

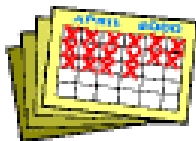


It is important to have the doctor or nurse check your feet when you go to the clinic.



Daily Foot Care

It is **just as important** for you to take good care of your feet and check them yourself.



These are things you should do *every day!*

<p>1. Wash your feet every day with warm (not hot) water and soap.</p> 	<p>2. Dry your feet. Especially between the toes, After you wash them or anytime they get wet.</p> 	<p>3. Keep your skin smooth with lotion, but don't put it between your toes.</p> 
<p>4. Check your feet every day for sores or blisters. Use a hand mirror to check all sides and the bottom of your feet. As someone to help you.</p>  	<p>5. Keep your toenails trimmed (but not too short). Trim them straight across and use a nail file to smooth them.</p> 	<p>6. Wear clean socks every day. Make sure your socks aren't too big or too small.</p> 
<p>7. Wear good shoes. Make sure the shoes fit your feet well and keep your feet protected and dry. Some diabetics need special shoes, if you think you do, talk to your doctor.</p> 	<p>8. Check your shoes every day Make sure they are in good condition and don't have anything in them (like small rocks) or anything on the bottom (like a nail or broken glass).</p> 	<p>9. Never walk barefoot, not inside or outside.</p> 



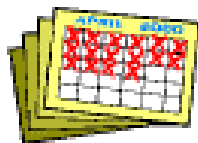


Es importante que el médico o la enfermera le examinen sus pies cuando vaya a la clínica.



Como Cuidar **Pies** Diariamente Sus

Es de igual importancia que usted cuide sus pies.



¡Estas son las cosas que usted debe hacer *todos los días!*

<p>1. Lávese los pies todos los días con agua tibia (no caliente) y jabón</p> 	 <p>2. Seque sus pies especialmente entre los dedos, después de lavarlos y cada vez que se mojen.</p>	<p>3. Mantenga su piel humectada con crema, pero no la use entre los dedos de los pies.</p> 
<p>4. Examine sus pies todos los días para detectar heridas o ampollas. Use un espejo de mano para examinar el pie entero, incluyendo la plantilla. Si no lo puede hacer solicite ayuda de otra persona.</p>  	 <p>5. Mantenga las uñas de los pies cortas (no demasiado). Córtelas rectas y termínelas con una lija.</p>	<p>6. Use medias limpias todos los días. Asegúrese que sus medias no son demasiado grandes ni pequeñas.</p>  
<p>7. Use zapatos en buen estado y que sean cómodos. Asegúrese que sus zapatos le queden bien y que mantengan sus pies protegidos y secos. Algunos diabéticos requieren zapatos especiales. Si usted los necesita, consulte su médico.</p> 	  <p>8. Examine sus zapatos todos los días Asegúrese que están en buenas condiciones y que no tienen nada por dentro (piedras pequeñas, etc) ni nada en la suela (como clavos o pedazos de vidrio).</p>	<p>9. Nunca camine descalzo dentro de la casa o afuera.</p> 

