

# Cuidando tus pies

Cuide sus pies para evitar infecciones y amputaciones.

¡Llame a su médico de inmediato si tiene llagas o ampollas en los pies!

## **Con la diabetes, es muy importante cuidar bien sus pies.**

- ⇒ Revise sus pies todos los días para ver si tiene cortes, llagas o ampollas.
- ⇒ Revisé bien sus pies para ver si están lastimados o golpeados de alguna manera.
- ⇒ Use un humectante a base de agua en sus pies, pero NO entre los dedos de los pies.
- ⇒ Use calcetines de algodón o lana. No se permiten medias elasticas, medias, o pantimedias.
- ⇒ Para evitar daños en los pies, mantenga el piso limpio y recogido.
- ⇒ No camine con los pies descalzos en la casa.
- ⇒ Use zapatos cómodos y resistentes.
- ⇒ Consulte a su podólogo o enfermero practicante para que le corten las uñas. Si recorta en casa, córtelos en línea recta con cortaúñas(no tijeras).
- ⇒ ¡reducir o dejar de fumar, por completo. baja el flujo de sangre al cuerpo, incluyendo los pies!