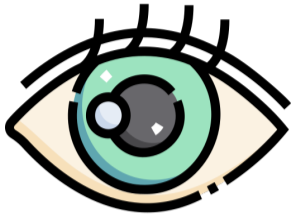


SIEMPRE

1



Observar
y asear
diariamente
sus pies.

2



Humectar
con crema
diariamente
los pies.

3



Secar muy
bien, sin
olvidar **entre**
dedos.

4



Usar
zapatos
comodos y
holgados.

5



Asistir al
podólogo
de **su**
consultorio.

6



Asistir control
de paciente
cronico.
(diabetes e
hipertensión)

7



Hacer
ejercicios,
para mejorar
la circulación.

8



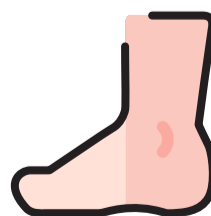
Evitar
factores
de riesgo,
Ej: Tabaco.

7



Usar
calcetines
color claro y
sin costuras.

8

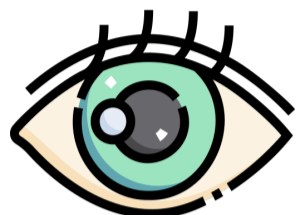


En caso de
cambio de
color, acudir
al doctor.



NUNCA

1



Nunca, dejar de observar y asear sus pies.

2



Nunca, humectar con crema entre medio de los dedos.

3



Nunca, dejar remojando los pies.

4



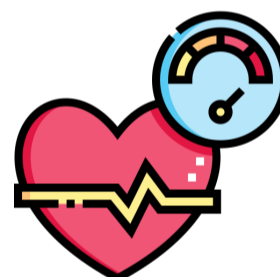
Nunca, usar zapatos ajustados y con taco.

5



Nunca, Cortar uñas, quitar durezas o callosidades.

6



Nunca, deje de ir sus controles médicos.

7



Nunca, andar descalzo.

8



Nunca, Fumar.

7



Nunca, usar calcetines de nylon y con costuras.

8



Nunca, usar guateros de semillas y de agua caliente.