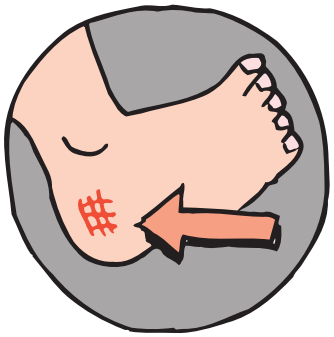
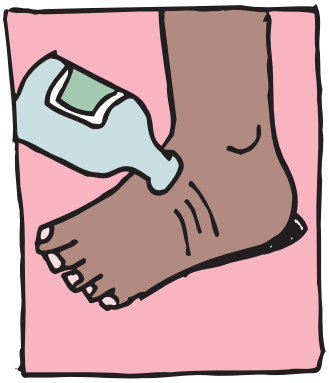
CONSEJITOS PARA EL CUIDADO DE LOS PIES

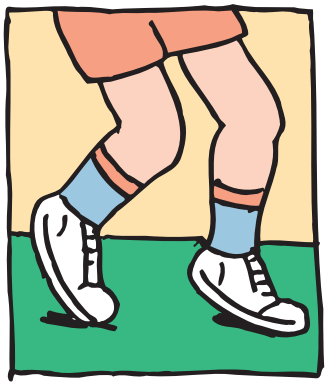


Revise sus pies, incluyendo los dedos, todos los días en busca de cortaduras, golpes o hinchazones

Use zapatos y calcetines (medias) que le queden cómodos



Use loción para evitar la piel seca (pero no entre los dedos)



Haga ejercicios todos los días por lo menos durante 20 ó 30 minutos

Lave sus pies todos los días con agua tibia (no caliente) y un jabón suave y séquelos bien

Lime sus uñas de forma recta

Visite a su médico de inmediato si se lastima los pies

¡Nunca camine descalzo!

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2006 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015