

## DIABETES: Cuidado De Los Pies

A través de los años, la diabetes puede causar hormigueo o adormecimiento en los pies. Esto lo hace correr mayor riesgo de desarrollar un problema grave en los pies porque no los puede sentir. Pida a su doctor que le examine los pies para ver si Ud. tiene adormecimiento. Hágase este examen con su doctor cada año.

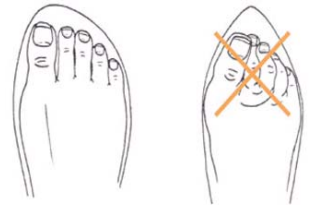
### Piel

- Mírese los pies cada día para ver si tiene enrojecimiento o grietas. Use un espejo si no puede ver las plantas de los pies.
- Lávese los pies cada día y séquese entre los dedos.
- Use agua tibia. Evite agua muy caliente o muy helada.
- No se remoje los pies.
- Póngase loción para la sequedad de la piel, pero no entre los dedos.
- Frote los callos y las asperezas con una toalla seca o con una piedra pómez. No se los corte Ud. mismo.



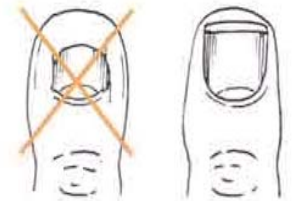
### Calzado

- Siempre use zapatos o pantuflas con suela dura, aún dentro de la casa.
- Cámbiese los calcetines todos los días.
- Compre zapatos que le queden cómodos: dejando un espacio de media pulgada entre el dedo más largo y la punta del zapato, además deben ser de punta redonda y ancha y no apretados.
- Revise el interior de los zapatos para ver si hay piedras o bultos.
- Sacuda sus zapatos antes de ponérselos.



### Uñas

- Córtese las uñas cuadradas con cortaúñas.
- No use hojas de afeitar, ni cuchillos, ni tijeras.
- Pídale a alguien que le corte las uñas si Ud. no ve bien o si no tiene buena sensación en los pies.



### Cuando Buscar Atención Médica

- Si tiene enrojecimiento o grietas en la piel que no han empezado a sanar en 2 o 3 días.
- Si tiene hinchazón en la pierna o en el pie.
- Si el pie tiene una forma anormal.
- Si tiene una herida causada por quemadura o congelación.
- Si tiene fiebre inexplicable.
- Si tiene señales de infección tales como drenaje, supuración, olor, dolor, o enrojecimiento.

## DIABETES: Foot Care

Over the years, diabetes can make your feet numb or tingling. This puts you at high risk for a severe problem in your feet because you can not feel them. Ask your doctor to check your feet for numbness. And get your feet checked by a doctor every year.

### Skin

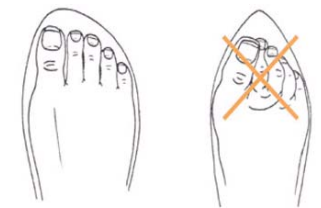
- Look at your feet every day for redness or skin breaks. Use a mirror if you can't see the bottom of your feet.
- Wash your feet every day, dry between your toes.
- Use lukewarm water, avoid hot and cold.
- Don't soak your feet.
- Treat dry skin with lotion, but not between your toes.
- Rub corns & calluses with a dry towel or pumice stone. Do not cut them off yourself.



---

### Footwear

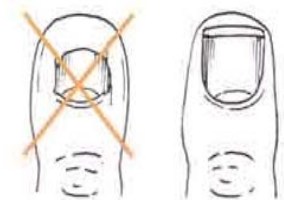
- Always wear shoes or slippers with a hard sole, even indoors.
- Change your socks every day.
- Choose shoes that fit: ½ inch from your longest toe to the end of the shoe, and a wide deep toe box.
- Check the inside of shoes for lumps or stones.
- Shake out your shoes before you put them on.



---

### Nails

- Trim straight across with clippers.
- Do not use razor blades, knives, or scissors.
- Have someone else cut your nails if your vision is poor, or if you don't have good sensation in your feet.



---

### When To Get Medical Care

- Any redness or skin break that does not begin to heal in 2 - 3 days.
- Swelling in your leg or foot.
- An abnormal shape of your foot.
- A burn or frostbite injury.
- An unexplained fever.
- Signs of infection such as drainage, odor, pain, redness.