

# GUÍA PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

Las personas con diabetes corren el riesgo de desarrollar daños en los nervios de los pies. Es muy importante cuidar bien sus pies para evitar heridas y otros problemas.

- Pruebe y controle su nivel de azúcar en la sangre: un mejor control significa menos riesgo de daño a los nervios y otros problemas.
- Si fuma o usa tabaco, deje de fumar: el tabaco puede causar problemas en la circulación de los pies.
- Haga ejercicio regularmente para ayudar con el azúcar en la sangre y la circulación.
- No se siente con las piernas cruzadas porque esto también puede causar problemas con el flujo de sangre a sus pies.
- Examina tus pies todos los días
  - Si no puedes ver la parte inferior de tus pies, usa un espejo o pide ayuda a alguien
  - Asegúrate de marcar entre tus dedos
  - Consulte a un médico lo antes posible si nota alguna lesión en la piel: estas lesiones pueden convertirse rápidamente en heridas
- Asegúrese de que sus proveedores de atención médica sepan que tiene diabetes. Haga que su médico revise sus pies al menos una vez al año.
  - Verifique la piel y la sensación: ¿puede decir si algo afilado le está tocando el pie?
- Lave y seque bien los pies al menos una vez al día
  - Use jabón suave
  - Seque cuidadosamente entre los dedos de los pies
  - Nunca remojes tus pies
- Si tiene una pérdida de sensibilidad, haga que un proveedor de atención médica le corte las uñas de los pies y se haga cargo de los callos.
- Proteja su piel aplicando una loción en la parte superior e inferior de los pies, pero NO aplique la loción entre los dedos de los pies: en su lugar, coloque el polvo entre los dedos de los pies para ayudar a mantener el área seca
- No vayas descalzo, siempre usa zapatos y calcetines
- Protege tus pies de calor y frío