

Programa de Educación **Podológica**

P.E.P.E. - ANEXO I



**Ilustre Colegio Oficial
de Podología**
de la Comunidad
Valenciana

Comencemos con buen pie

Programa de Educación
Podológica Escolar



**Ilustre Colegio Oficial
de Podología**
de la Comunidad
Valenciana

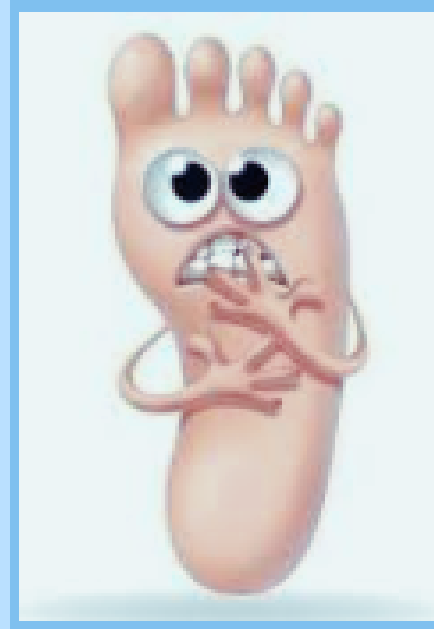
Hola somos Pielolo y Pieloli

- ¿Nos conoces?
 - ¿Sabes dónde estamos?
 - ¿Sabes cómo somos?
-
- ...te lo vamos a enseñar...



