

## Recomendaciones para una mejor salud de tus pies

- **Aliméntate sano y realiza actividad física regularmente**, ambos hábitos permiten mantener un peso corporal saludable. El ejercicio habitual además otorga una circulación sanguínea adecuada hacia tus pies.
- **Cuida tus pies**: mantenlos limpios y secos, secando bien el espacio entre tus dedos.
- **Protege tus pies en lugares públicos**.
- **Asegúrate de utilizar un calzado adecuado**. No utilices zapatos apretados ni rígidos. Prefiere calzado flexible y liviano. Evita el uso de tacones.
- **Corta tus uñas de forma recta**. Evita obtener una forma ovalada y/o dejarlas demasiado cortas.



- **No ignores el dolor de pies**, no es normal, especialmente si no puedes apoyar bien ni caminar normalmente.
- **Si eres diabético inspecciona tus pies diariamente** en búsqueda de heridas, úlceras, callosidades o cualquier alteración. Una consulta oportuna puede evitar complicaciones como la amputación.
- **Si estás al cuidado de otra persona** (niños, adultos mayores, o en general cualquiera que dependa de ayuda de terceros) **asegúrate de revisar periódicamente el estado de salud de sus pies**.
- Consulta con médico oportunamente.

Si eres diabético puedes solicitar atención de podología en nuestro CESFAM



Recuerda que tus pies son tu base!

Cesfam Cordillera Andina  
Servicio de Salud Aconcagua  
Int Bárbara Oyarce – Dr Cristian Gálvez



## Pies Sanos

La salud empieza desde nuestra base



## ¿Sabías que...?

Nuestros pies poseen estructuras que forman puntos de apoyo, los cuales permiten soportar el peso de todo el cuerpo y así poder desplazarnos.



Esta importante tarea requiere unos pies sanos, libres de dolor o cualquier otra molestia.

Aquí te contamos **qué es importante saber sobre el cuidado de tus pies, a qué poner atención y cuándo es necesario consultar.**

## Dolor

¿Tus pies duelen? Dependiendo del lugar puede que padezcas de alguna inflamación producto de sobreuso, traumatismo (golpes) u otra(s) causa(s).



## Heridas o Úlceras



Cuida tus pies de heridas o úlceras, especialmente si padeces de diabetes. Las lesiones pequeñas pueden pasar desapercibidas y el roce continuo puede generar que éstas aumenten de tamaño y/o profundidad.

## Callosidades y Descamación

Si sufres de callos, y en especial si se asocia a descamación y enrojecimiento de algunas zonas del pie, pudiese ser que tengas una infección por hongos (tiña pedis), también conocida como "pie de atleta".



## Deformidades

Los cambios en la forma del pie en los adultos pueden estar relacionados con la presencia de juanetes (hallux valgus, en la foto) o una diabetes descompensada. En niños es más frecuente el pie plano y otras deformaciones de nacimiento.



## ¿Y las uñas?

Las uñas de los pies también pueden verse afectadas por diversas enfermedades.

**Consulta a tu médico si tienes...**

Engrosamiento, cambio de coloración, descamación o despegamiento. Puede que estés cursando una infección por hongos.



Uña encarnada. Evítala cortando tus uñas de forma recta.

