

La Diabetes y sus Pies

Siga estos pasos



1. Revise sus pies cada día. Revise la parte superior y la planta de los pies

3. Si se le hace una ampolla en el pie, no “la reviente”. Llame a su proveedor para que sea revisada.



2. Use un espejo de mano si no puede ver la planta del pie. Revise si tiene la piel seca agrietada, ampollas, cortaduras, arañazos u otras llagas.



4. Lávese los pies todos los días con agua tibia, nunca use agua caliente. Seque su piel con palmaditas. No la frote

Escoja lociones a base de lanolina, o cremas (revise la etiqueta) que no sequen la piel – la lanolina mantendrá la humedad en la piel.

- No ponga loción entre los dedos de sus pies.
- No ponga loción en las uñas de sus pies.



Siempre use zapatos



- Siempre use zapatos o zapatillas.
- Use zapatos que cubran los dedos y los talones.
- Use siempre calcetines con sus zapatos para evitar el roce con su piel y para ayudar a mantener los pies secos.
- Use calcetines de algodón blanco de manera que se puede ver de inmediato si usted tiene un problema (sangre o pus)

Recuerde:

Ahora es su turno. Mantenga una vigilancia estrecha sobre sus valores para evitar que ocurran los problemas. Complete la siguiente tabla.

Examen	Meta	Mi último valor
Hemoglobin A1c	Menos de 7%	
Presión arterial	Menos de 140/90 mm/Hg	
LDL (“ colesterol malo”)	Menos de 100 mg/dl	
¿Fuma?	Nunca	

Cuando note un problema es sus pies comuníquese con sus doctor de inmediato