

### Diariamente:

- Inspeccione los pies con cuidado de cortaduras, ampollas, úlceras e infecciones.
- Lavar con jabón suave, aplique alcohol de 70% a cualquier grieta en la piel.
- Si los pies están sudorosos, utilice talco ligeramente.
- Si los pies están secos y escamosos, utilice ungüento de lanolina hidratada.
- Use calcetines de algodón limpios diariamente.

### Evitar lesiones a los pies:

- Use zapatos suaves de arriba y de suela gruesa que le ajusten bien.
- NO CAMINE DESCALZO.
- No recorte las uñas, ni quite callos o callosidades: hágalo con profesionales.
- No aplique calor como alternativa para mantener los pies calientes.
- Proteja sus pies de la exposición al frío.

### Oficina de Información

Las horas de oficina son:

8:00-12:00 & 1:00-5:00pm de lunes a jueves

8:00-12:00 & 1:00-3:00pm viernes

**Un médico está de guardia las 24 horas del día**

**El número de teléfono es (503) 873-5310**

**Llame a la oficina si surgen preguntas o inquietudes.**