

Peligros y Recomendaciones

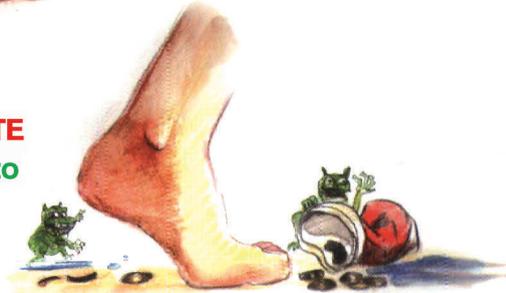
- **UÑA ENCARNADA**
Corte adecuado

- **HUMEDAD o CALOR**
Materiales transpirables

- **CALZADO INESTABLE**
Control y sujeción del pie



- **PINCHAZO o CORTE**
No caminar descalzo



Y no olvide... ¡Más vale prevenir!

Ponga sus pies en las mejores manos...
...las del **PODÓLOGO**



PODÓLOGOS *de* **ANDALUCÍA**

COLEGIO PROFESIONAL

www.colegiopodologosandalucia.org

Teléfono: 954 226 123

Su Podólogo:

agencianodo.com

ESTA SEMANA SANTA PARA NO PASARLAS MORADAS...



¡Cuida tus pies paso a paso!

ANTES

de la
procesión:

Se recomienda consultar con el podólogo las alteraciones en los pies.

Antes de salir a la calle, es necesario realizar una serie de acciones que nos permitan adecuar nuestros pies a la actividad.

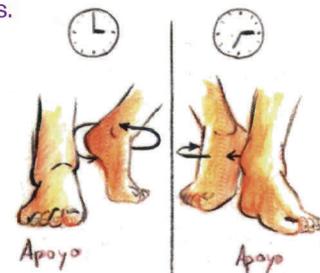
- Comprar el calzado con antelación, acomodarlo a los pies y no estrenarlo en el momento de la procesión.
- Observar los pies para detectar posibles alteraciones. Proteger los puntos de riesgo de lesión.
- Lavar nuestros pies evitando baños prolongados, secando con especial atención entre los dedos.
- Cortar las uñas lo más rectas posible para evitar que se claven.
- Mantener la piel bien hidratada.
- Procurar no andar descalzo.
- Utilizar calcetines de fibras naturales como algodón, lana, lino...
- El calzado debe tener suela flexible, gruesa y antideslizante. Sujeto al empeine, con contrafuerte, puntera cuadrada y alta.
- Elegir el calzado según el clima.



DURANTE

la
procesión:

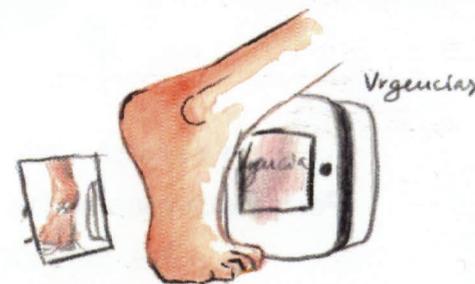
- Tener precaución con las superficies irregulares ya que pueden acarrear lesiones.
- En caso de paradas prolongadas, cambiar alternativamente la pierna de apoyo y realizar movimientos giratorios con cada pie.
- Utilizar el tratamiento recomendado por su podólogo.
- Tener PRESENTE que... ¡EL DOLOR NO ES NORMAL!



DESPUÉS

de la
procesión:

- Observar minuciosamente los pies y el calzado para comprobar alguna posible alteración.



- Para aliviar los pies hinchados, realizar baños de contraste, combinando agua caliente y fría. Colocar los pies en alto y masajear desde los dedos hacia el talón.
- Si ha salido descalzo, lavar los pies. En el caso de observar lesiones, deberá tratarlas adecuadamente o consultar con personal sanitario.