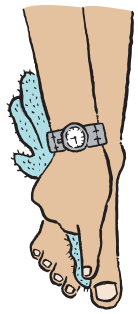
Cuidando Sus Pies

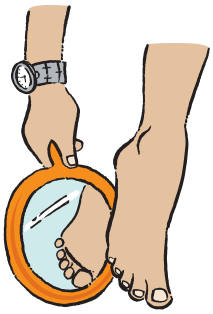
Mantenga sus pies protegidos y saludables para evitar heridas en los pies y llagas abiertas.



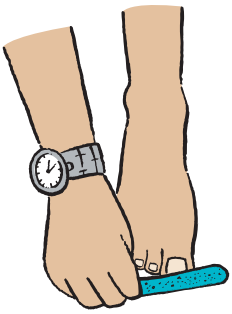
Mantenga los pies limpios y secos.

No sumerja sus pies durante mucho tiempo.

Use calcetines limpios todos los días y siempre use zapatos con punta y talón cerrados.



Revise sus pies diariamente por ampollas, enrojecimiento o llagas. Consulte a su médico de inmediato si tiene cualquier llaga.



Acostúmbrese a utilizar una lima para afilarse las uñas. Nunca use una navaja o cuchillo.

Mantenga los pisos y rutas de acceso libres de objetos para evitar tropiezos con la punta de sus pies.

Examine sus zapatos todos los días.

Nunca camine descalzo(a) o use chanclas.

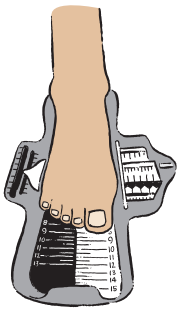
TMF Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas

Cómo Escoger el Zapato Correcto

Cuando compre zapatos, lleve esta hoja de sugerencias. Tómese su tiempo para seleccionar cuidadosamente los zapatos. Usted está buscando un zapato que le proteja sus pies, los mantenga secos y le sirva de sostén a medida que camina.



- Pida que le midan el pie para asegurarse de que selecciona el tamaño y el ancho correctos.

- Seleccione un zapato con conexiones flexibles, como cordones o "gancho y cintas". Evite las sandalias.

- Pruébese los zapatos con calcetines y camine en ellos en la tienda.
- Preste atención a la comodidad. Ninguna parte del zapato debe lastimarle sus pies.

- El interior debería ser suave y no tener costuras.
- Busque una plantilla acolchada que evite el rozamiento o fricción.
- El área del tobillo debe ser suave y de apoyo.

- La caja de los dedos debe ser lo suficientemente amplia para que usted pueda mover sus dedos.
- El pie no debe resbalarse dentro del zapato cuando camina.

TMF Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • www.tmf.org

Illustrations by Missi Jay, Gigglebox Studios, Austin, Texas