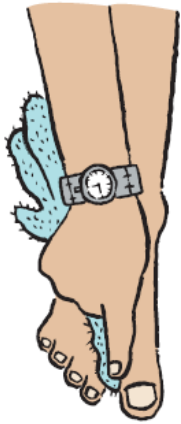


# El cuidado de sus pies

Mantenga sus pies sanos y protegidos para evitar heridas y llagas.



Mantenga sus pies limpios y secos.



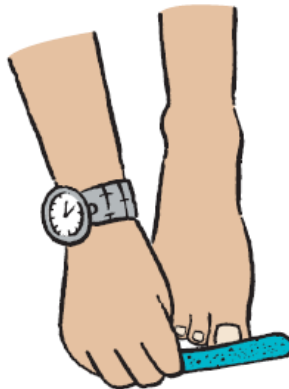
Al lavar sus pies, no pase mucho tiempo con los pies sumergidos en el agua.



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



Revise sus pies diariamente. Asegúrese de no tener ampollas, enrojecimiento o llagas. Consulte a su médico de inmediato en caso de tener algún tipo de llaga.



Utilice una lima para limarse las uñas. Nunca use navajas o cuchillos.



Tenga los pisos y pasillos libres de objetos para evitar tropiezos.



Examine sus zapatos todos los días.

Nunca camine descalzo, ni use chanclas



TMF  
Health Quality Institute

Phone 1-800-725-2633 • Fax 1-877-889-1870 • [www.tmf.org](http://www.tmf.org)