

Callosidades

Las callosidades no suelen ser graves. Son áreas ásperas o gruesas de la piel que pueden llegar a ser sensibles o dolorosas. Aparecen principalmente en los pies, los dedos de los pies y las manos.



Recomendaciones



Use calcetines gruesos y acolchados.



Use plantillas suaves o taloneras en sus zapatos.



Utilice zapato ancho y cómodo con tacón bajo y suela suave que no roce su piel.



Remoje los callos en agua tibia para suavizarlos.



Hidrate diariamente para mantener la piel suave.



Utilice regularmente una piedra pómez o una lima para pies para eliminar las durezas.

Evite



No intente cortarse los callos.



Evite los tacones altos y/o los zapatos puntiagudos y ajustados.



Evite caminar distancias largas y permanecer de pie durante largos periodos de tiempo.



Evite andar descalzo

Si padece diabetes, enfermedades cardíacas o problemas circulatorios, **evite tratar los callos o callosidades usted mismo.** Consulte a un médico.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Corns and calluses. National Health Service. <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/-c/article/cornsandcalluses/>

educacionsalud

@EducacionParaLaSaludINCMNSZ

INCMNSZ_EPS

INCMNSZ Educacion para la Salud

@educacionsalud

INCMNSZ Educacion para la Salud

Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR