




# Cuidado de Pies para las Personas con Diabetes

<p>1</p>  <p><b>Lava sus pies diariamente</b> con agua tibia y jabón.</p>	<p>2</p>  <p><b>Seque sus pies bien,</b> especialmente en medio de sus dedos.</p>	<p>3</p>  <p><b>Mantenga su piel húmeda</b> con loción, pero no la aplique en medio de sus dedos.</p>
<p>4</p>  <p><b>Revise sus pies</b> que no tengan ampollas, cortadas o llagas. Dígale a su doctor si encuentra algo mal.</p>	<p>5</p>  <p><b>Use un a lima (de uñas)</b> para formarlas.</p>	<p>6</p>  <p><b>Cambiese diariamente de calcetines limpios y suaves.</b> No deben ser muy grandes o muy chicos.</p>
<p>7</p>  <p><b>Mantenga sus pies tibios y secos.</b> Use calcetines especiales con colchoncillos y siempre use zapatos que le queden bien.</p>	<p>8</p>  <p><b>Nunca camine sin zapatos</b> adentro o afuera.</p>	<p>9</p>  <p><b>Examine sus zapatos diariamente</b> que no estén rotos, que no tengan piedras clavos o cosas que le puedan lastimar sus pies.</p>

**Aclaración:** La intención de ésta información es para que la use como la considere apropiada. Hay otras opciones posibles. Si tiene preguntas hable con su doctor, enfermera, o con las otras personas que vea para el cuidado de su salud.

Proveído como cortesía de

## Rancho Los Amigos Centro Nacional de Rehabilitación

Personal de desarrollo y educación • 7601 E. Imperial Hwy. • Downey, CA 90242

Teléfono: 562-401-8211 • Fax: 562-401-6643 • Favor de visitarnos en: [rancho.org](http://rancho.org)

DM0005S.WPD 9/25/03