

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de problemas en los pies. Cuidar bien los pies puede reducir el riesgo de problemas en los pies asociados con la diabetes, como la reducción del flujo sanguíneo y el daño a los nervios que puede conducir a la amputación de un pie o una pierna.

CONSEJOS DEL CUIDADO DE LOS PIES:



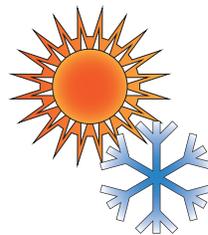
Controlar su diabetes. Mantenga su nivel de azúcar en sangre entre su objetivo.



Revise sus zapatos. Mira dentro de tus zapatos antes de ponértelos. Asegúrese de que el revestimiento es liso y no hay objetos dentro.



Inspeccione sus pies todos los días. Mira tus pies descalzos en busca de manchas rojas, cortes, hinchazón y ampollas. Si no puedes ver la parte inferior de los pies, usa un espejo o pídele ayuda a alguien.



Proteja sus pies del calor y el frío. Use zapatos en la playa o en el pavimento caliente. Pruebe el agua antes de poner los pies. Nunca use botellas de agua caliente, almohadillas de calefacción o cobijas eléctricas.



Lávate los pies todos los días. Use agua y jabón. Séquelos cuidadosamente, especialmente entre los dedos de los pies.



En las visitas al médico, no olvides quitarte los zapatos y los calcetines para que el médico pueda examinarte los pies.



Mantenga su piel suave y tersa. Frota una fina capa de loción para la piel sobre la parte superior e inferior de los pies, pero **NO** entre los dedos de los pies.

BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA PARA:



Cuida tus uñas de los pies. Pídele a tu equipo de salud para la diabetes instrucciones sobre cómo cuidar las uñas de los pies cuando sea necesario. La mayoría de los médicos aprueban el uso de una junta de esmeril para limar sus uñas.

- **Pie de atleta (grietas y/o ampollas entre los dedos de los pies)**
- **Llagas o heridas en los pies**
- **Uñas encarnadas**
- **Aumento del entumecimiento o dolor**
- **Callos/juanetes**
- **Enrojecimiento/infección**
- **Ennegrecer la piel**
- **Visitar a un podólogo cada año**



Use zapatos y calcetines en todo momento. Nunca camines descalzo. Use zapatos cómodos que se ajusten bien y protejan sus pies.

Referencia: American Diabetes Association, American Orthopedic Foot & Ankle Society, WebMD, Cornerstones4care