

Cuidado de los Pies

Las personas que tienen diabetes deben tener especial atención al cuidado de sus pies



1. Lávese los pies diariamente con agua tibia y jabón.



2. Séquese bien los pies, en especial entre los dedos. Puede usar una secadora de cabello si es difícil de alcanzar.



3. Mantenga la piel suave con una loción humectante (no aplique la loción entre los dedos del pie).



4. Revise con frecuencia si tiene ampollas, cortaduras o llagas. Use un espejo si tiene dificultades para observar las plantas de los pies con facilidad. Dígale al médico si detecta algo inusual.



5. Use una lima para dar forma a las uñas de los pies. Use la lima para emparejar las uñas hasta las puntas de los dedos.



6. Cámbiese las medias o los calcetines a diario. Asegúrese de que sean suaves, limpios y del tamaño adecuado.



7. Trate de mantener sus pies cálidos y secos. Use siempre zapatos que le calcen bien y, si es posible, póngase medias acolchonadas.



8. Nunca ande descalzo, dentro o fuera de la casa.



9. Revise si sus zapatos están dañados o tienen residuos (agujeros, piedritas, clavos, etc.) antes de ponérselos porque esto le podría lastimar sus pies.

Es importante que consulte con el médico de inmediato si observa llagas, cortaduras, ampollas o cualquier otro cambio. Siempre consulte con su médico antes de tratarse.