



**Sus pies lo llevan adonde necesita ir. Si le duelen los pies, estará menos activo y puede aumentar el riesgo de una caída. Mantenga sus pies saludables y permanezca de pie.**

### **Mantenga Sus Pies Limpios y Secos**

- Lávese los pies a diario con agua tibia.
- Enjuague bien retirando el jabón y el agua.
- Séquese bien, en especial entre los dedos del pie.
- Pida ayuda si no puede llegar a los pies.

### **Córtese Las Uñas**

- Córtese las uñas de los dedos de los pies regularmente con un cortaúñas.
- Córtese las uñas rectas a lo ancho, ni demasiado cortas ni hasta las esquinas.
- Si no puede ver las uñas de los pies, alcanzar los pies o es diabético, solicite ayuda a su médico, enfermera o podólogo (médico de los pies).

### **Revise Los Juanetes, Ampollas, Callos y Verrugas**

- Si tiene problemas para agacharse, utilice un espejo para lograr verse los pies.
- No trate estos problemas por sí mismo con instrumentos puntiagudos o tratamientos "hágalo usted mismo" que puedan provocar heridas que cicatrizan lentamente o se pueden infectar.
- Haga una cita con su médico o profesional de la salud si nota una inflamación que no se cura, como uñas que crecen hacia dentro, frío inusual, entumecimiento, hormigueo o incomodidad en los pies.

### **Utilice El Mejor Calzado**

Su calzado puede ayudarlo a permanecer activo y erguido. Esto es lo que puede hacer:

- Utilice calzado con buen apoyo, con suelas antideslizantes en el interior y exterior.
- Mantenga sus cordones atados. Si tiene problemas tratando de atar los cordones, pruebe calzado con cierre de velcro.
- Use calzado, pantuflas y "calzado para el hogar" que mantengan los pies contenidos en lugar de calzado sin cordones.
- Pruébese el calzado al final del día cuando sus pies tienden a hincharse para asegurar que el calzado no sea demasiado ajustado. ¡Si el calzado le resulta cómodo, cómprelo!

Obtenga más información en nuestro sitio Web:  
[www.mnfallsprevention.org](http://www.mnfallsprevention.org)  
o llame a Senior LinkAge Line® al 1-800-333-2433.