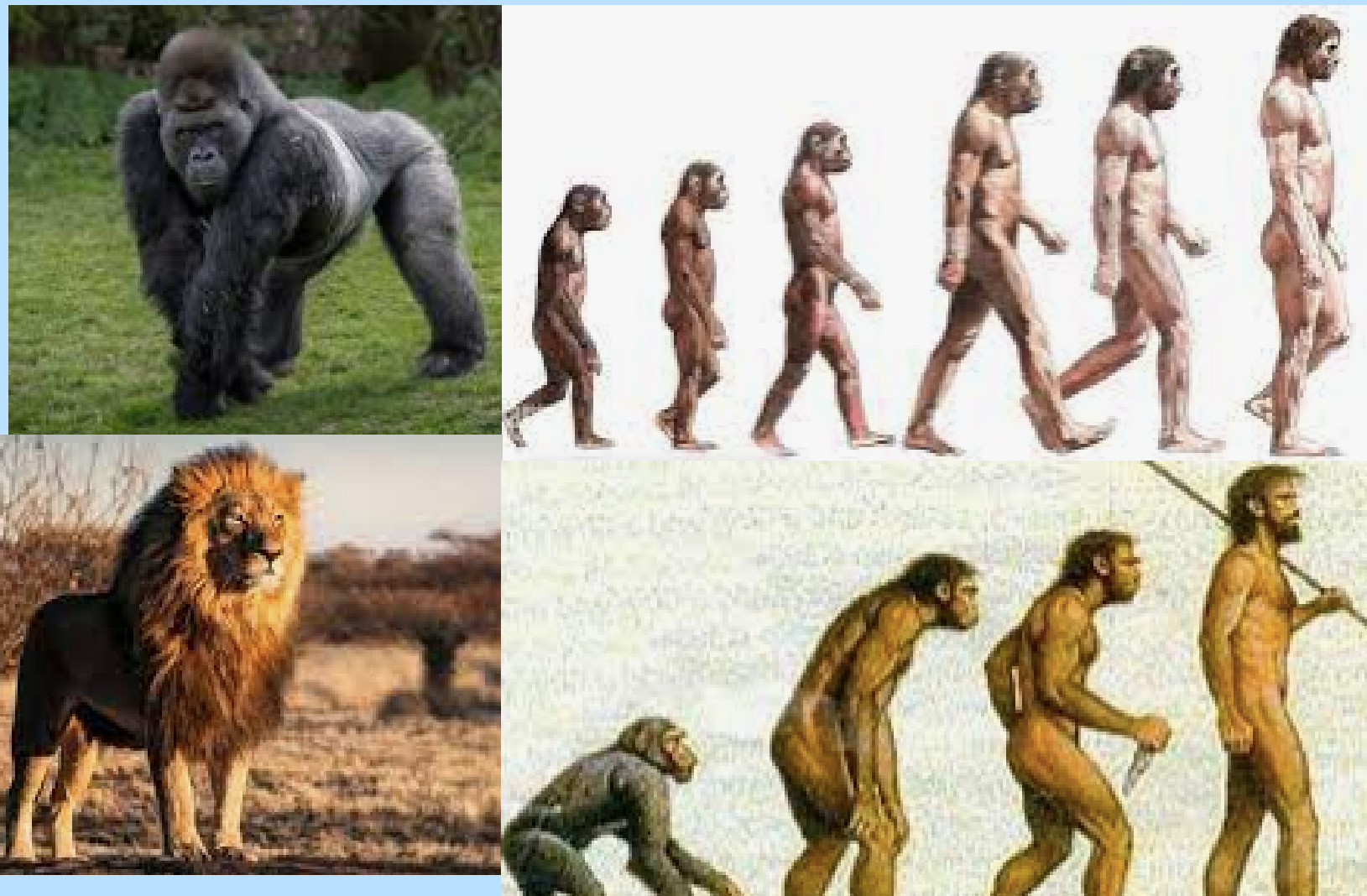
Pielolo y Pieloli

- Somos hermanos, somos gemelos, aunque podemos tener algunas diferencias.
- Estamos siempre uno junto al otro
- Trabajamos JUNTOS y NOS AYUDAMOS si alguno de los dos tiene un problema



