



CONTÁCTENOS:

1-888-500-1886

WWW.NEMS.ORG

### CÓMO LA DIABETES PUEDE LASTIMAR LOS PIES










Las personas con diabetes pueden desarrollar problemas graves en los pies que pueden afectar su forma de caminar e incluso provocar la amputación. El daño a los nervios de la diabetes puede hacer que ya no sienta dolor en los pies y es posible que no se dé cuenta de que tiene una herida o lesión que necesita tratamiento. Las personas con diabetes son más propensas a contraer infecciones y tardan más en curarse.

### SEÑALES DE ADVERTENCIA

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de atención médica o con un podólogo (médico de los pies) de inmediato.

- Es posible que le hormigüeen, ardan o le duelan los pies.
- Es posible que pierda el sentido del tacto o que no pueda sentir muy bien el calor o el frío.

### CÓMO CUIDAR SUS PIES

<p><b>1.</b> Lávese los pies a diario con agua tibia y jabón.</p>	<p><b>2.</b> Séquese bien los pies, especialmente entre los dedos.</p>	<p><b>3.</b> Mantenga la piel flexible con una loción hidratante (no aplicar entre los dedos de los pies).</p>
		
<p><b>4.</b> Revise con frecuencia si hay ampollas, cortes o llagas. Dígame a su médico si encuentra algo mal.</p>	<p><b>5.</b> Use una lima de uñas para dar forma a las uñas de los pies, dejándolas niveladas con los extremos de los dedos del pie.</p>	<p><b>6.</b> Use calcetines limpios y suaves o medias diariamente. Asegúrese de usar la talla correcta.</p>
		
<p><b>7.</b> Mantenga los pies calientes y secos. Use siempre zapatos bien ajustados y acolchados.</p>	<p><b>8.</b> No vaya descalzo en interiores ni en exteriores.</p>	<p><b>9.</b> Examine sus zapatos todos los días en busca de daños o escombros (guijarros, clavos, etc.) que puedan lesionar sus pies.</p>
		

Tenga en cuenta que esta información no tiene la intención de diagnosticar problemas de salud ni sustituye el consejo de un profesional médico. North East Medical Services se exime de cualquier responsabilidad por las decisiones que usted tome basadas en esta información.