

El Cuidado de los Pies para Diabéticos

El diabético tiene razones especiales para cuidar bien de sus pies.

Novo Nordisk

DIABETES

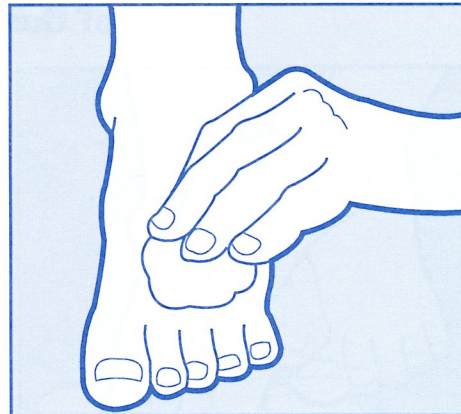
Care



1 Lave sus pies diariamente con agua tibia y jabón.



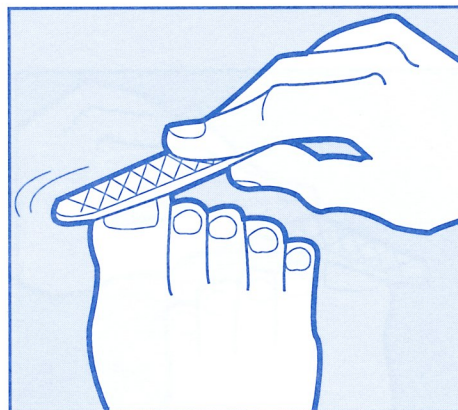
2 Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.



3 Mantenga la piel suave utilizando una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



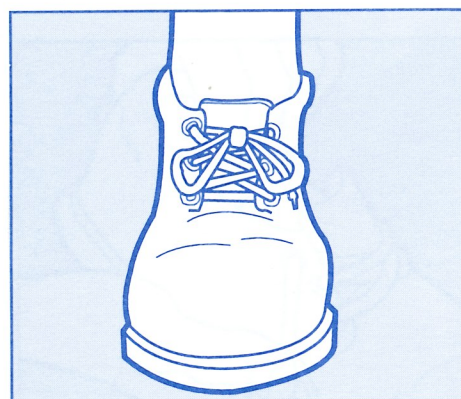
4 Inspecte sus pies buscando por ampollas, cortes, o lastimados. Avise su doctor si encuentra algo incorrecto.



5 Use una lima de uñas y lime sus uñas parajas con los dedos del pie.



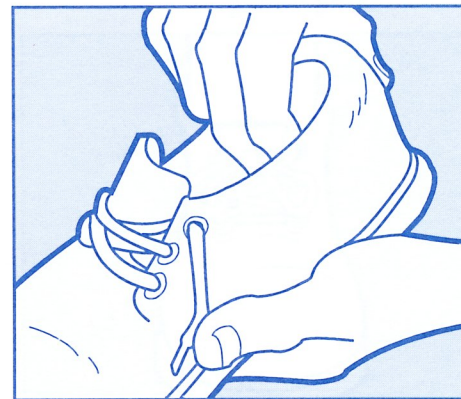
6 Cambie diariamente de calcetines o medias que estén limpios y suaves y que no sean ni muy grandes ni muy pequeños.



7 Mantenga sus pies calientes y secos. Preferiblemente use medias con almohadillas especiales y siempre use zapatos que le queden bien.



8 Nunca camine descalzo fuera o dentro de su casa.



9 Examine diariamente sus zapatos y asegúrese de que no tengan grietas, granos, clavos o otras irregularidades que le puedan lastimar sus pies.

**Cuide bien de sus pies - y úselos.
Una caminata vigorosa diariamente estimula la circulación.**