

# 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.

\_\_\_\_\_

