



<b>NO FUME</b>	El <b>tabaco</b> hace mas lenta la cicatrización y daña la circulación.
<b>REVISE EL PIE A DIARIO</b>	Busque heridas, ampollas y lesiones. Puede ayudarse de un espejo, revise entre los dedos. <b>LAVE LOS PIES A DIARIO</b> , Séquelos bien, especialmente entre los dedos.
<b>TENGA EN CUENTA LA TEMPERATURA DEL AGUA.</b>	<b>EVITE</b> el contacto de los pies con <b>temperaturas extremas</b> , pruebe el agua tocándola con los codos.
<b>SI SIENTE LOS PIES FRIOS</b>	Póngase medias. No utilice bolsas o botellas calientes, lámparas, <b>no meta los pies en agua caliente, puede quemarse.</b>
<b>NO CAMINE DESCALZO</b>	Use siempre calzado según la superficie que vaya a caminar. <b>NUNCA</b> camine en superficies calientes descalzo.
<b>SI TIENE CALLOS EN LOS PIES</b>	<b>NO USE</b> sustancias para <b>REMOVER LOS CALLOS</b> . Consulte con su médico.
<b>SI TIENE HERIDAS</b>	<b>NO</b> coloque esparadrapo en los pies.
<b>CALZADO</b>	<b>REVISE</b> el interior de <b>LOS ZAPATOS</b> buscando cuerpos extraños (clavos, piedras, etc), o zonas que puedan lastimar la piel. <b>NO utilice zapatos sin medias.</b>

Si tiene **PROBLEMAS PARA VER** solicite la participación de un familiar para que revise sus pies, sus zapatos y arregle sus callos

**UTILICE** una capa fina de crema lubricante, vaselina o glicerina para lubricar sus pies. No debe ser aplicada entre los dedos.

**CUIDADO DE LAS UÑAS** **NO USE TIJERAS, NI USE CORTAUÑAS. LIME LAS UÑAS** en forma recta, mejor con lima de cartón.

**CUIDE SU POSTURA** **EVITE** cruzar las piernas, puede causar presión sobre vasos y nervios.

**CONSULTE A SU MÉDICO** regularmente, avísele si detecta cualquier anomalía en sus pies. **NO OLVIDE INFORMAR SIEMPRE QUE USTED TIENE DIABETES.**

*... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?*

