



## RECOMENDACIONES PODOLÓGICAS GENERALES PARA PACIENTES CRÓNICOS



EVITAR SEDENTARISMO.  
REALIZAR EJERCICIOS  
POR LA VIVIENDA DE 30  
MIN. DIARIOS.



MANTENER LA MEDICACIÓN



LLEVAR UNA DIETA  
EQUILIBRADA  
E HIDRATARSE



MANTENER UNA HIGIENE  
REGULAR,  
PRINCIPALMENTE  
EN LAS MANOS

**Pautas para poder atenuar esta situación hasta que podamos acudir de nuevo de forma normalizada a nuestras consultas:**



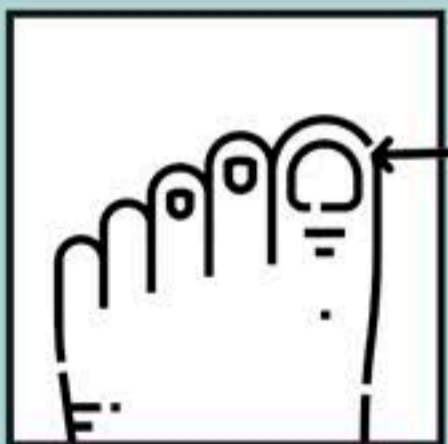
QUÉDATE EN CASA



AL HOSPITAL O CENTRO DE SALUD SÓLO  
SI ES IMPRESCINDIBLE



ANTE CUALQUIER DUDA  
CONSULTA A TU PODÓLOGO.  
TE DIRÁ QUE HACER



NO TOCARSE LOS  
LATERALES DE LAS UÑAS,  
ESPECIALMENTE EN  
LOS DEDOS GORDOS



NO UTILIZAR UN CALZADO  
MUY ESTRECHO  
NI MUY HOLGADO



NO ANDAR DESCALZO



NO MANIPULAR TUS PIES  
QUITANDO CALLOS O DUREZAS

