

Información para los Pacientes.

# Información para sus Pies



Pdgo. Jorge Arturo  
[Jorge.agl@hotmail.com](mailto:Jorge.agl@hotmail.com)  
[www.podologia.mex.tl](http://www.podologia.mex.tl)

Educando al Paciente  
evitaremos muchos  
problemas

# 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 podiatra.



## ***10 Consejos sobre el Cuidados del los Pies***

Pdgo. Jorge Arturo González Leija

**1. Lávate los pies a diario.** Mantener una buena higiene en los pies es esencial para prevenir infecciones. Asegúrate de lavar bien los tobillos, las plantas, las uñas y los espacios entre los dedos.

**2. Sécate los pies después de lavarlos.** Sobre todo es importante secar los espacios entre los dedos, el exceso de humedad y el calor favorecen la proliferación de hongos y bacterias diversos.

**3. Aplica con regularidad un desodorante de pies.** La función de los desodorantes especiales para pies evitarán la sudoración excesiva.

**4. Mantén la piel bien hidratada.** El talón es la zona del pie que más hidratación necesita. Para evitar grietas, aplica el producto hidratante adecuado según el estado de tu piel.



## ***10 Consejos sobre el Cuidados del los Pies***

Pdgo. Jorge Arturo González Leija

- 1.Utiliza medias o calcetines de tejidos naturales.** El algodón resulta el mejor material; es recomendable evitar las fibras sintéticas.
- 2.La forma de cortarte la uñas.** Las uñas de los pies deberán tener forma recta-cuadrada. Es aconsejable limpiarlas.
- 3.No compartas las herramientas para cortar las uñas o pieles.** Sobre todo en caso de posibles patologías ungueales. No las compartas, incluso con otros miembros de la familia, les podrías transmitir las enfermedades.
- 4.Utiliza un calzado cómodo, flexible y de anchura adecuada a tus pies.** Los materiales preferiblemente deben ser naturales. Evita los tacones demasiado altos (máximo 2-4 cm)
- 5.No camines descalzo por las duchas públicas.** Podrías contagiarte de infecciones como el pie de atleta o verrugas. Protege tus pies con unas zapatillas adecuadas o escaarpines de goma.
- 6.Revisa periódicamente tu tratamiento ortopodológico.** Ya sean plantillas de silicona, prótesis o soportes plantares, recuerda hacer revisiones periódicas. Los materiales se fatigan y no consiguen los objetivos fijados por el podólogo.

# Información para sus Pies

Publicada y editada por: Pdgo. Jorge Arturo González Leija

Profe. Asociado. Podología  
Est.Lic. Ciencias del Ejercicio

Tel 83820371

Dar click en la imagen para la direccion

