

# ¿Cómo usar las plantillas adecuadamente?



1

Use la plantilla en un calzado de  $\frac{1}{2}$  a 1 número más grande del habitual, y pruebe con la plantilla puesta.



2

Retire la plantilla interna del calzado y solo deje la plantilla personalizada.



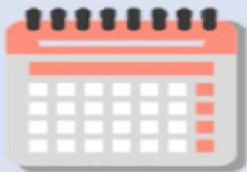
3

Aumente 1 hora de uso cada 2 días hasta poderlas utilizar constantemente.



4

Revise que no ocasione lesiones o zonas de enrojecimiento, ya que esto indicaría que requiere ajuste.



5

Renueve las plantillas dos veces al año (es decir, cada 6 meses)



GOBIERNO DE  
MÉXICO

SALUD  
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Y NUTRICIÓN  
SALVADOR ZUBIRÁN

