

## Cúidese los pies durante toda la vida

1

### Cuide la diabetes.

- Trabaje con su equipo de atención de salud para mantener las concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre dentro de un nivel apropiado.

2

### Examínese los pies todos los días.

- Examínese los pies descalzos todos los días para determinar si tienen cortadas, ampollas, manchas rojas o hinchazón.
- Si tiene dificultad para ver, use un espejo de plástico para examinarse la planta de los pies o pida ayuda a un familiar.

3

### Lávese los pies todos los días.

- Lávese los pies todos los días con agua tibia, no con agua caliente.
- Séquese bien los pies. Séquese bien la piel entre los dedos.

4

### Mantenga la piel suave y tersa.

- Aplíquese una fina capa de loción para la piel por encima y por debajo de los pies, pero no entre los dedos.

5

### Líjese los callos y las asperezas con suavidad.

- Si tiene poco riesgo de problemas de los pies, utilice una piedra pómez para lijarse los callos y las asperezas.
- No utilice productos de venta libre ni objetos afilados para quitarse los callos y las asperezas.

6

### Si puede ver y alcanzar las uñas de los pies, córtelas cada semana o cuando sea necesario.

- Córtese las uñas en línea recta a lo ancho y lije los bordes suavemente con una lima de esmeril.

7

### Use zapatos y calcetines en todo momento.

- Nunca camine descalzo.
- Use zapatos cómodos que le calcen bien y le protejan los pies.
- Revise los zapatos por dentro antes de usarlos para asegurarse de que el forro esté liso y no haya objetos adentro.

8

### Protéjase los pies del calor y del frío.

- Use zapatos en la playa o en el pavimento caliente.
- Use calcetines si los pies se le enfrían durante la noche.
- No pruebe la temperatura del agua del baño con los pies.
- No use bolsas de agua caliente ni almohadillas térmicas en los pies.

9

### Mantenga activa la circulación de la sangre en los pies.

- Suba los pies cuando esté sentado.
- Mueva los dedos de los pies y los tobillos hacia arriba y hacia abajo durante 5 minutos, dos o tres veces al día.
- No cruce las piernas por períodos prolongados.
- No fume.

10

### Manténgase activo todos los días.

- Planee un programa de actividad física con su equipo de atención de salud.

11

### Consulte a su equipo de atención de salud.

- Haga que su médico o enfermera le examine los pies descalzos y determine si usted tiene probabilidades de sufrir problemas en los pies. Recuerde que es posible que no sienta dolor al lastimarse.
- Llame de inmediato a su equipo de atención de salud si una cortada, llaga, ampolla o herida de los pies no comienza a sanar en un día.
- Siga los consejos de su equipo de atención de salud para el cuidado de los pies.

12

### Comience ahora mismo.

- Comience hoy mismo a cuidarse bien los pies.
- Dedique un momento del día al examen de los pies.
- Llene la lista de "Tareas pendientes" y...

Cúidese los pies  
durante toda la *Vida*