

Recomendaciones básicas del cuidado de los pies

- **Inspeccione sus pies diariamente:** Busque cortes, heridas, manchas rojas, infección, inflamación o áreas que parezcan inusuales. Establezca una hora al día para realizar este examen y al menos una vez al día.
- **No use nunca botellas de agua caliente, bolsas de agua caliente u otros objetos de calefacción directa sobre la piel,** puede quemarse si su sensibilidad está disminuida.
- **No dificulte la circulación sanguínea.** Evite usar medias apretadas o ropa ajustada. Elija medias de algodón o lana.
- **Realice una evaluación médica de sus pies por lo menos una vez al año.**

Elaborado: Mg. Henry Trujillo Aspilcueta



PERÚ

Ministerio de Salud



Instituto Nacional de Salud
Av. Tizón y Bueno 276 - Jesús María
Teléfono: (511) 748 0060
www.ins.gob.pe



EL PERÚ PRIMERO

Recomendaciones básicas del cuidado de los pies

- **Lávase e hidrátase sus pies diariamente.** Para lavarse los pies en primer lugar evaluar la temperatura con el codo. Después, seque suavemente en forma completa, especialmente entre los dedos con una toalla limpia o papel toalla, y aplique una crema hidratante que no contenga alcohol, yodo o agua oxigenada una a tres veces por semana.
- **Aplicar una vez a la semana polvos antimicóticos en el zapato.**
- **Nunca camine descalzo. Debe usar un buen calzado.** Eliga zapatos hechos con un buen soporte en los tobillos no use zapatos punteagudos o de taco alto. Use zapatos de horma ancha.
- **Cortese las uñas con regularidad: Una vez por semana debería ser suficiente,** con un equipo personal y limpio y cortarlo de forma recta. Acudir a un personal de salud entrenado en corte de uñas.

¿Sabías que?

El pie diabético se reporta hasta el 50% de los diabéticos.

