

Recomendaciones para el Cuidado de sus Pies



Cuide sus Pies de por Vida.

- 1. Controle su diabetes.**
 - ◆ Trabaje junto con su equipo de atención médica para mantener el azúcar de su sangre en un buen nivel.
- 2. Controle sus pies a diario.**
 - ◆ Mire sus pies descalzos todos los días en busca de cortes, ampollas, manchas rojas e hinchazón.
 - ◆ Use un espejo para ver la planta de sus pies o pídale ayuda a un pariente si tiene dificultad para ver.
- 3. Lávese los pies a diario.**
 - ◆ Lávese los pies en agua tibia, no caliente, todos los días.
 - ◆ Séquese bien los pies. Asegúrese de secarse entre los dedos.
- 4. Mantenga su piel suave.**
 - ◆ Frote la parte superior y la planta de sus pies, pero no entre los dedos, aplicando una capa delgada de loción para la piel.
- 5. Alise los callos con cuidado.**
 - ◆ Si sus pies tienen un bajo riesgo de padecer problemas, use una piedra pómez para alisar los callos. No utilice productos de venta libre u objetos filosos en sus callos.
- 6. Si puede ver y alcanzar las uñas de sus pies, córtelas una vez por semana o cuando sea necesario.**
 - ◆ Córtese las uñas en forma recta y lime los bordes con una lima de uñas.
- 7. Siempre use calzado y calcetines.**
 - ◆ Nunca camine descalzo.
 - ◆ Use calzado cómodo que le siente bien y proteja sus pies.
 - ◆ Palpe el interior de su calzado antes de ponérselo, para asegurarse de que el recubrimiento sea liso y que no haya ningún objeto en su interior.
- 8. Proteja sus pies del calor y del frío.**
 - ◆ Use calzado en la playa o en el pavimento caliente.
 - ◆ Use calcetines de noche si siente frío en sus pies.
 - ◆ No pruebe la temperatura del agua de la bañera con sus pies.
 - ◆ No use bolsas de agua caliente o almohadillas térmicas.
- 9. Mantenga el flujo de sangre a sus pies.**
 - ◆ Eleve los pies cuando esté sentado.
 - ◆ Mueva sus dedos y sus tobillos hacia arriba y hacia abajo por 5 minutos, 2 o 3 veces al día.
 - ◆ No mantenga las piernas cruzadas por largos períodos de tiempo.
 - ◆ No fume.
- 10. Sea más activo.**
 - ◆ Planifique su programa de actividad física junto con su médico.
- 11. Comuníquese con su médico.**
 - ◆ Haga que su médico revise sus pies descalzos y determine si es probable que usted tenga problemas graves en los pies. Recuerde que puede que no sienta el dolor de una lesión.
 - ◆ Llame a su médico inmediatamente si descubre un corte, una llaga, una ampolla o una contusión en su pie, que no comienza a sanarse luego de un día.
 - ◆ Siga los consejos de su médico acerca del cuidado de sus pies.
- 12. Comience ya.**
 - ◆ Comience hoy a cuidar bien sus pies.
 - ◆ Póngase un horario para revisar sus pies a diario.
 - ◆ Complete la lista de cosas para hacer en el dorso de esta página, y...

Cuide sus Pies de por Vida

Desarrollado por el Programa Nacional de Educación acerca de la Diabetes.

Lista de Cosas para Hacer

Haga sus Planes ahora para Cuidar sus Pies de por Vida.

Marque cada punto cuando lo complete.

Antes de qué fecha:

Usar la lista de consejos para el cuidado de los pies que se encuentra en el dorso de esta página y colocarla en un lugar donde la vea todos los días.

Conseguir un alicate para uñas si mi médico lo recomienda.

Conseguir una lima de uñas y una piedra pómez si mi médico lo recomienda.

Comprar calcetines suaves, de algodón o de lana.

Comprar un par de zapatos que sienten bien y cubran mis pies.

Regalar los zapatos que no sienten bien.

Colocar un par de pantuflas al lado de mi cama para usar cuando me levanto.

Conseguir un espejo para poder ver mejor las plantas de mis pies.

Pedirle ayuda a un pariente o un cuidador si no puedo ver mis pies.

Ir a mi próxima cita con mi médico.

Preguntarle a mi médico si cumplo los requisitos para recibir zapatos especiales cubiertos por Medicare u otros planes de seguro médico.

Pedirle a mi médico o enfermera que me revise los pies durante cada visita.

Planificar mi programa de actividad física con mi médico.

Dejar de fumar.

