

El cuidado de los pies para diabéticos

El diabético tiene razones especiales para cuidar bien sus pies.



1

Lave sus pies diariamente con agua y jabón.



2

Seque bien sus pies, especialmente entre los dedos.



3

Mantenga la piel de sus pies suave utilizando una loción humectante, pero no la aplique entre los dedos.



4

Revise sus pies en busca de ampollas, cortes, heridas, enrojecimiento o hinchazón. Avise a su médico inmediatamente si encuentra algo fuera de lo normal.



5

Límese las uñas suavemente a nivel de los dedos. No use navajas de bolsillo ni hojas para afeitar.



6

Cambie diariamente de calcetines o medias que estén limpios y suaves y que no sean ni muy grandes ni muy pequeños.



7

Mantenga sus pies calientes y secos. Preferiblemente use medias con almohadillas especiales y siempre use zapatos que le queden bien.



8

Nunca camine descalzo fuera o dentro de su casa.



9

Examine diariamente sus zapatos y asegúrese de que no tengan grietas, granos, clavos u otras irregularidades que puedan lastimar sus pies.

Cuide bien de sus pies y úselos.

Una caminata vigorosa diariamente estimula la circulación.

“Cambiemos la diabetes”

Para más información consulte: www.novonordisk.com.mx