

# Diabetes

## Cuida tus pies

Revisa que no tenga cortadas, ampollas, enrojecimiento, inflamación, callos o algún cambio extraño en el aspecto de tus pies o uñas.

Lava tus pies todos los días y sécalos completamente. Aplica crema hidratante, pero no entre los dedos.

Utiliza calcetines y zapatos adecuados. No camines descalzo(a).

Corta tus uñas de forma recta.

No te quites los callos tu solo(a).

Asegúrate que el médico cheque tus pies en cada visita.

Mantén una buena circulación.

Haz actividades que no lastimen tus pies, como caminar, andar en bicicleta o nadar.

