



# El Cuidado de Los Pies Para Gente con Diabetes



## Lave los pies con agua tibia y jabon

- NO use agua caliente.
- NO remoje los pies.
- Siempre use jabon suave que no tiene olores ni tintas.

**No se olvide la piel entre los dedos!**

**Hay que secarlos bien!**

**Observe sus pies diariamente para buscar granos, cortaduras, o cambios de color.**



**No utilice navajas, medicamentos, ni piedras pómez en los pies.**

## No deje que se le sequen los pies!

Hay que usar una pomada (pero no entre los dedos).

Las pomadas buenas NO tienen olores ni tintas.

Pomadas buenas son:

Lansinoh

Udder Cream

Bag Balm

Manteca



**Nunca camine descalzo.**

**y**

**No utilice zapatos apretados.**

