



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.

