

# **I CICLO DE CONFERENCIAS: PROYECTO ESCUELA SALUDABLE**



**APRENDE A CUIDAR TUS PIES**

# NO

Las cosas que no debes de hacer.



a) No traer los pies sucios.



b) No asearlos con agua muy caliente o muy fría.



c) No dejar humedad entre los pies.



d) No frotar cuando los seca.



e) No calentar los pies con botellas o bolsas de agua caliente, ni almohadillas eléctricas.



f) No cortar las uñas en forma circular, ni hacerlo si tiene mala vista.



g) No caminar descalzo.



h) No usar huaraches, botas, sandalias o zapatos de tacón alto.



i) No usar tela adhesiva, ni objetos que se adhieran a la piel.



j) No debe fumar.

# SI

Las cosas que si debes de hacer.



1- Lavarlos diario con agua tibia y jabón neutro.

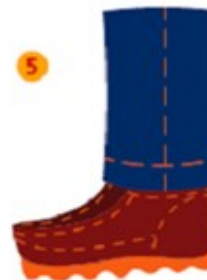


2- Secar con toalla suave, sin olvidar entre los dedos.



3- Cortar las uñas en forma recta.

4- Lubricarlos con lanolina o aceite, pero no entre los dedos.



5- Usar zapatos cómodos, suaves y a la medida.



6- Revisar los zapatos antes de usarlos.



7- Cubrir los pies con calcetines o medias, evitando que queden apretados.



8- Las callosidades deberán ser tratadas por un podólogo.