

CUIDADO DE LOS PIES Y LAS UÑAS

Objetivo: Prevenir complicaciones que pueden ser graves en pacientes con trastornos de la coagulación



- Los pies son estructuras complejas que permiten soportarnos erguidos, caminar, correr y saltar.
- Están compuestos por numerosos huesos, ligamentos y músculos. Recubiertos por piel que es progresivamente más gruesa que la del resto del cuerpo, hasta llegar a la planta, la más protegida.



**GUIA EDUCATIVA PARA EL CUIDADO DE LOS PIES
TUS PIES SON NECESARIOS TODA TU VIDA**



- Los dedos de manos y pies terminan en las uñas, estructuras especiales que brindan protección durante la función.

LAS UÑAS.

- La forma y dimensiones de los pies y sus uñas es variable, no son simétricos.
- Cada persona debe reconocer sus pies, observar su forma, el arco de la planta del pie y como se asienta al caminar.
- Al elegir el calzado debe tener en cuenta estas características, así como también el uso que va a darles y el tiempo que los llevará. En general deben ser amplios, para que no causen molestias e incluso deformidades que son dolorosas y complejas de resolver.
- Ideal siempre usar medias gruesas, limpias y en buen estado.



Los zapatos deben ser grandes cómodos y las medias gruesas.

- Los pies deben lavarse con cuidado, usando agua y jabón dedicando especial detalle al espacio entre los dedos, se puede usar un cepillo de cerdas suaves y secarlos cuidadosamente, todos los días. Idealmente se deben secar con toalla desechable de papel



HIGIENE DE LOS PIES.

- Las uñas de los pies crecen un 1 mm. semanal, la mitad que las de las manos.
- Al menos cada quince -15- días, después de lavarlos, con un palito de naranjo por el extremo plano, retire las células muertas -cutícula- que se depositan alrededor de la uña, no la corte.
- Revise el largo, si es necesario córtelas. No deben ir tan cortas que no respeten el borde libre de la uña, para que no se "encarne".
- **Las de los pies siempre córtelas rectas.**



CORTE DE UÑAS DE LOS PIES



**Si siente dolor en las esquinas o algo anormal.
CONSULTE A SU MEDICO, no se haga daño.**