

SIGUE ESTOS CONSEJOS:

1
No aceptes consejos del “vecino” de cómo cuidar tus pies.

2
Inspecciona tus pies diariamente en busca de cortaduras, moratones, hongos o cambios en la forma del pie.

3
Revisa dentro del zapato antes de usarlo en busca de objetos o insectos.

4
No utilices navajas o sustancias químicas para remover callos ni verrugas.

5
Siempre usa zapatos y medias dentro y fuera de la casa.

6
Consulta a nuestro departamento por las plantillas y zapatos especializados.

7
Corta tus uñas en línea recta. Si no puedes, busca ayuda.

8
No utilices baños de agua caliente en los pies.

9
Evite usar jabones muy fuertes o cinta adhesiva (“Curitas”) en sus pies.

10
Lávese los pies diariamente. Sacarse bien entre los dedos.

11
No cruces las piernas; esto produce impedimento de la circulación de los pies.