

Vive el  
**VERANO**  
con  
**BUEN PIE**




**PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA**  
COLEGIO PROFESIONAL

[www.colegiopodologosandalucia.org](http://www.colegiopodologosandalucia.org)




# Higiene y cuidado



 No usar esmalte de uñas de forma ilimitada, Límpialos y deja respirar a tus uñas.

 Con tanto movimiento tus pies se resecan y agrietan, usa crema hidratante específica para el pie. Consulta a tu podólogo.

 No olvidar secar bien entre los dedos y hacer un corte recto de las uñas



No olvide nunca consultar con su **podólogo** en todo lo relacionado con la salud y el bienestar de sus pies



Desde

# Huelva

Para Almería

Cádiz Córdoba

Granada Jaén

Málaga Sevilla




**PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA**  
COLEGIO PROFESIONAL


[www.colegiopodologosandalucia.org](http://www.colegiopodologosandalucia.org)




# Al agua patos



 Las chanclas para la piscina y la playa: no las compartas ni uses para pasear.

 Las zonas húmedas son sinónimo de infección: pueden aparecer hongos en tus uñas y piel y verrugas plantares. No vayas descalzo y observa tus pies.

 Cuidado con las conchas: usa calzado para andar por la playa, especialmente si tienes diabetes. Evita heridas



PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA  
COLEGIO PROFESIONAL



**PODÓLOGOS *de* ANDALUCÍA**  
COLEGIO PROFESIONAL

El **único**  
profesional sanitario  
dedicado exclusivamente  
al diagnóstico y tratamiento  
de las afecciones y  
deformidades de los pies  
es el **podólogo**

[www.colegiopodologosandalucia.org](http://www.colegiopodologosandalucia.org)



# Viene el calor

☀️ Nuestros pies se pueden quemar: usa protección solar.

☀️ Si tenemos exceso de sudoración: seca bien tus pies y usa calzado transpirable.

☀️ Se hinchan nuestros pies con las altas temperaturas: usa calzado ancho, suela amortiguadora y bien sujetos.

