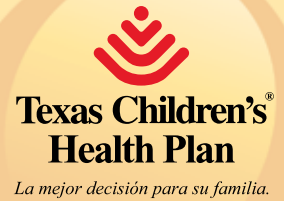


Con un pie adelante



Cuando tiene diabetes, conviene examinar sus pies todos los días. Debe ver a su médico cada 6 meses para un chequeo. Su médico revisará sus pies durante la consulta.

Es fácil cuidar de sus pies en casa. Siga estos simples pasos para mantener sus pies saludables.

Paso 1: Examine sus pies todos los días.

Mire sus pies, entre los dedos, la planta del pie, y las uñas de los pies.

Llame a su médico si advierte:

- Rayas rojas, hinchazón, grietas, llagas, lesiones u objetos desconocidos en sus pies.
- Quemazón, cosquilleo o pinchazos como que siente agujas, adormecimiento o sensibilidad extrema cuando toca sus pies. Estas cosas se conocen como neuropatía.
- Problemas con las uñas de los pies, incluyendo uñas encarnadas que causan un color rojizo. Uñas que se hacen más gruesas, se tornan amarillentas o se descoloran.

Paso 2: Limpieza diaria

- Lave sus pies todos los días usando agua tibia y jabón suave asegurándose de limpiar entre los dedos. No pruebe la temperatura del agua usando sus pies si tiene la sensación disminuida.
- Después del lavado golpee suavemente con movimiento de palmada con una toalla suave para secar bien sus pies, especialmente entre los dedos.
- Aplique loción humectante en cada pie. No aplique loción entre los dedos.
- No corte o recorte las uñas de los pies o los callos usted mismo. Pregúntele a su médico.

Paso 3: Use calzado apropiado

- Nunca camine descalzo.
- No use zapatos ni calcetines apretados o incómodos; asegúrese que le queden bien.
- Evite usar zapatos abiertos en los dedos, en los tacos y de punta fina.

Hacer ejercicio regularmente puede hacer que se sienta mejor. El ejercicio también puede mejorar el flujo sanguíneo, aumentar la fortaleza de los pies y la flexibilidad. Caminar o usar una bicicleta estacionaria son dos buenos ejercicios. Pregúntele a su médico sobre ejercicios para los pies que puede hacer en su casa o consúltelo antes de comenzar un nuevo programa de ejercicio.

Para informarse más sobre el cuidado de los pies del diabético, llame a Control de Enfermedades al **832-828-1430**.

Fuente: www.ccsmed.com

CM-0112-060