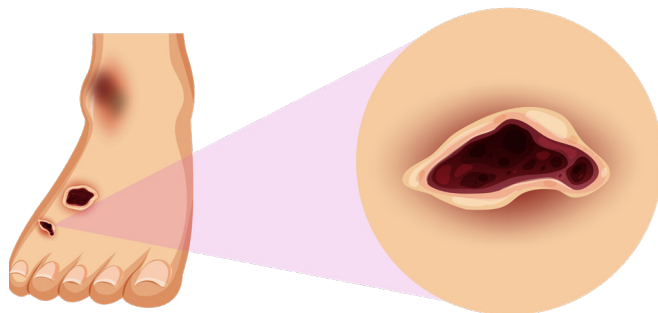


Debido a los efectos dañinos que la diabetes puede tener en los nervios del cuerpo, los pies del diabético están en alto riesgo de lesiones graves. Si a un diabético le ha disminuido la sensación en sus pies por daño a los nervios, puede causar que una cortada desapercibida o llaga empeore y rápidamente se infecte. Además de mantener su diabetes controlada y darle seguimiento con su proveedor como se le ha recomendado, hay cosas que usted puede hacer diariamente para ayudar a reducir el riesgo de una lesión relacionada con la diabetes.

### Para mantener la salud de los pies y Higiene:

- **Lave sus pies** con agua tibia todos los días.
- **Seque bien sus pies**, especialmente entre los dedos del pie con una toalla seca y suave.
- **Mantenga la piel suave**, con crema, pero no aplique crema entre los dedos del pie.
- **Inspeccione sus pies todos los días** en busca de cortadas, llagas, ampollas, enrojecimiento, callos u otros problemas. Si usted no puede ver bien, pida a alguien más que revise sus pies.
- Para evitar ampollas, **siempre use calcetines limpios y suaves** que le queden bien. No use calcetines o medias demasiado apretadas debajo de la rodilla.
- **Siempre use zapatos que le queden bien.**
- **Evite lesionarse los pies**, nunca camine descalzo adentro o afuera.
- **Antes de ponerse los zapatos, revise el interior** para ver si no hay bordes afilados, piedras, clavos o cualquier otra cosa que pudiera lastimar sus pies.



Úlcera de Pie Diabético

En Harrisonburg Community Health Center, nos esforzamos por hacer un examen de los pies cada año. Pero, si usted tiene pérdida de sensibilidad o úlceras en los pies, es importante que le revisen sus pies en cada visita.

**Recuerde siempre reportar cortadas, llagas, ampollas, enrojecimiento, callos u otro cambio en sus pies a nuestra oficina de inmediato.**