

Cuidando sus pies con diabetes

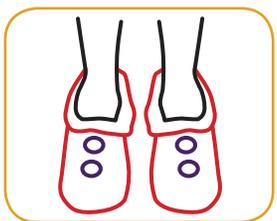


La diabetes puede ponerlo en riesgo de lesiones en los pies.

Si pierde la sensación en los pies, es posible que no pueda sentir cuándo se corte, o cuando tenga una ampolla o úlcera. Esto puede provocar una infección sin cura, y puede causar problemas más graves en los pies y las piernas.

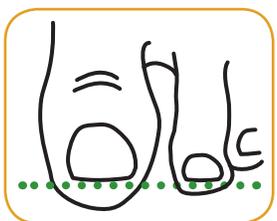
Conozca sus pies.

Todos los días revise los lados y dedos de sus pies para detectar diferencias como ampollas, cortes, úlceras, enrojecimiento, hinchazón o cambios de color. Es importante mostrarle a su médico cualquier preocupación que tenga.



Así es cómo mantener sus pies seguros en casa:

- Siempre use zapatos o zapatillas cerradas. Tenga cuidado cuando se pongas los zapatos.
- Lávese los pies con agua tibia y jabón. Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos. No remoje sus pies.
- Lime o corte las uñas de los pies en línea recta. El mejor momento para recortar las uñas de los pies es después del baño. Evite cortar las esquinas de las uñas.
- Hidrate sus pies para evitar que su piel se agriete. Use loción sin alcohol y evite poner loción entre los dedos de los pies.
- Evite usar herramientas o artículos de farmacia para eliminar cosas como verrugas. Pregúntele a su médico sobre verrugas, callos o callosidades.



Cuidando sus pies con diabetes *continuación*



Así es cómo mantener sus pies seguros fuera de su casa:

- Pídale un referrido a su médico para ver al especialista de los pies. Esto puede ayudarlo con el cuidado de sus pies y determinar si califica para los zapatos para diabéticos.
- Nunca camine descalzo afuera. Use zapatos cerrados que le queden bien y que no le causan ampollas u otras problemas.
- Use medias blancas o medias para proteger sus pies. Las medias no deben tener costuras gruesas.
- Las pedicuras son riesgosas y no se recomienda. Si elige obtener una pedicura, infórmeles que tiene diabetes. Asegúrese de que el equipo esté esterilizado, evite las herramientas de metal y pide que las uñas de sus pies se limen y no se corten.

Para programar un examen de los pies, llame a su centro de salud o hable con su médico.

Estamos aquí para ayudar.