Cuidado de los pies para personas con diabetes

Cornerstones4Care®

Las personas con diabetes tienen que brindarle un cuidado especial a sus pies. Su médico debe hacerle un examen completo de los pies todos los años. Esta hoja muestra algunas cosas que puede hacer usted mismo para mantener sus pies saludables.

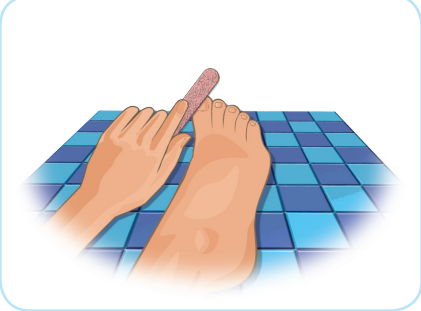
Lávese los pies con agua tibia todos los días.

Séquese bien los pies, esobre todo entre los dedos.

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

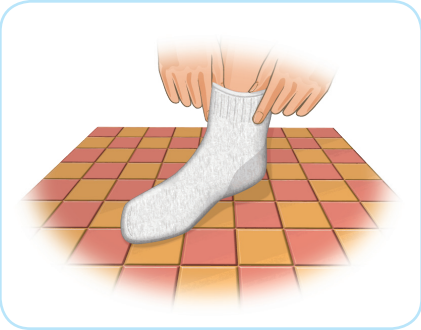
Inspeccione sus pies todos los días en busca de cortaduras, llagas, ampollas, enrojecimiento, callosidades u otros problemas. Si no ve bien, pídale a otra persona que le revise los pies.

Pregunte a su equipo para el cuidado de la diabetes cómo debe cuidar las uñas de los pies.



Cuidado de los pies para personas con diabetes

Para evitar ampollas, use siempre calcetines suaves y limpios que le queden bien. No use calcetines ni medias hasta la rodilla que le queden muy apretadas debajo de la rodilla.



Siempre use zapatos que le queden bien. Ablándelos poco a poco.

Nunca camine descalzo ni bajo techo ni al aire libre.

Antes de ponerse los zapatos, busque en el interior si hay bordes filosos, grietas, piedritas, clavos o cualquier otra cosa que pueda lastimar sus pies.

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0214-00020007-1 Marzo de 2014 Cornerstones4Care.com

novo nordisk®