

### CUIDADOS BÁSICOS DEL PIE

- El aseo diario es muy importante, lavarlos utilizando abundante agua y jabón.
- Secar los pies con el máximo cuidado, sobre todo en los espacios entre los dedos.
- Mantener una buena ventilación de los pies, sobre todo en épocas de calor extremo.
- Utilizar siempre calcetines limpios y secos, recomendable materiales como el algodón o lana.
- El sobrepeso aumenta el riesgo de fatiga, cansancio y aspectos relacionados con la diabetes.
- En el calzado ablandar los zapatos nuevos, cuya piel sea muy dura, antes de usarlos.
  - Tras retirar el calzado, colocarlo en lugares frescos y ventilados.
  - Siempre que aparezca cualquier alteración en el pie (callos, durezas, verrugas plantares, uñas encarnadas, etc...) consulte con su podólogo.
  - Procure realizar el corte de uñas periódicamente, realizándolo de forma recta.
  - Evite el calzado sintético.
  - Las tallas varían entre las distintas marcas y estilos del calzado. No se debe elegir el calzado tomando como referencia la talla que marca en el zapato. Escoja el calzado en relación a la correcta adaptación a sus pies.
  - Seleccione el zapato que se adapta en mayor medida a la forma de su antepié (metatarsianos y dedos).
  - Compruebe la talla de sus pies con cierta frecuencia. Ésta suele cambiar con el avance de la edad.
  - Mida los dos pies, a menudo un pie es más largo que otro. La talla debe ser elegida tomando como referencia el pie más largo.
  - Realice la medición de sus pies al final de la jornada, puesto que es el momento en que alcanzan la máxima dimensión (tanto en longitud como en volumen).
  - En relación al tacón, la altura ideal es de 2cm, debiendo evitar el uso de tacón que supere los 4cm ; en cuanto a la forma, éste debe ser ancho y estable.
  - Pruebe el calzado sentado y de pie, incluso camine un poco con él, ya que en carga el pie aumenta de longitud.
  - La pala de calzado debe quedar ajustada al dorso del pie, pero nunca demasiado apretado.
  - Procure evitar materiales sintéticos, que aumentarán la humedad en el pie y el riesgo de lesiones en la piel, sudoración, etc...