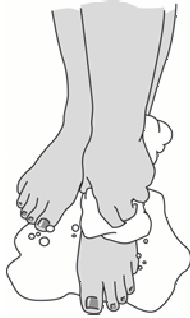
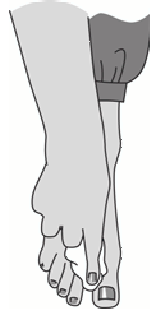


Cuidado de los Pies para Personas con Diabetes

Las personas con diabetes necesitan tener un cuidado especial con sus pies.



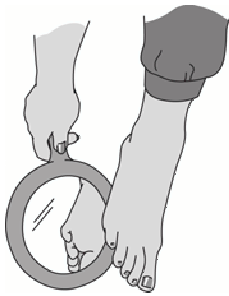
1. Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.



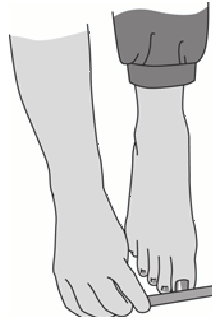
2. Seque sus pies bien, especialmente entre los dedos.



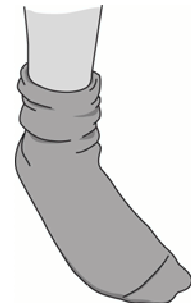
3. Mantenga la piel suave con crema humectante (no se ponga crema entre los dedos).



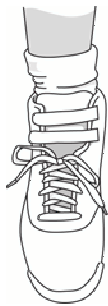
4. Revise seguido en busca de ampollas, cortadas o llagas. Dígame a su doctor si encuentra algún problema.



5. Use una lima para que sus uñas estén parejas con sus dedos.



6. Cámbiese los calcetines o medias diariamente a unos limpios y suaves. Asegúrese de usar su talla correcta.



7. Mantenga sus pies tibios y secos. Siempre use zapatos que le queden bien y, si es posible, use calcetines especiales acojinados.



8. Nunca ande descalzo ni adentro ni afuera.



9. Examine sus zapatos todos los días por daño o basura (piedras, uñas, etc.) que puedan dañar sus pies.

¡Cuide sus pies muy bien – y úselos! Una caminata rápida cada día estimula la circulación.