



## **LOS DIEZ MEJORES CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE SUS PIES**

- 1. No ignore el dolor de pies, no es normal.** Si persiste el dolor, consulte a un podólogo o a su médico.
- 2. Examine sus pies regularmente.** Preste atención a los cambios en el color y la temperatura de sus pies. Busque el aumento de grosor o cambio de color de sus uñas (puede ser una señal del desarrollo de hongos), controle las grietas o cortes de la piel. El desprendimiento o pelado de la piel en la planta de los pies o entre los dedos podría indicar la existencia de hongos (pie de atleta). Ningún engrosamiento en la piel del pie se considera normal.
- 3. Lávese los pies regularmente,** especialmente entre los dedos y asegúrese de secarlos totalmente.
- 4. Corte las uñas de los dedos de los pies de forma recta,** pero no demasiado cortas, especialmente las esquinas; puede conducir a que las uñas se deformen clavándose y produciendo heridas. Las personas con diabetes o problemas circulatorios deben extremar los cuidados porque son más propensas a la infección.
- 5. Cerciórese de que sus zapatos son los adecuados para sus pies.** Compre los zapatos hacia el final del día en que los pies tienden a estar más dilatados. Cambie de zapatos cuanto antes si estos están ya muy desgastados o deformados.
- 6. Seleccione el zapato adecuado para la actividad que va a realizar con él** (es decir para trabajar, correr, etc.).
- 7. Utilice más de un par de zapatos y alterne su uso, no utilice los mismos todos los días.**
- 8. Evite andar descalzo,** sus pies tendrán más riesgo de lesión y de infección. En la playa o cuando este expuesto al sol utilice siempre protector solar en sus pies como en el resto de su cuerpo.
- 9. Sea cauteloso al usar remedios caseros para las dolencias del pie;** el autotratamiento puede dar lugar a menudo a un problema de mayor importancia que el que se pretendía tratar.
- 10. Si usted es una persona con diabetes es vital que visite a un podólogo por lo menos una vez al año para un chequeo.**

## Consejos sobre la compra del calzado

1. Hágase medir los pies estando de pie.
2. Pruébese siempre los dos zapatos, y camine por la tienda.
3. Compre siempre para el pie más grande; los pies raramente son del mismo tamaño.
4. No compre zapatos que necesiten un tiempo para “ceder”; los zapatos deben ser cómodos inmediatamente.
5. No se fíe del número de su último par. Sus pies crecen, y los moldes de los zapateros también cambian.
6. Compre zapatos por la tarde; los pies tienden a hincharse durante el día, y es mejor medirlos cuando están en ese estado.
7. Asegúrese de que los zapatos se ajustan bien—adelante, atrás y a los lados—para distribuir el peso. Suenan elemental, pero asegúrese de que la parte más ancha de su pie se corresponde con la parte más ancha del zapato.
8. Elija un zapato con empeine de cuero, contrafuerte rígido, acolchamiento apropiado, y flexibilidad en la puntera.
9. Compre zapatos que no le aprieten los dedos, ni en la punta ni en otra parte de la puntera.
10. Pruébese los zapatos llevando el mismo tipo de calcetines o medias que espera llevar con los zapatos.

