



**1** Wash your feet daily with lukewarm water and soap.



**2** Dry your feet well, especially between the toes.



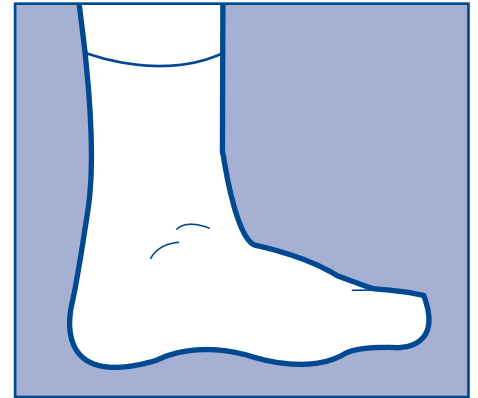
**3** Keep the skin supple with a moisturizing lotion, but do not apply it between the toes.



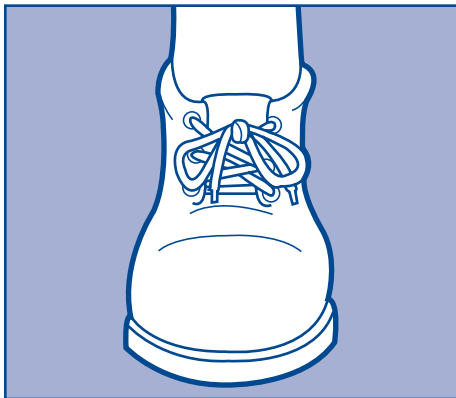
**4** Check your feet for blisters, cuts or sores, redness or swelling. Tell your doctor right away if you find something wrong.



**5** Use emery board gently to shape toenails even with ends of your toes. Do not use a pocketknife or razor blades.



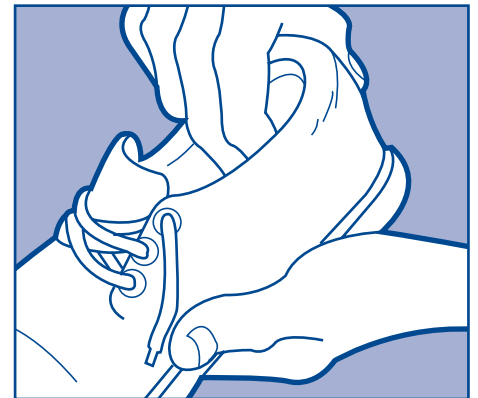
**6** Change daily into clean, soft socks or stockings, not too big or too small.



**7** Keep your feet warm and dry. Preferably wear special padded socks and always wear shoes that fit well.



**8** Never walk barefoot indoors or outdoors.



**9** Examine your shoes every day for cracks, pebbles, nails or anything that could hurt your feet.

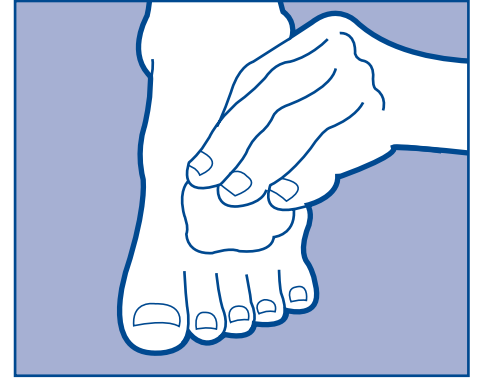
**Take good care of your feet - and use them.**  
**A brisk walk every day stimulates the circulation.**



**1** Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.



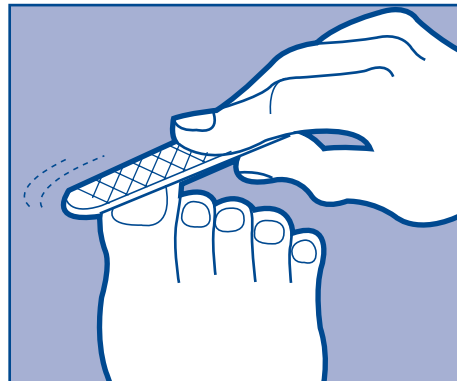
**2** Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.



**3** Mantenga la piel suave utilizando una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



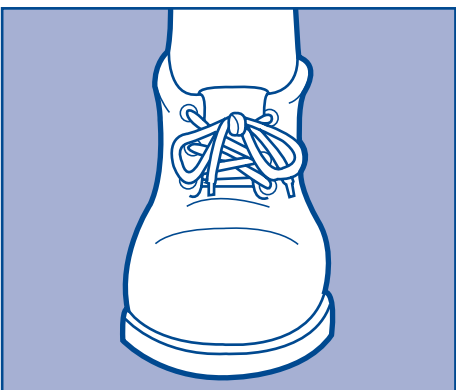
**4** Revise sus pies en busca de ampollas, cortes, heridas, enrojecimiento or hinchazón. Avise a su médico inmediatamente si encuentra algo fuera de lo normal.



**5** Límesse las uñas suavemente a nivel con los dedos. No use una navaja de bolsillo o hojillas de afeitarse.



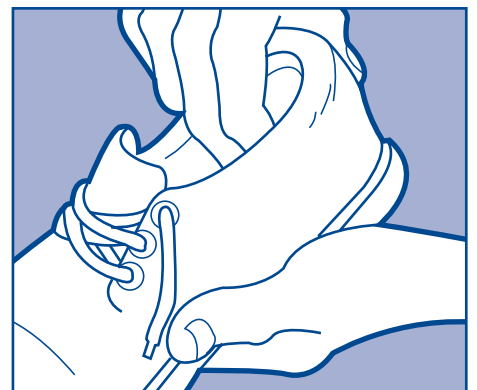
**6** Cambie diariamente de calcetines o medias que estén limpios y suaves y que no sean ni muy grandes ni muy pequeños.



**7** Mantenga sus pies calientes y secos. Preferiblemente use medias con almohadillas especiales y siempre use zapatos que le queden bien.



**8** Nunca camine descalzo fuera o dentro de su casa.



**9** Examine diariamente sus zapatos y asegúrese de que no tengan grietas, granos, clavos o otras irregularidades que le puedan lastimar sus pies.

**Cuide bien de sus pies - y úselos.  
Una caminata vigorosa diariamente estimula la circulación.**