

ATENCIÓN DE LA DIABETES

Consejos para el cuidado de los pies

1. Revise sus pies todos los días.

- ✓ Examine sus pies diariamente para detectar cortadas, ampollas, manchas rojas e hinchazón.
- ✓ Use un espejo para revisar la planta de sus pies o pídale a un miembro de su familia que lo ayude si tiene problemas para ver.

2. Lávese los pies todos los días.

- ✓ Lave los pies todos los días con agua tibia, no caliente.
- ✓ Séquese los pies. Asegúrese de secar el espacio entre los dedos.

3. Mantenga la piel suave y tersa.

- ✓ Aplíquese una capa ligera de crema sobre la parte de arriba y de abajo de los pies, pero no entre los dedos.

4. Lime callos y callosidades suavemente.

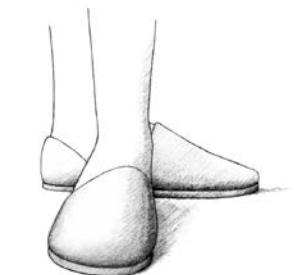
- ✓ Si su médico lo indica, use una piedra pómez para limar suavemente los callos y callosidades.
- ✓ No use productos de venta libre u objetos filosos en callos y callosidades.

5. Si puede ver, alcanzar y sentir sus pies, corte sus uñas de manera regular. Si no puede, pídale a un médico de los pies (podólogo) que se las corte.

- ✓ Corte las uñas de sus pies rectas y lime las esquinas con una lima para uñas de metal o de esmeril.

6. Use zapatos y calcetines todo el tiempo.

- ✓ Nunca camine descalzo.
- ✓ Use zapatos que le queden bien y que protejan sus pies.
- ✓ Toque el interior de sus zapatos antes de ponérselos para asegurarse de que el recubrimiento esté liso y de que no haya objetos dentro.



7. Proteja sus pies del frío y del calor.

- ✓ Use zapatos en la playa y sobre el pavimento caliente.
- ✓ Use calcetines por la noche si le da frío en los pies.
- ✓ No pruebe el agua de la tina de baño con los pies.
- ✓ No use botellas con agua caliente o almohadillas térmicas en sus pies.



8. Mantenga la sangre circulando en sus pies.

- ✓ Levante los pies cuando esté sentado.
- ✓ Mueva los dedos de sus pies y sus tobillos de arriba a abajo por 5 minutos, dos o tres veces al día.
- ✓ No cruce las piernas por largos periodos.
- ✓ No fume. Llame al 1-800-NO-FUME (1-800-456-6386) para obtener ayuda gratuita para dejar de fumar.

9. Haga ejercicio todos los días.

- ✓ Hable con su equipo de atención médica acerca de formas seguras de hacer más ejercicio.

10. Consulte a su equipo de atención médica.

- ✓ Pida que su médico o enfermera le revise los pies descalzos en cada consulta.
- ✓ Pida que le digan si tiene problemas con los pies o puede tener problemas con los pies en el futuro. Recuerde que es posible que no sienta el dolor de una lesión.
- ✓ Llame de inmediato a su equipo de atención médica si descubre una cortada, una úlcera, una ampolla o un moretón en su pie que no empiece a sanar después de unos días.



¡No tiene que hacer esto solo! Si necesita clases o asistencia personal para la atención de la diabetes, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Este folleto es una adaptación del Programa Nacional para la Educación sobre la Diabetes, *Take Care of Your Feet for a Lifetime (Cuide de sus pies para toda la vida)*, agosto de 2012.