



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><b>1. Wash your feet every day with warm (not hot) water and soap.</b></p> 	<p><b>2. Dry your feet. Especially between the toes, After you wash them or anytime they get wet.</b></p> 	<p><b>3. Keep your skin smooth with lotion, but don't put it between your toes.</b></p> 
<p><b>4. Check your feet every day for sores or blisters.</b> Use a hand mirror to check all sides and the bottom of your feet. As someone to help you.</p>  	<p><b>5. Keep your toenails trimmed (but not too short).</b> Trim them straight across and use a nail file to smooth them.</p> 	<p><b>6. Wear clean socks every day.</b> Make sure your socks aren't too big or too small.</p> 
<p><b>7. Wear good shoes.</b> 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><b>8. Check your shoes every day</b> 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><b>9. Never walk barefoot, not inside or outside.</b></p> 



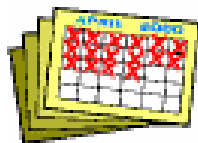


Es importante que el médico o la enfermera le examinen sus pies cuando vaya a la clínica.



# 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><b>1. Lávese los pies <i>todos los días</i> con agua tibia (no caliente) y jabón</b></p> 	 <p><b>2. Seque sus pies especialmente entre los dedos, después de lavarlos y cada vez que se mojen.</b></p>	<p><b>3. Mantenga su piel humectada con crema, pero no la use entre los dedos de los pies.</b></p> 
<p><b>4. Examine sus pies <i>todos los días</i> para detectar heridas o ampollas.</b> 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><b>5. Mantenga las uñas de los pies cortas (no demasiado).</b> Córtelas rectas y termínelas con una lija.</p>	<p><b>6. Use medias limpias <i>todos los días</i>.</b> Asegúrese que sus medias no son demasiado grandes ni pequeñas.</p> 
<p><b>7. Use zapatos en buen estado y que sean cómodos.</b> 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><b>8. Examine sus zapatos <i>todos los días</i></b> 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><b>9. Nunca camine descalzo dentro de la casa o afuera.</b></p> 

