



NORMAS PARA PREVENIR LOS PANADIZOS

- Mantenga siempre las uñas muy limpias y correctamente recortadas y uniformes, teniendo en cuenta también las cutículas y usando habitualmente la lima para no dejar puntas.
- Evite el calzado demasiado estrecho. Es recomendable utilizar un calzado que favorezca la movilidad, que respete la forma natural del pie y que sea transpirable. Preferentemente, deben evitarse los zapatos de tacón alto.
- Hidrátense los pies regularmente con cremas hidratantes que contengan vitamina E o bien con aceites vegetales.
- Si ha sufrido un golpe o una pisada, use algún remedio natural, aunque aparentemente el golpe no haya sido grave.
- Si tiene hongos en la zona afectada, aplique diariamente en ella una gota pura de aceite esencial de árbol del té, que es un poderoso antifúngico.

CURA DEL PANADIZO

Siga la pauta de curas indicada por el profesional sanitario que le haya atendido.

- Puede limpiarse la herida con agua y jabón. No es ningún problema que se moje la herida. Después de la limpieza, seque bien la herida con unas gasas.
- Póngase en la herida el antiséptico o crema que le hayan indicado.
- Tápela con un apósito limpio.
- Es normal que note molestias en la zona de la herida.

Si el panadizo está infectado y la infección no remite o se amplía la zona afectada, consulte con un profesional lo antes posible.

OBSERVACIONES
