

Pasos para pies sanos

Salud General

- 1 Controle sus niveles de glucosa en sangre.
- 2 Si fuma, deje de fumar ahora.
- 3 Haga ejercicio diario de acuerdo a las recomendaciones de su profesional de la salud.

Cuidando sus pies

- 1 Busque signos de enrojecimiento o ampollas en sus pies. Esto indica que su zapato puede no estar calzado adecuadamente.
- 2 Lave sus pies, luego séquelos bien y aplique humectante. Seque especialmente bien entre los dedos y no se aplique humectante ahí.
- 3 No remoje sus pies.
- 4 Atienda sus callos y recorte sus uñas regularmente. Si no se alcanza los dedos o no tiene sensibilidad en los pies, haga que el profesional de la salud cuide sus uñas por usted. Evite usar tratamientos sin receta a menos que se lo indique un profesional de la salud.

Calzado

- 1 Sacuda el interior de sus zapatos antes de ponérselos.
- 2 Utilice zapatos todo el tiempo, dentro o fuera de casa.
- 3 Compre calzado cerrado ya que protege sus pies de lesiones.
- 4 Cambie sus calcetines todos los días.
- 5 Compre zapatos por las tardes ya que los pies tienden a hincharse.
- 6 Haga que un especialista en calzado le calce sus zapatos profesionalmente.

¡Cuidaré mis pies y hare los cambios necesarios para ayudar a mantener mis pies sanos!

FECHA

FIRMA

Esta sección es perforada para su referencia personal

Aproveche al máximo su visita al profesional de la salud preguntando estas 3 preguntas:

1. ¿Cuál es mi problema principal?
2. ¿Qué tengo que hacer?
3. ¿Por qué es importante que lo haga?

National Patient Safety Foundation

Regístrese en línea en:
www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet
para recibir su consejo mensual GRATUITO.

¡Visítenos para leer historias personales sobre cuidado de los pies para personas con diabetes, encontrar a un profesional del cuidado de los pies, encontrar respuestas a preguntas comunes y mucho más!

Canadian Association of Wound Care  Association canadienne du soin des plaies

Canadian Association of Wound Care
642 King St., West Suite 200
Toronto, ON M5V 1M7
Tel: 416-485-2292 Toll-Free: 1-866-474-0125
Email: healthyfeet@cawc.net
Web site: www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet

La producción de estos materiales ha sido posible a través de una contribución económica de la Agencia de Salud Pública de Canadá. Los puntos de vista expresados aquí no representan necesariamente los de la Agencia de Salud Pública de Canadá.

Este panfleto es una guía solamente y no se debe usar para ninguna decisión diagnóstica o de tratamiento. Preocupaciones médicas específicas deberán ser manejadas por un profesional de la salud calificado.

Canadian Association of Wound Care  Association canadienne du soin des plaies

Diabetes, pies sanos y usted



¿Qué tan sanos son tus pies?

Conozca los signos...



¿Están tus pies...

¿Dormidos,
dolorosos o
cosquillean?
¿Se sienten
pesados?

SI ESTO ES ASI

¿Qué puede hacer?

- Controle sus niveles de glucosa.
- Solicite a un profesional de la salud que le recorte las uñas y le indique cuidados para la piel de sus pies.
- Haga que le calcen sus zapatos por un profesional.



¿Cambiando de forma?
¿Está un pie
diferente al otro?
Cualquier cambio
es importante.

SI ESTO ES ASI

- Evite caminar mucho.
- Visite al profesional de la salud lo antes posible.
- Haga que le calcen sus zapatos de forma profesional.



¿Secos, callosos
o agrietados?
¿Tienen heridas
o ampollas?

SI ESTO ES ASI

- Los cambios en su piel deben ser vistos por un profesional de la salud.
- Lave las heridas o ampollas con agua tibia, seque bien y cubra con un vendaje. Vea a un profesional de la salud HOY.
- Evite caminar sobre su pie mientras sana.

Por favor continúe revisando sus pies diariamente en busca de cambios o signos de lesión.

Si contestó **SI** a cualquiera de estas preguntas, **por favor** acuda a un profesional de la salud lo antes posible. Asegúrese de decirle que tiene diabetes. Evite usar tratamientos sin prescripción a menos que se los indique un profesional de la salud.

Haga que su profesional de la salud le revise los pies por lo menos 1 o 2 veces al año o más si se requiriera.

Los podiatras o quiropodistas del equipo de profesionales de la salud: se especializan en tratar enfermedades de los pies, alteraciones y trastornos.

Educadores de la diabetes: proveen educación en diabetes incluyendo cuidado de los pies

Doctores: asisten mediante el manejo de la diabetes y algunos tienen entrenamiento especializado en el manejo de los pies

Enfermeras: algunas tienen entrenamiento especializado en el manejo de los pies

Ortesistas / Protesistas: especializados en aparatos protésicos y ortésicos

Pedortesisistas: se especializan en ortesis, calzado y modificaciones al calzado.

Teléfonos clave:

Quiropodista o podiatra

Educador en diabetes

Doctor

Enfermera

Ortecista / Protesista

Pedortesisita

Para mayor información visite

www.cawc.net/diabetesandhealthyfeet