

# CUIDADOS BASICOS DE LOS PIES



¿Por Qué es Importante el Cuidado de sus Pies?



Los altos niveles de azúcar ó grasa en la sangre puede ocasionar problemas con NEUROPATIA. Esta es una condición causada por un daño a los nervios de los pies, ocasionando dolor, entumecimiento, hinchazón, dolor al presionar, y llagas que no se curan. Usted puede lesionar seriamente sus pies sin darse cuenta que están lastimados.

## Selección de Zapatos



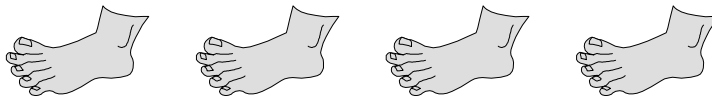
- Compre zapatos que le queden bien
- Compre zapatos que le protejan sus pies.
- Revise dentro de los zapatos antes de usarlos
- Use medias limpias sin huecos ó costura.
- No use zapatos plásticos ó puntiagudos
- No ande descalza/o
- No use sandalias de hule.

## Cuidado de la Piel

- Revise la temperatura del agua antes de entrar al baño
- Lávese los pies todos los días y séquese dando palmaditas
- Seque los pies entre medio de los dedos.
- Darle buen trato a la piel seca para mantenerla suave
- No use almohadilla eléctrica, botella de agua caliente, ó remojar los pies.



## Que Debo Hacer



- > Hágase una inspección diaria de los pies.
- > Informe a su médico sobre alguna lesión.
- > Hágase un examen de los pies cada 3 meses.
- > Baje la presión arterial si está alta.
- > Baje la glucemia a un nivel aceptable.
- > Si usted fuma, pare. El fumar disminuye la circulación.
- > Si usted bebe alcohol, acórtelo.



## Cuidado de las Uñas

- \* Corte las uñas de los pies en línea recta
- \* Empareje los bordes de las uñas con una lima de uñas
- \* Vea a un podiatra si tiene problemas con uñas gruesas
- \* No use navaja, cuchillo, ó tijeras

Compiled by: Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE  
Diabetes Control Program  
Arkansas Department of Health

