

¡Los pies sanos son pies felices!

Los problemas de los pies son un riesgo grave para las personas con diabetes.

Pero usted puede ayudar a mantener la salud de sus pies siguiendo estas sencillas directrices.



- **Cuide de su diabetes.** Colabore con su proveedor de servicios de salud para mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre.
- **Hágase exámenes regulares del pie diabético.** Debe hacer que revisen sus pies por lo menos una vez al año, y con más frecuencia si usted o su proveedor encuentran un problema.
- **Revise sus pies todos los días.** Esto puede ayudarle a encontrar y resolver problemas lo antes posible, antes de que empeoren. Busque llagas, úlceras, grietas en las uñas y otros cambios en sus pies.
- **Lave sus pies todos los días.** Use agua tibia y un jabón suave. Séquelos bien.
- **Use zapatos y calcetines en todo momento.** Asegúrese de que sus zapatos sean cómodos y de su talla.
- **Corte las uñas de sus pies con regularidad.** Córtelas en línea recta y rebaje suavemente los bordes con una lima de uñas.
- **Proteja sus pies del calor y frío excesivos.** Use zapatos en las superficies calientes. No use calentadores eléctricos no bolsas de agua caliente en sus pies. Antes de meter sus pies en agua caliente, pruebe la temperatura con sus manos. Debido a la menor sensibilidad, podría quemarse los pies sin darse cuenta. Para proteger sus pies del frío, use calcetines en la cama, no se acueste descalzo. En el invierno use botas impermeables con forro.
- **Mantenga el flujo de sangre en sus pies.** Levante los pies cuando esté sentado. Mueva los dedos de los pies varios minutos, dos o tres veces al día. Manténgase activo, pero elija actividades que no causen mucho esfuerzo a los pies, como nadar o montar en bicicleta. Hable con su proveedor antes de iniciar un programa de ejercicio.
- **No fume.** Fumar reduce el flujo de sangre a los pies y puede retrasar la curación de las heridas. Muchos diabéticos que fuman necesitan amputaciones.



End-Stage Renal Disease
Network Program

Para presentar una queja, comuníquese con nosotros.

IPRO End-Stage Renal Disease Network Program

Corporate Office:

1979 Marcus Avenue, Lake Success, NY 11042-1072 • Patient Services: (516) 231-9767
Toll-Free: (800) 238-3773 • Email: esrdnetworkprogram@ipro.us • Web: esrd.ipro.org

Elaborado por el Programa de la Red ESRD de IPRO bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid.
Contract # 75FCMC19D0029 Publication # ESRD.IPRO-G4-NW-20220913-128 v.1 9/30/2022

IPRO, la Organización para Enfermedades Renales Terminales de la Red de Nueva Inglaterra, Red de Nueva York, Red del Atlántico Sur y Red del Valle del Río Ohio preparó este material bajo contrato con los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (CMS), una agencia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. Número de contrato de CMS: 75FCMC19D0029 Números de órdenes de trabajo de CMS: 75FCMC21F0001 (Red 1), 75FCMC21F0002 (Red 2), 75FCMC21F0003 (Red 6), 75FCMC21F0004 (Red 9).