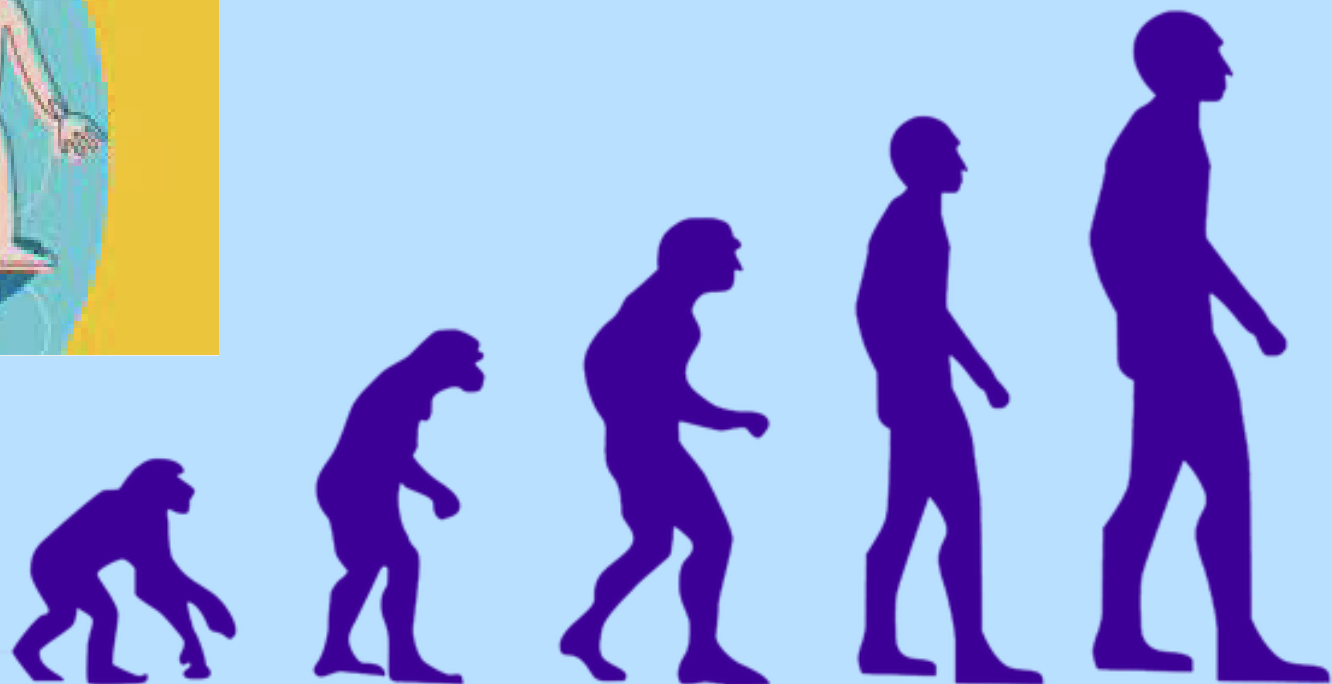
Estamos ahí abajo... cerca del suelo

Y sabías que hace mucho tiempo, los humanos como tú íbamos, cerca del suelo... como los leones y los gorilas, nosotros éramos CUADRÚPEDOS.



Así que LOS PIES se hicieron fuertes para soportar el peso del cuerpo...

- Hicimos mucho ejercicio y conseguimos.....



Convertiros en BÍPEDOS

- Y gracias a esto hemos podido aprender a hacer cosas con las manos y ver por encima de la mayoría de los seres vivos.



Ahora que sabes lo **FUERTES** e **IMPORTANTES** que somos...

- Te enseñaremos lo que sabemos hacer
- Bailar, jugar fútbol, subir escaleras, huir de peligros, trepar, trabajar....
- ...incluso pintar.



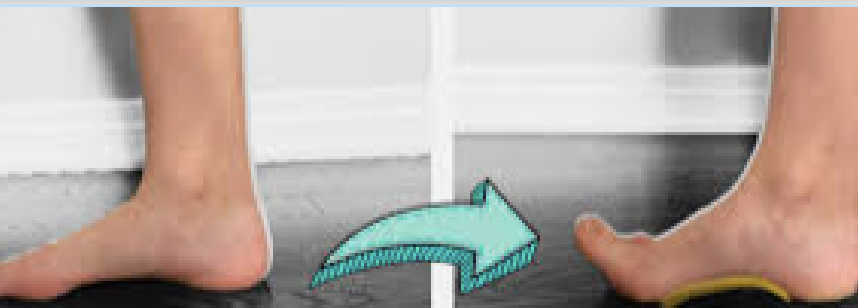
Y de como somos podemos decirte....

- Tenemos cinco dedos cada uno y al contrario que en la mano, SOLO EL GORDO tiene nombre
- Su nombre es **HALLUX**.



También puedo contarte que tenemos 2 arcos

- El arco interno y el externo, como si fueran dos cuevas pequeñas



Finalmente os contaremos que..

- Tenemos un talón grueso y fuerte
- Tenemos 5 metatarsianos de los que nacen nuestros dedos



Hallux, dedos, talón y metatarsianos trabajan juntos en PIELOLO...y también en PIELOLI

Y cuentan con la ayuda de los huesos y los músculos



26 huesos

- El mas pequeño se llama sesamoideo



19 músculos

El más fuerte se llama tibial



TODOS JUNTOS FORMAMOS UN EQUIPO!



Como en todos los equipos, ¡LOS PIES necesitan cuidados para que todo vaya bien!



¿Como podéis cuidar vuestros pies?

- Usar calzado amplio y cómodo
- Llevar las uñas cortas, limadas y limpias
- Secar muy bien los dedos
- Usar crema y talco para mantener la piel suave
- Caminar en casa con calcetines
- No pintar ni arrancar las uñas

.... Visitar una vez al año al mejor amigo del pie, el PODÓLOGO!



EL PODÓLOGO

- Corta y lima las uñas
- Cura las heridas
- Trata las infecciones de piel y uñas
- Vigila la fuerza y disposición de tus pies
- Revisa tu calzado
- Y, aunque no te hayas dado cuenta, si algo no va bien, lo soluciona.

