crossover

INFORMACIÓN SOBRE DIABETES: *10 PASOS PARA UNA BUENA SALUD DE LOS PIES*

1. **Controle** sus pies todos los días para detectar si hay cortes, enrojecimiento, hinchazón, llagas, ampollas, callos, callosidades, o cualquier otro cambio en la piel o las uñas. Use un espejo si no puede verse la planta de sus pies, **o** pídale ayuda a un miembro de la familia.

2. **Lávese** los pies todos los días con agua tibia (no caliente). No sumerja los pies. Séquese bien los pies y aplique loción en la parte superior e inferior, pero no entre los dedos, ya que podría provocar una infección.

3. **Evite** las lesiones; para ello, use siempre zapatos y calcetines o pantuflas, incluso cuando esté en espacios interiores. Compruebe que no haya piedritas u otros objetos dentro de sus zapatos y que el revestimiento sea suave. Nunca ande descalzo.

4. **Use** zapatos con buen calce. Para un mejor calce, pruébese zapatos nuevos al final del día, cuando sus pies tienden a estar más hinchados. Colóquese los zapatos nuevos lentamente; úselos durante una o dos horas al día al principio hasta que los sienta completamente cómodos. Siempre use calcetines con sus zapatos.

5. **Córtese** las uñas de los pies en línea recta y alise suavemente los bordes afilados con una lima de uñas. Solicite a un podólogo que le corte las uñas de los pies si le cuesta ver o alcanzar sus pies.

6. **No intente** quitarse los callos o callosidades usted mismo, y no use productos de venta libre para eliminarlos, ya que podrían quemarle la piel.

7. **Haga** que le revisen los pies en cada visita médica. Hágase un examen completo todos los años (con más frecuencia si tiene daño en los nervios) con su proveedor de atención primaria o un médico especialista en pies. El examen debe incluir la verificación de cualquier pérdida de sensibilidad y flujo sanguíneo en sus pies.

8. **Mantenga** el flujo de sangre. Eleve los pies cuando esté sentado y mueva los dedos de los pies durante unos minutos varias veces durante el día.

9. **Elija** actividades cómodas para los pies como caminar, andar en bicicleta o nadar. Consulte con su proveedor sobre qué actividades son mejores para usted y cuáles debería evitar.

10. **Consulte** a su proveedor qué más puede hacer para mantener sus pies sanos.

© 2021 Crossover Medical Group