

Taking Care of Your Feet

Check your feet every day

- Look for cuts, bruises, swelling.
- See your healthcare provider right away if there are any changes or if you hurt your feet.

Wash your feet every day

- Use warm water and a mild soap. Avoid soaking since it can dry out the skin and lead to cracks.
- Dry them carefully, especially between the toes.

Keep your skin soft and smooth

- Rub a thin coat of skin lotion (cream, or petroleum jelly) over the tops and bottoms of your feet, but not between your toes.

If you can see and reach your toenails, trim them when needed

- Trim (and file) your toenails straight across.
- Ask for help trimming your toenails if you have trouble reaching them or cannot see well enough to do it safely.

If you have corns or calluses, ask your health care provider to trim them for you.

Wear comfortable shoes and socks that fit well and protect your feet.

Check the inside of your shoes each time you put them on to be sure the lining is smooth. Shake them out to remove any loose objects.

For more information about the American Diabetes Association, visit diabetes.org or call 1-800-DIABETES (342-2383).

El cuidado de sus pies

Chequee sus pies todos los días

- Revise si hay cortadas, moretones, o hinchazón.
- Visite a su médico inmediatamente si nota cualquier cambio en sus pies o si le duelen.

Lave sus pies todos los días.

- Utilice agua tibia y jabón suave. Evite sumergirlos en agua ya que esto puede reseca demasiado la piel y causar que se agriete.
- Seque sus pies cuidadosamente, especialmente entre los dedos.

Mantenga su piel suave y tersa.

- Aplique una capa liviana de loción para el cuerpo (crema o vaselina) por encima y debajo de sus pies, pero no entre sus dedos.

Si usted puede ver y alcanzar sus uñas de los pies, recórtelas cuando sea necesario.

- Lime los bordes con una lima para las uñas.
- Pida ayuda para recortar sus uñas de los pies si le cuesta alcanzarlos o su vista no es suficientemente buena para verlos bien, y de ésta manera hacerlo con prudencia.

Si usted tiene callos en las plantas de los pies o en los dedos, pídale a su médico que se los corte o alise.

Utilice zapatos cómodos que le queden bien y que protejan sus pies.

Chequee adentro de sus zapatos cada vez que se los ponga para asegurarse que el interior se encuentre liso y sacúdalos bien para remover cualquier objeto que se haya metido adentro.

Para más información, visite diabetes.org o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).