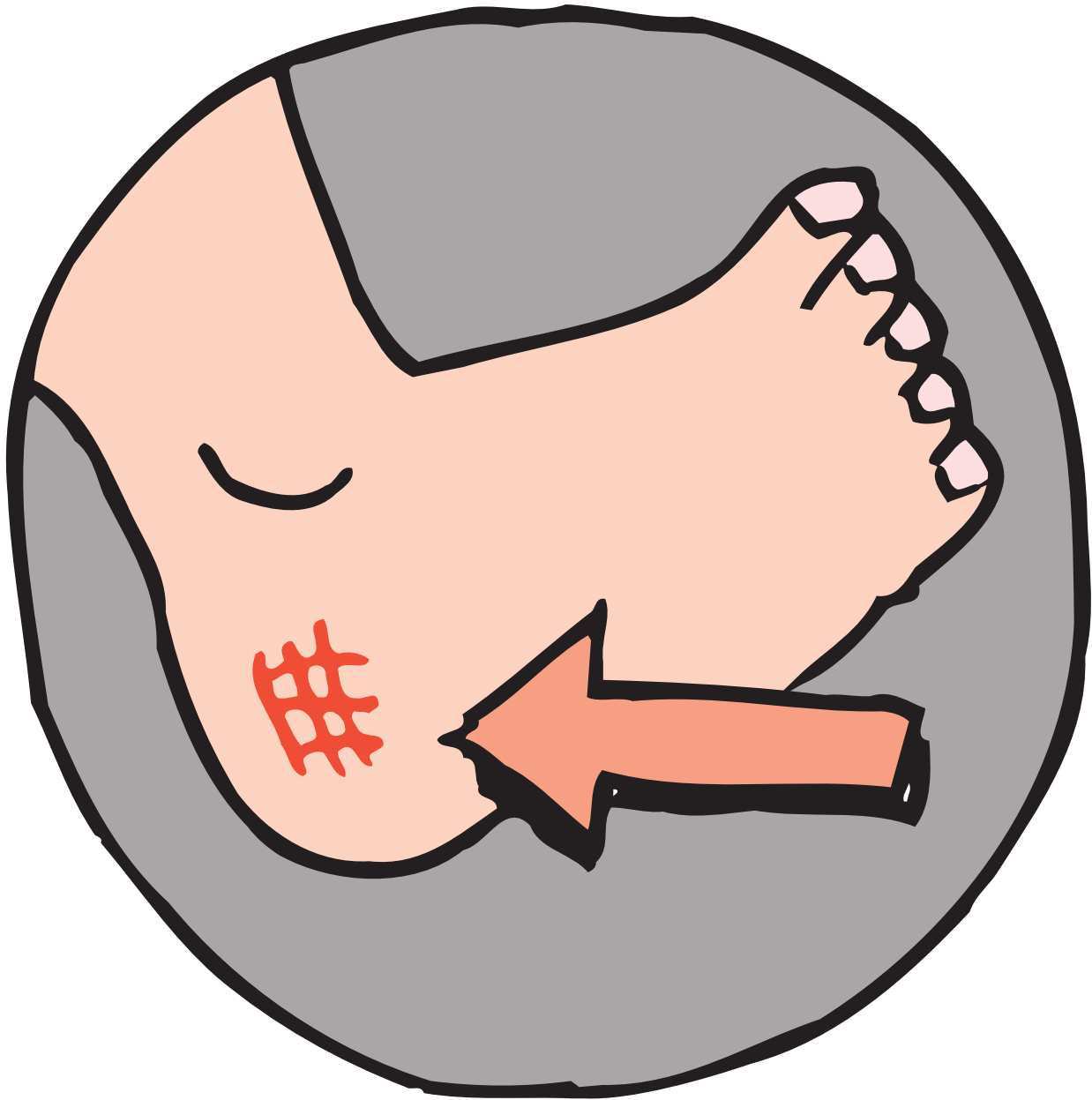




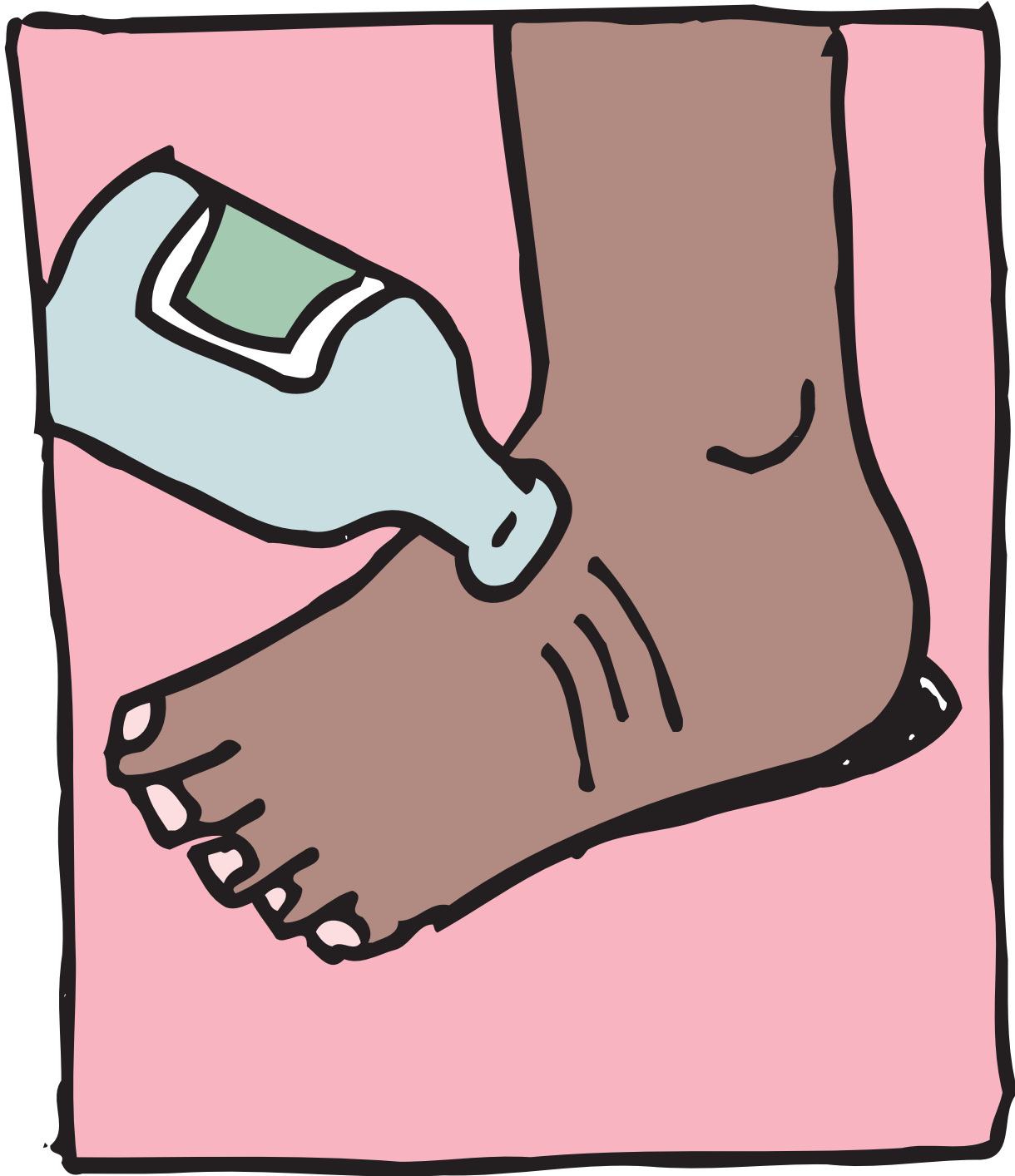
CONSEJOS PARA UN BUEN CUIDADO DE LOS PIES



