

OS PÉS E OS SEUS CUIDADOS



QUE SON E PARA QUE SERVEN

- **ETREMIDADE INFERIOR COMPOSTA POR CINCO DEDOS, EMPEINE, TOBILLO E CALCÁNEO.**
- **SON OS RESPONSABLES DA ESTABILIDADE E DO CAMIÑAR.**



TIPOS DE PES



Pie cuadrado



Pie griego



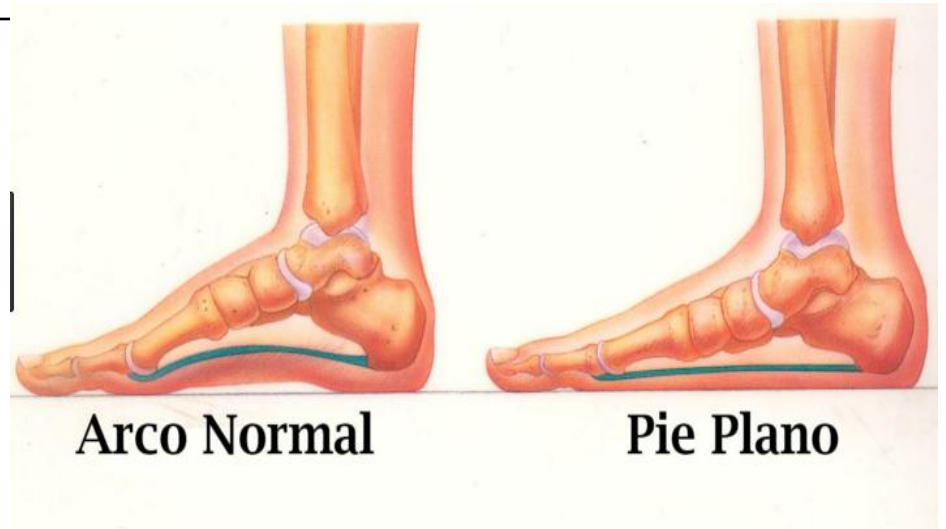
Pie romano



Pie afilado

DEFORMIDADES MÁIS COMUN DOS PES

○ PÉ PLANO



○ PÉ CAVO



○ PÉ ZAMBO OU EQUINO

Pie normal



Pie equino



PROBLEMAS DE SAUDE MAIS COMÚNS

○ JUANETE



○ CALLO



○ **OLLO DE
GALO**



○ **UÑA
ENCARNADA**



○ **HONGOS**



○ **ÚLCERA**



COIDADOS DOS PÉS



RECOMENDACIONES

- **LAVADO E HIDRATACIÓN DIARIA**
- **SECADO EXHAUSTIVO (medio dos dedos)**
- **CAMBIO DE CALCETINS DIARIOS**
- **CALZADO**
- **CORTE DE UÑAS ADECUADO E FRECUENTE**
- **LIMADO DE DUREZAS**
- **NON ANDAR DESCALZO**

CALZADO ADECUADO

NON OPRESIVO

- **COMODO E CERRADO**
- **SUELA RUGOSA**
- **CON SUELA E LIXEIRO TACÓN NAS MULLERES**
- **EVITAR OS TENIS**
- **COMPRAR SEMPRE A ÚLTIMA HORA DA TARDE**



COI DADOS DAS UÑAS

**LAVALAS A DIARIO
CON CEPILLO**

- **TELAS CORTAS**
- **CORTAR RECTO
NUNCA EN CURVA**
- **LIMALAS**

Corte recto

Corte curvado



BIEN



MAL



TEST



1º ¿ CAL É UN PÉ CAVO?



2º ¿CAL É UN JUANETE?



3º ¿ COMO PREVIEMOS OS HONGOS?



4º ¿COMO HAI QUE TER AS UÑAS?



5º ¿CAL É O MELLOR CALZADO?

