

## Pasos para tener pies sanos

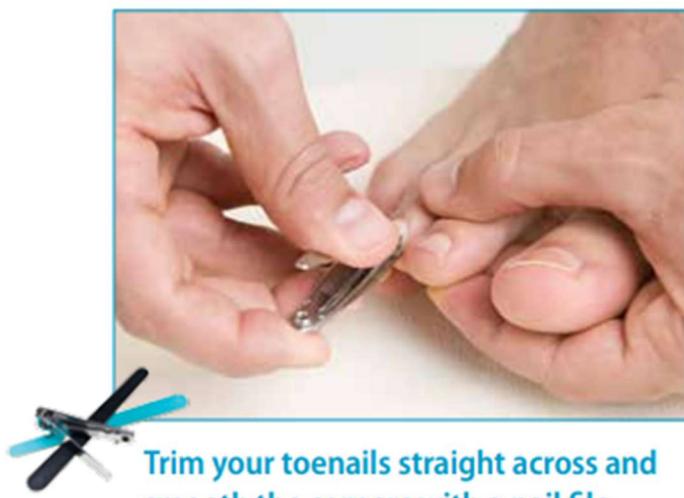
Dado que tiene diabetes, es posible que haya disminuido el flujo sanguíneo a los pies. La disminución del flujo sanguíneo y los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios, lo que conduce al entumecimiento de los pies. Cuando sus pies están entumecidos, puede lesionarlos sin siquiera saberlo. Esto puede resultar en infecciones y llagas que no se curan bien. Cuidar bien sus pies todos los días es la mejor manera de prevenir problemas y mantenerse saludable.

### Cómo cuidar tus pies

- ✓ Revise y lávese los pies diariamente. Si tiene problemas para doblarse, use un espejo para ver la planta de sus pies. Asegúrese de secar bien y registrarse entre los dedos de los pies.
- ✓ Informe a su proveedor de inmediato si descubre llagas, áreas rojas, callosidades, drenaje u olor inusual en los pies.
- ✓ Prevenga la piel seca y las grietas aplicando loción o vaselina en la parte superior e inferior de los pies varias veces a la semana.
- ✓ Evite ir descalzo, incluso dentro, para evitar lesiones accidentales.
- ✓ Compre zapatos nuevos al final del día, cuando sus pies estén más hinchados.
- ✓ Rompe los zapatos nuevos gradualmente usándolos durante unas horas cada día (1 hora el primer día, 2 horas el segundo día, etc.).
- ✓ Inspeccione los zapatos en busca de manchas ásperas, forros rotos u otros objetos que puedan lesionar sus pies. Asegúrese de que haya suficiente espacio para mover los dedos de los pies.
- ✓ Use calcetines para la diabetes que estén libres de costuras y no demasiado apretados alrededor de la pantorrilla.
- ✓ Dado que sus pies pueden no sentir temperaturas demasiado calientes o frías, debe protegerlos. Use calcetines abrigados o zapatos forrados si sus pies se enfrian. Evite las almohadillas térmicas, los jacuzzis y las botellas de agua caliente. Use protector solar para una quemadura solar vacía.
- ✓ Descansa con los pies elevados, especialmente si están hinchados.
- ✓ No hay cirugía en el baño (esto incluye recortar los callos con una maquinilla de afeitar o maíz líquido y removedores de callos). Esto puede provocar lesiones.
- ✓ Pídale a un médico de los pies que le recorte las uñas de los pies si no puede ver o sentir sus pies, no puede alcanzar sus pies, sus uñas de los pies son gruesas o amarillentas o sus uñas se curvan y crecen en la piel.
- ✓ Si fuma, DEJE de hacerlo. Fumar disminuye el suministro de oxígeno a los vasos sanguíneos y aumenta en gran medida el riesgo de llagas en los pies.

## Cómo cortarse las uñas de los pies

1. Ablandar las uñas de los pies en agua tibia antes de intentar cortarlas. Un momento ideal sería después de un baño. Si sus uñas de los pies están secas y se dividen fácilmente, póngales loción o vaselina y espere 5 minutos antes de cortarlas.
2. Use solo cortauñas. No use tijeras para recortar las uñas de los pies.
3. Tome pequeños cortes a través de la uña. Comience por el comensal, cortando la uña directamente, incluso con el extremo del dedo del pie (no demasiado corto)
4. No cortar en los comensales. Esto puede causar una uña encarnada y una infección.
5. Archiva los bordes irregulares con una tabla de esmeril.
6. Si no puede cortarse las uñas porque son demasiado duras o gruesas, consulte a su proveedor para obtener pautas.
7. Use solo una punta Q o un paño para limpiar debajo de las uñas de los pies.
8. Si no puede ver o alcanzar sus pies, pida ayuda. Un miembro de la familia puede ayudarlo a inspeccionar sus pies o puede usar un espejo para ver la planta de sus pies. Si tiene visión limitada y/o vive solo, su médico puede evaluar sus pies y derivarlo a un podólogo (médico de los pies) si es necesario.



## 8 pasos para unos pies sanos

### 1. ¡LIMPIO!

- ¡Limpia y revisa tus pies diariamente!
- Lavar con agua tibia, **no caliente**, y jabón suave y paño.
- Secar bien, especialmente entre los dedos de los pies.

### 3. ¡CONDICIÓN!

- Use una crema hidratante o crema según sea necesario para la piel seca. Elige una sin perfume.
- Ponga Loción en la parte superior e inferior de los pies (no entre los dedos de los pies).

### 5. ¡CUBRIR

Use zapatos cerrados, para proteger sus pies.

- Asegúrese de que se ajusten correctamente y no se rocen.
- Use calcetines limpios con zapatos.

### 7. ¡LLAMAR!

- Consulte con su proveedor si tiene dolor, hinchazón, dolor o cambios en los pies.
- 

### 2. ¡COMPROBAR!

- Revise cada día si hay ampollas, callos, callosidades, rasguños, cambios de color, hinchazón y llagas.

### 4. ¡CUIDADO!

- Deje que su proveedor o un podólogo se encarguen de los callos.
- Hágase examinar los pies por su proveedor con regularidad.
- Dígale a su proveedor acerca de cualquier problema en los pies que esté teniendo.

### 6. ¡TENGA CUIDADO!

- Proteja sus pies de las quemaduras solares.
- Evite las quemaduras de las almohadillas térmicas, botellas de agua caliente, bañeras de hidromasaje y jacuzzis.
- Tenga un camino bien iluminado a su baño por la noche.

### 8. ¡CONTROL!

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre en el objetivo y deje de fumar para prevenir problemas en los pies.

## Prueba de ajuste de zapatos

Use una hoja de papel en blanco para trazar un corte de cada uno de sus pies. Esto le ayudará a determinar si sus zapatos se ajustan correctamente.

1. Quítese los zapatos y los calcetines.
2. Mientras está de pie, coloque un pie en la página y trace alrededor del borde de su pie con una pluma. Sostenga la pluma ajustada a su pie y manténgala vertical. Su compañero de cuidado puede ayudarlo si usted no puede alcanzar sus pies.
3. Retire el pie de la página y coloque el zapato encima del trazado. **Si alguna parte de la línea de trazado es visible desde debajo de su zapato, su zapato es demasiado pequeño.**
4. Repita esta prueba para su otro pie.

