

# **CONSELLS PER MILLORAR LA SALUT DELS NOSTRES PEUS**



# CONSELLS PER MILLORAR LA SALUT DELS NOSTRES PEUS

1. Rentar-los amb aigua tèbia
2. Assecar-los meticulosament i hidratar-los
3. Tallar-se les ungles amb cura o derivar el tall a un podòleg
4. Evitar fonts de calor
5. Tall de les ungles ni més curt ni més llarg que l'extrem del dit
6. Ús de calçat adaptat a la forma del peu i de pell tova perquè s'adapti a qualsevol deformitat
7. Calçat triat en funció de l'ús que se li vagi a donar
8. Revisió diària del peu per detectar qualsevol petita ferida
9. No utilitzar callicides
10. Utilitzar mitjons o mitges de fibres naturals
11. Consultar sempre amb el podòleg davant de qualsevol petita ferida

