorte los callos. Pregúntele a su médico cómo usar una piedra pómez para frotarlos con cuidado. No use parches para callos, ni líquidos para tratar los callos ni removedores de callos.



Pídale a su médico que le haga un examen de los pies "sin calcetines" al menos 4 veces al año.

El Cuidado de los Pies

Use zapatos y calcetines

- No ande descalzo, no debe hacerlo dentro de la casa ni en la playa ni alrededor de la piscina.
- Use zapatos que se ajusten bien a su medida. Los zapatos de cuero y de lona son los mejores.
- No use zapatos con la punta o el talón abierto.
- Asegúrese que sus zapatos son suaves por dentro, que el forro interior no está desgarrado y que no hay áreas ásperas ni objetos que no deben estar allí.
- Use medias limpias o calcetines de algodón. Durante la época del frío, use zapatos con forro lanudo.
- Use calcetines por la noche para mantener sus pies calientes. No use botellas de agua caliente, almohadillas de calor, calentadores de los pies con baterías o frazadas eléctricas.



Proteja sus pies del frío y del calor.

- Antes de tomar una ducha o baño, compruebe la temperatura del agua con un termómetro de baño (90° a 95°) o con el codo.
- No reciba mucho sol.
- No use soluciones antisépticas ni bandas adhesivas en los pies.



Derechos de autor © 2001
Pritchett & Hull Associates, Inc.
NO DUPLICAR.