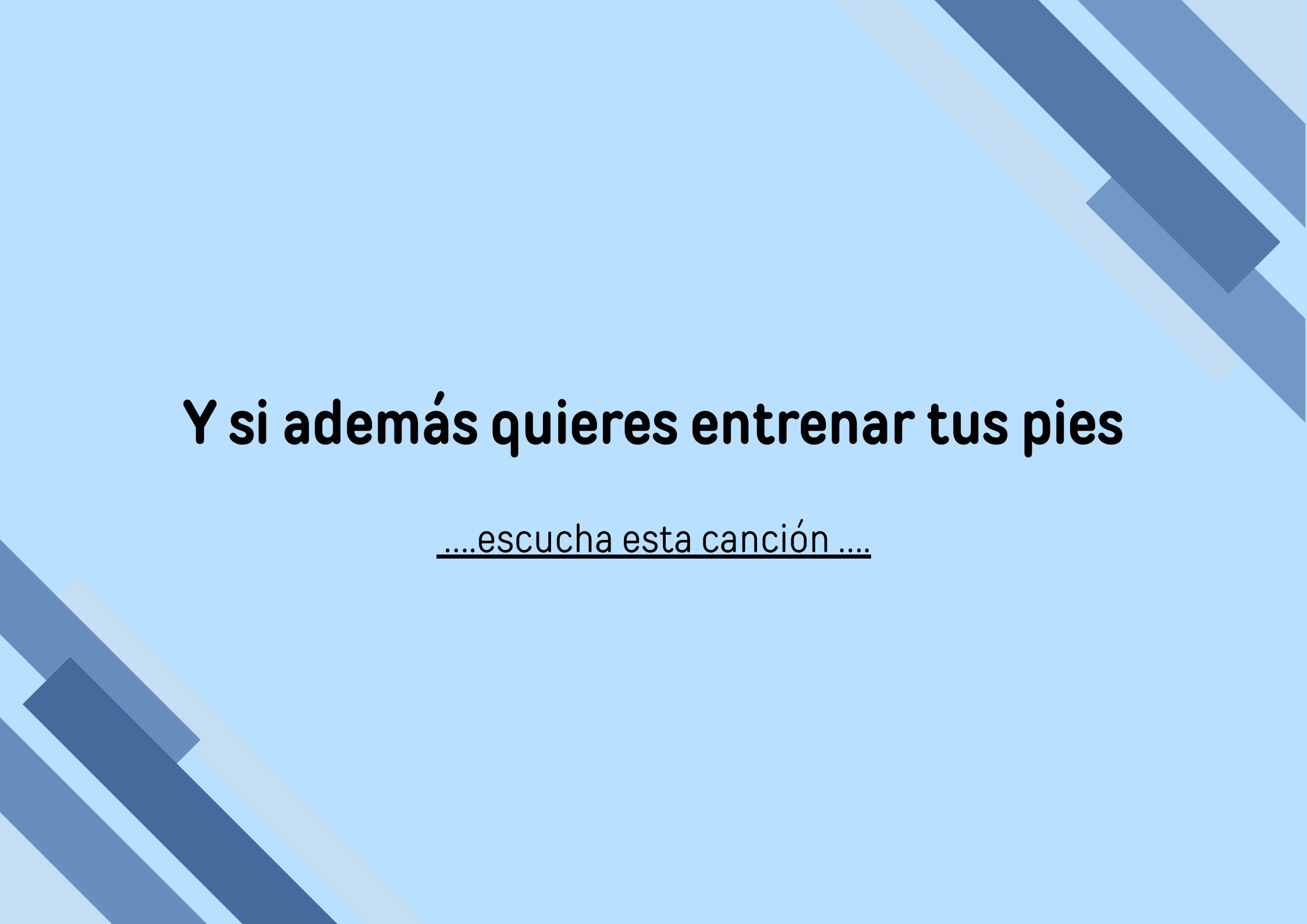


Ya sabéis donde ir si vuestros pies lo necesitan...

- El PODOLOGO te espera



-PIELOLI y PIELOLO te llevaran.



Y si además quieres entrenar tus pies

....escucha esta canción



**Ilustre Colegio Oficial
de Podología**
de la Comunidad
Valenciana