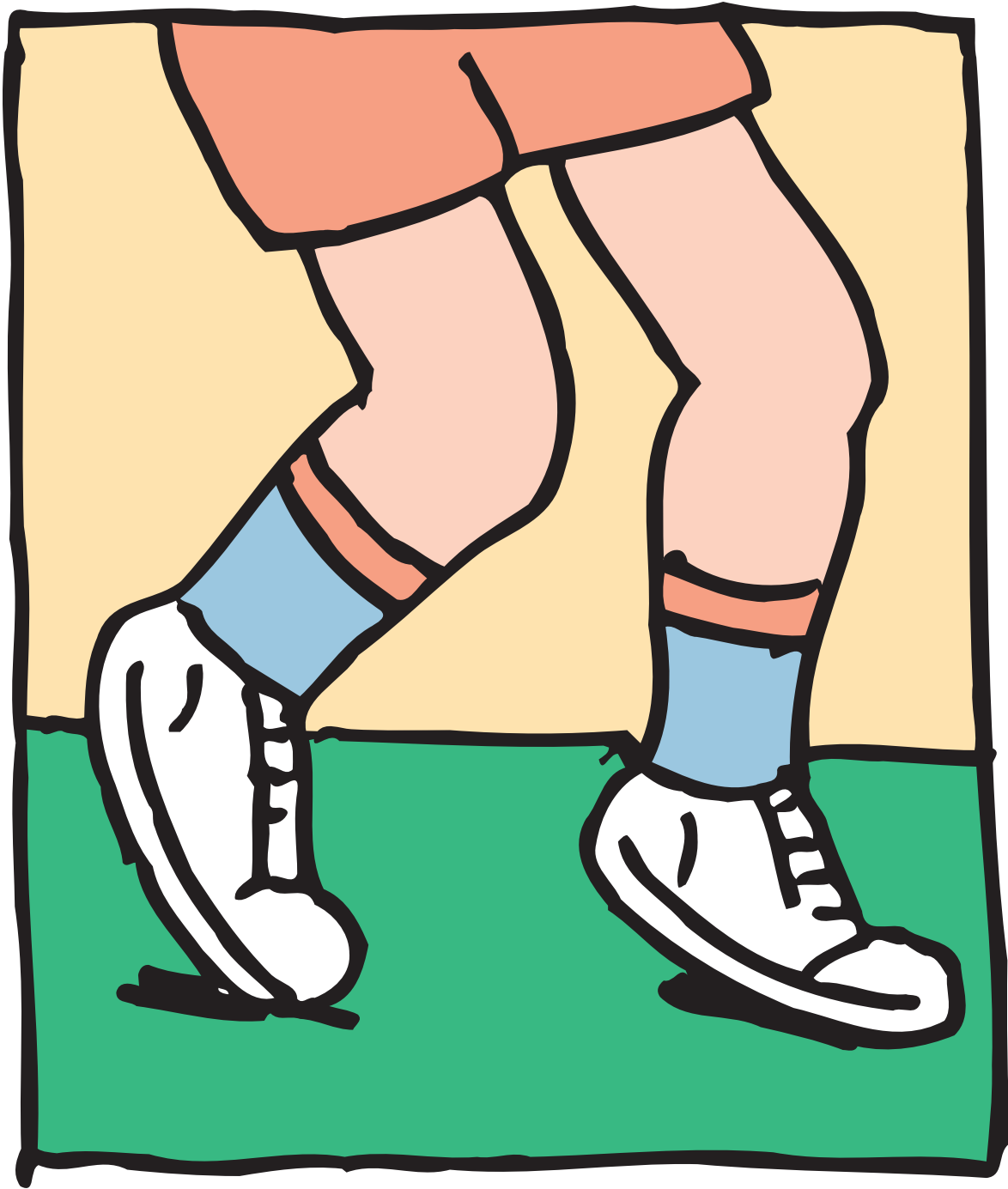
Revise todos los días sus pies, incluyendo los dedos, para ver si hay cortaduras, golpes o hinchazón.



Use zapatos y calcetines
que le queden bien.



