

CÓMO CUIDAR SUS PIES

7 pasos para el cuidado diario de sus pies y para mantenerlos saludables

PASO 1



REVISE

Revise sus pies y entre los dedos del pie todos los días. Si encuentra cambios, muéstreselos a su médico lo antes posible.

PASO 2



LAVE SUS PIES

Lávese los pies todos los días con agua y un jabón que no dañe la piel.

PASO 3



MANTÉNGALOS SECOS

Mantenga sus pies secos, especialmente entre los dedos.

PASO 4



USE HUMECTANTE

Frote los pies todos los días con crema hidratante. Cubra las partes de arriba y abajo de sus pies, las uñas de los pies y los talones. No aplique humectante entre los dedos de sus pies.

PASO 5



CÓRTESE LAS UÑAS

Mantenga las uñas de sus pies cortas.

PASO 6



PROTÉJALOS

Proteja sus pies de lesiones. Asegúrese de utilizar medias o calcetines limpios y calzados adecuados que protejan sus pies.

PASO 7



CUIDE SU SALUD

Siga cuidando su diabetes y evite fumar.

El cuidado diario de sus pies ayudará a mantenerlos saludables.

Recuerde pedirle a su médico, enfermera o podiatra que le revise sus pies por lo menos una vez al año.

Para obtener más información sobre la salud de los pies relacionada con la diabetes, visite www.footforward.org.au