

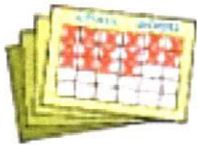


It is important to have the doctor or nurse check your feet when you go to the clinic.



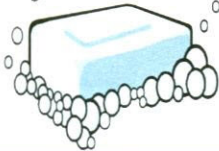
# Daily Foot Care

It is **just as important** for you to take good care of your feet and check them yourself.



These are things you should do *every day!*

1. Wash your feet *every day* with warm (not hot) water and soap.

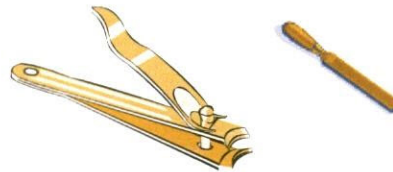


2. After you wash them, or anytime they get wet, dry your feet. Especially between the toes.

3. Keep your skin smooth with lotion, but don't put it between your toes.



4. Check your feet *every day* for sores or blisters. Use a hand mirror to check all sides and the bottom of your feet. If you cannot check all parts yourself, ask someone to help you.



5. Keep your toenails trimmed (but not too short). Trim them straight across and use a nail file to smooth them.

6. Wear clean socks *every day*. Make sure your socks aren't too big or too small.



7. Wear good shoes. Make sure the shoes fit your feet well and keep your feet protected and dry. Some diabetics need special shoes, if you think you do, talk to your doctor.



8. Check your shoes *every day* to make sure they are in good condition and don't have anything in them (like small rocks) or anything on the bottom (like a nail or broken glass). If your shoes start to fall apart, it's time to get new ones.

9. Never walk barefoot, not inside or outside.

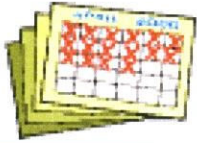




Es importante que el médico o la enfermera examine sus pies cuando vaya a la clínica.

# Como Cuidar **Pies** Diariamente Sus

Es igual de importancia que usted se cuide sus pies.



¡Estas son las cosas que usted debería hacer *todos los días!*

<p>1. Lávese los pies <i>todos los días</i> con agua tibia (no caliente) y jabón.</p> 	<p>2. Después de lavarlos, y cada vez que se mojen, seque sus pies, especialmente entre los dedos.</p> 	<p>3. Mantenga su piel suave con crema, pero no use la crema entre los dedos de los pies.</p> 
<p>4. Examine sus pies <i>todos los días</i> para detectar heridas o ampollas. Use un espejo de mano para examinar el pie entero, incluyendo la plantilla. Si usted no puede examinar su pie entero, solicite la ayuda de otra persona.</p>  	<p>5. Mantenga las uñas de los pies cortas (pero no demasiado cortas). Córte las rectas y terminelas con una lija.</p> 	<p>6. Use medias limpias <i>todos los días</i>. Asegúrese que sus medias no son ni demasiado grandes ni pequeñas.</p> 
<p>7. Use zapatos buenos y cómodos. Asegúrese que sus zapatos le quedan bien y mantienen sus pies protegidos y secos. Algunos diabéticos requieran zapatos especiales. Si usted piensa que los necesita, consulte su médico.</p> 	<p>8. Examine sus zapatos <i>todos los días</i> para verificar que están en buenas condiciones y que no tienen nada por dentro (como piedras pequeñas) ni nada en la suela (como un clavo o un pedazo de vidrio) Si sus zapatos se están poniendo viejos, es hora de comprar nuevos.</p> 	<p>9. Nunca camine descalzo dentro de la casa o afuera.</p> 

