

# QUÉ HACER SI TIENE PROBLEMAS EN LOS PIES

# QUÉ PUEDE HACER SI TIENE PROBLEMAS EN LOS PIES

## Cambios a los que debe estar atento:



Cambios en la forma del pie o el color de las uñas.



Piel agrietada en los pies, especialmente en los talones o dedos de los pies.



Signos de infección: pus o mal olor de una herida o uña encarnada, inflamación, calor o piel rojiza.



Piel húmeda, maloliente y pastosa entre los dedos de los pies.



Hematomas, ampollas o piel dura (callos).



Úlceras o heridas en los pies o en la parte inferior de las piernas.

## ¿Qué debe hacer?

- Pídale a su médico, enfermera o podiatra que le revise los pies por lo menos una vez al año.
- Si nota alguno de estos cambios, haga una cita con su médico o podiatra inmediatamente. No espere su consulta anual.
- Evite tratamientos sin receta médica para los callos.
- Cuide sus pies. Manténgalos limpios, secos e hidratados.
- Controle su diabetes. Esto ayuda a reducir sus riesgos de tener problemas graves en los pies, como úlceras, infecciones o, en el peor de los casos, amputación.

## Micosis:



La micosis puede afectar tanto la piel como las uñas. Puede causar que la piel se ponga rojiza, produzca picazón y se agriete y que las uñas de los pies se pongan más gruesas y tengan una forma anormal.



Visite a su médico o farmacéuta para iniciar el tratamiento correcto lo antes posible.



No comparta sus tijeras para las uñas, cortauñas o limas. Lávelas inmediatamente con alcohol después de utilizarlas en una uña infectada.



Lave sus medias o calcetines aparte para evitar la propagación de la infección.

**Recuerde pedirle a su médico, enfermera o podiatra que le revise sus pies por lo menos una vez al año. Es posible que requiera controles más frecuentes si tiene problemas con sus pies.**

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)