

Cuidado de pies en vacaciones

En periodos vacacionales suelen cambiar las rutinas diarias y algunas de estas podrían poner en mayor riesgo de lesiones a los pies, por lo que es importante considerar:

Evitar caminar descalzo



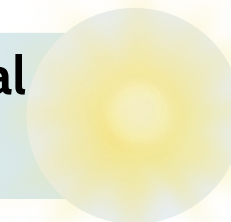
Usar bloqueador solar en pies, reaplicando cada 4 horas



Evitar el uso de calzado abierto por tiempo prolongado, considere otra opción que proteja sus pies



No exponer sus pies directo al sol de forma continua



Revisar sus pies con mayor frecuencia y manténgalos humectados con crema neutra



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN

