

## Entra en el verano con buen pie

## DECÁLOGO



Visita a tu podólogo para hacer una quiropodia al principio del verano para iniciar la temporada con salud.



No abuses de las chanclas y sandalias. Evita usarlas en caminatas y ponlas solo para ir a la playa o piscina. Así evitarás caídas, heridas, rozaduras o la aparición de dedos en garra.



Evita caminar descalzo para prevenir cortes, lesiones o rozaduras y laceraciones.



No abuses del calzado deportivo porque puede producir una excesiva sudoración de los pies. Evítalo usando calcetines.



Utiliza calzado flexible y transpirable y con sistemas de sujeción.



Seca minuciosamente los pies evitando dejar que se sequen solos.



Hidrata los pies a diario, con crema específica, después de la ducha; y preferiblemente por la noche.



No olvides poner crema protectora, también, en los pies. No sólo cando tomes el sol, sino también cuando uses calzado abierto.



Corta las uñas en forma recta, para evitar su mal crecimiento.



Camina, al menos, 30 minutos al día para favorecer la circulación venosa y evitar la aparición de inflamación o edemas.

Podóloga

Alejandra Fernández Díaz. Colegiada 966

Servicio de Podología del **Hospital Vithas Vigo** 







Síguenos en:





Pide cita



