

# ¿Cómo evitar las uñas enterradas?



## Corte sus uñas adecuadamente

Cortar con cortauñas o limar de manera recta las uñas sin dejar bordes en pico.



## Use calzado amplio

Debe ser amplio de la punta para permitir movilidad a los dedos.



## Acuda con un especialista

Si es necesario acuda con un podólogo certificado o con un dermatólogo.



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**SALUD**  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

