

# CÓMO CUIDAR LAS UÑAS DE SUS PIES

# CÓMO CUIDAR LAS UÑAS DE SUS PIES



## REVISE

Revise las uñas de sus pies todos los días para ver si hay cambios de color o grosor o si siente dolor.



## CUÍDELOS

No pellizque, empuje ni corte la piel alrededor de sus uñas porque esto podría resultar en una infección.



## USE HUMECTANTE

Aplique humectante a las uñas de sus pies todos los días para evitar que se pongan secas, frágiles o más gruesas. ¡Hace que sea más fácil cortárselas!

### Para mantener las uñas de sus pies saludables, recuerde:



## MONITOREE

Mantenga sus glucemia dentro de los niveles adecuados para usted. Tener niveles más altos podría incrementar su riesgo de infección.



## MANTÉNGASE ACTIVO

La actividad física ayuda su circulación. Recuerde siempre utilizar calzado con protección al hacer ejercicio.



## BUSQUE AYUDA

Converse con su médico, enfermera o podiatra si nota cambios en las uñas de sus pies.

El cuidado de las uñas de sus pies es importante para mantener sus pies saludables. Siempre solicite la ayuda de su médico, enfermera o podiatra si hay un problema.

### Cómo cortarse las uñas de los pies:



Córtese las uñas de los pies con regularidad, siga la forma de la uña y no corte los costados.



Para cortarse las uñas, utilice tijeras para las uñas o cortauñas.



Realice cortes pequeños, gradualmente.



Lime las uñas para eliminar bordes afilados.

Si no alcanza sus pies o si sus uñas están demasiado gruesas para que usted mismo las corte, su podiatra lo podría hacer por usted. Es posible que requiera un chequeo cada 6 a 12 semanas.

Para obtener más información sobre la salud de los pies relacionada con la diabetes, visite [www.footforward.org.au](http://www.footforward.org.au)

Para obtener más información sobre la salud de los pies relacionada con la diabetes, visite [www.footforward.org.au](http://www.footforward.org.au)