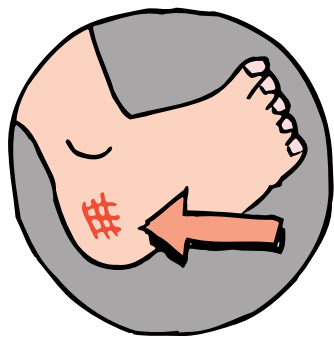


# CONSEJITOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES



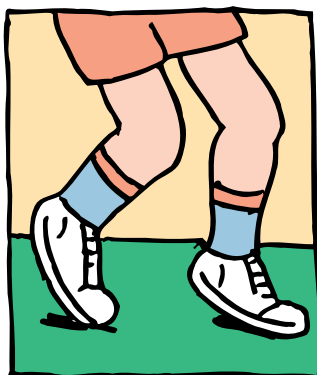
Revise sus pies, incluyendo los dedos, todos los días en busca de cortaduras, golpes o hinchazones



Use zapatos y calcetines (medias) que le queden cómodos



Use loción para evitar la piel seca (pero no entre los dedos)



Haga ejercicios todos los días por lo menos durante 20 ó 30 minutos



Lave sus pies todos los días con agua tibia (no caliente) y un jabón suave y séquelos bien



Lime sus uñas de forma recta



Visite a su médico de inmediato si se lastima los pies



¡Nunca camine descalzo!