

# Archienemigos: Heridas en los Pies



Lava los pies diario



Seca bien especialmente  
entre los dedos



Busca protuberancias en  
la piel o cambios de  
temperatura



Mire entre los dedos de  
los pies; revisa cada uña  
del dedo del pie

Lima tus uñas de los  
pies en línea recta



Busca piel seca y  
agrietada



Examine la planta  
de sus pies



Anota lo que  
encuentra



#1. ¿Con qué frecuencia debe  
revisar sus pies?

- a. Diario
- b. Semanal
- c. Mensual
- d. Siempre que recuerdes

#2. Debe llamar a su médico si  
ve cuál de los siguientes en sus  
pies:

- a. Hinchazón
- b. Heridas abiertas
- c. Enrojecimiento que dura  
más de treinta minutos.
- d. Todas las respuestas  
anteriores