

ADVANCED WALK IN FOOT CARE

DR. WALTER PÉREZ ASOCIADOS
Especialista en la salud de los pies

PHONE: (718) 415-2326 • (718)-275-7600 • EMAIL: WPEREZ1000@GMAIL.COM



Aceptamos La Mayoría de Los Seguros



Atendemos Personas Diabeticas Tenemos zapatos Especiales para Pie Diabetico



**UÑEROS
HEMATOMAS
DEDOS DE MARTILLO
CALLOS
ÚLCERA
AMPOLLAS**

**UÑAS ENTERRADAS
PIE DIABÉTICO
PICAZÓN
VERRUGAS
PIES PLANOS
PIE REUMÁTICO**

**HONGOS
JUANETES
DOLOR DEL ARCO Y TALÓN
MALA CIRCULACIÓN**

\$30 DESCUENTO CON ESTE AVISO PARA CLIENTES NUEVOS Y SIN SEGUROS

CLÍNICAS MÉDICAS

- 2146 Beverly Rd. Brooklyn, NY 11226
- 93-14 Queens Blvd. Rego Park, NY 11374
- 585 Knickerbockers Ave. Brooklyn, NY 11237
- Roosevelt Ave. Jackson Hgts. NY 11372
- 9 New Hide Park, Franklin Square, NY 11010 Long Island

BENEFICIOS DEL CUIDADO DE LOS PIES



Siempre tendemos a olvidarnos de los pies, pero son nuestra base de sustentación, los cimientos de nuestro edificio y debemos darles la importancia y el tratamiento que se merecen. Descubre los beneficios del cuidado de los pies, para curarse en salud y no tener que sufrir sus lamentables consecuencias.

Aunque no lo parezca a simple vista, los pies son muy sensibles, en ellos se encuentran las terminales nerviosas que conectan con todas las partes del cuerpo, por esto, cualquier dolor o molestia que experimentemos, se verá reflejada en ellos y viceversa, cualquier malestar que nos aqueje en los pies, se verá reflejado en nuestra postura y en nuestro rostro.

El correcto cuidado de los pies redonda entonces en la salud de todo nuestro cuerpo. Para cuidarlos apropiadamente debemos tomar en cuenta tres elementos: la higiene, el calzado y los ejercicios periódicos, para mantenerlos sanos y fuertes



HIGIENE:

Es imprescindible lavar en profundidad los pies, al menos una vez al día para evitar la proliferación de gérmenes provenientes de la sudoración. Luego del lavado con abundante agua y jabón, debemos secarlos muy bien, con una toalla que de ser posible, se destine sólo a dicho fin. En países húmedos o cuando hace mucho frío, podemos ayudarnos con un secador de cabello para lograr secarlos completamente.

CALZADO:

Lo ideal es utilizar calzado de cuero suave, flexible y que absorba el sudor. Si es calzado de tejido, entonces debe ser suave y transpirable. Es importante que el zapato de tejido sea lavable. Deben ser cómodos, con tacón de no más de 5 centímetros, ancho. Los tacones altos deforman la planta del pie y aplastan los

dedos. Las puntas estrechas aprisionan los dedos. Tampoco se recomiendan los zapatos demasiado cerrados.

En verano se recomiendan las sandalias pues permiten respirar a los pies y evitar la mala circulación y el exceso de transpiración.

EJERCICIO:

El ejercicio es una buena ayuda para mantener la salud de los pies. El ejercicio en la arena mantiene la salud de las articulaciones, la piel exfoliada. Las articulaciones se benefician al andar descalzos sobre la arena, el agua o el césped. Los ejercicios más beneficiosos son: andar en puntillas, las rotaciones de tobillo, tomar objetos con los dedos de los pies, mover los dedos uno por uno, hacer rodar una pelota de tenis bajo los pies. Acerca de estos anuncios