

## El cuidado de los pies

### Examínese los pies todos los días

- Revise si tiene cortes, moretones o hinchazón.
- Vaya al médico inmediatamente si nota cambios en sus pies o si se lastimó los pies.

### Lávese los pies todos los días

- Utilice agua tibia y jabón suave. Evite remojarlos, ya que esto puede reseca demasiado la piel y causar que se agriete.
- Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos.

### Mantenga su piel suave y tersa

- Aplique un poco de loción para la piel (crema o vaselina) en la planta y parte de arriba del pie, pero no entre los dedos.

### Si puede ver y alcanzar las uñas de los pies, recórtelas cuando sea necesario

- Use una lima de uñas para rebajar los bordes.
- Pida ayuda para recortarse las uñas de los pies si le resulta difícil alcanzarlos o si no ve tan bien como para recortarlas sin lastimarse.

**Si tiene callos en las plantas de los pies o en los dedos, pídale a su médico que se los rebaje o lime.**

**Póngase zapatos y calcetines cómodos, que le queden bien y le protejan los pies.**

**Revise el interior de sus zapatos cada vez que se los ponga para asegurarse de que se encuentre liso. Sacuda bien sus zapatos para sacar cualquier objeto que se haya metido dentro.**



Para más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes, visite [professional.diabetes.org/PatientEd](http://professional.diabetes.org/PatientEd) o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).

Corresponding English Advisor *Taking Care of Your Feet*