

# Diabetes: Cuidado de los pies

La diabetes puede provocar daño a los nervios y problemas de circulación, lo que puede ocasionar pérdida de sensación o dolor, llagas, ampollas o cortaduras, que tardan en sanar e incluso se puedan infectar. Es por esto que el cuidado de los pies es importante, ya que si no los revisa con frecuencia, usted podría no percatarse de algún problema a tiempo y se pudiera complicar.

## Recomendaciones

- Revise y lave sus pies todos los días
- Evite caminar descalzo
- Utilice calzado adecuado (que le quede bien, no incómodo)
- Corte las uñas de los pies
- Realice actividades que no sean rigurosas o inadecuadas para los pies
- Mantenga la circulación en los pies mediante movimientos durante el día
- En cada visita médica, procure que le revisen los pies y consulte con un especialista de los pies para que le realicen un examen completo, que incluya verificar sensación y circulación

## Identifique las señales

- Dolor en las piernas o calambres
- Sesación de hormigueo, ardor o dolor en los pies
- Piel reseca en los pies
- Engrosamiento o color amarillento en las uñas de los pies
- Infecciones por hongo
- Cambio en el color y temperatura de los pies
- Ampollas, llagas o úlceras

