

Cuidado de los pies



Las personas con diabetes necesitan tener cuidado especial con sus pies. Vea a su médico de inmediato si nota irritaciones, cortadas, callos o cualquier cambio. Consulte a su médico antes de tratarse usted mismo.



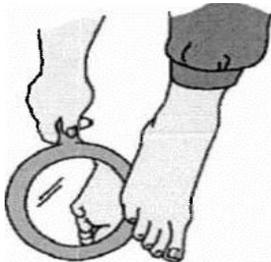
1. Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.



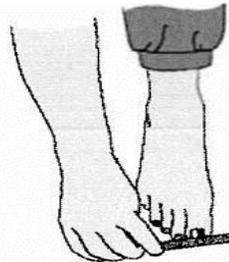
2. Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.



3. Mantenga la piel suave usando loción humectante (no aplique loción entre los dedos).



4. Revise seguido por ampollas, cortadas o irritaciones. Dígale a su doctor si encuentra algo malo.



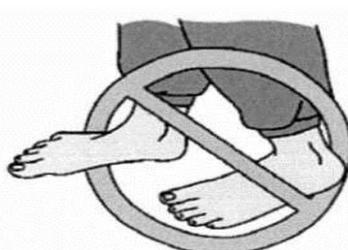
5. Use una lima para dar forma a las uñas de sus dedos para que estén parejas con la punta de sus dedos.



6. Cámbiese de calcetas o calcetines diariamente a unos limpios y suaves. Asegúrese de usar la talla correcta.



7. Mantenga sus pies tibios y secos. Siempre use zapatos que le queden bien; si es posible, use calcetines con relleno (soporte) especial.



8. Nunca ande descalzo – ni adentro ni afuera.



9. Revise sus zapatos diariamente por daño o basura (piedras, clavos, etc.) que puedan dañar sus pies).

Cuide muy bien sus pies – y ¡úselos! Una caminata diaria estimula la circulación