

¿ME CUIDO LOS PIES ADECUADAMENTE?



Encuesta sobre el autocuidado de los pies

- 1 Recuerde cómo ha cuidado sus pies en los últimos **7 días**.
- 2 En esos últimos 7 días, piense cuántas veces ha realizado los cuidados que más abajo le describimos. Si por algún motivo ajeno a su voluntad, como una enfermedad, no ha podido realizar el autocuidado habitual, intente recordar lo que hace habitualmente durante 7 días.

CUIDADOS	FRECUENCIA							
	0	1	2	3	4	5	6	7
Lavado de los pies con agua tibia y jabón neutro								
Secado con cuidado entre los dedos								
Hidratado los pies si tiene la piel seca								
Revisado el estado de sus uñas								
Comprobado si tiene durezas, callos, heridas, etc.								
Comprobado entre los dedos si tiene grietas								
Revisado el calzado antes de usarlo								
Utilizado medias o calcetines de fibras naturales, como algodón, hilo, etc.								
No ha caminado descalzo en casa o en cualquier lugar								
Realizado algún tipo de actividad física (caminar, nadar...)								
NO HA FUMADO NADA								

0: nada frecuente; 7: muy frecuentemente (a diario).

Total puntuación:

¿CÓMO EVALUARME?

La puntuación global máxima es **70 puntos** y, evidentemente, cuanto menos puntuación obtenga, quiere decir que necesita prestar más atención y vigilancia a sus pies.

Lo ideal sería conseguir 70 puntos y no consumir nada de tabaco.

Si en alguna pregunta ha conseguido una puntuación inferior a 6-7, le aconsejamos que preste más atención a ese cuidado en particular y realizarlo, como mínimo, con una frecuencia diaria.