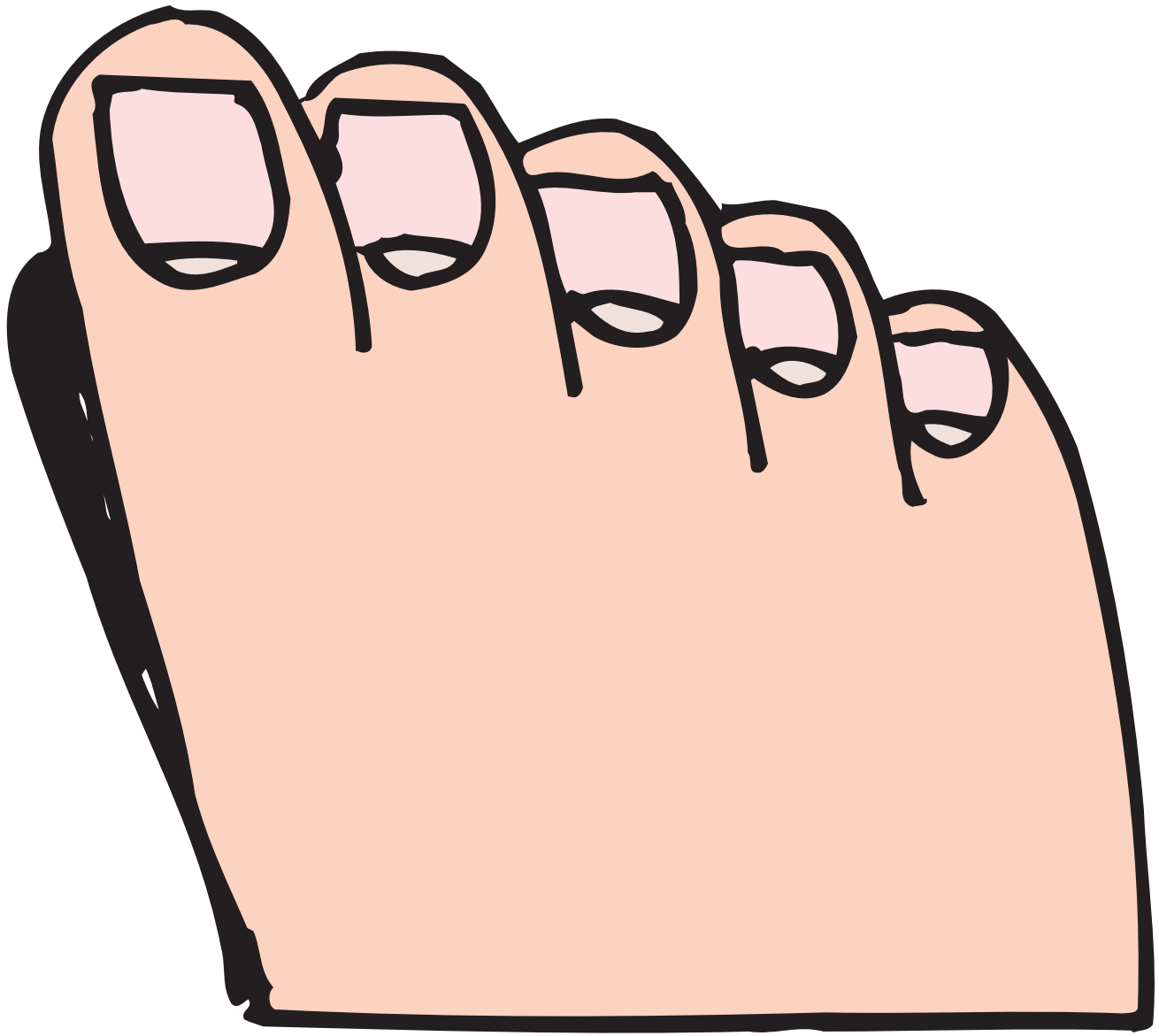
Use loción para evitar los pies secos
(pero no entre los dedos)



Haga ejercicios todos los días por lo menos de 20 a 30 minutos.



Lávese y séquese los pies todos los días. Use agua tibia (no caliente) y un jabón suave.



Lime las uñas de sus pies en forma recta



Consulte a su médico de inmediato
si se lastima los pies



¡Nunca camine descalzo!