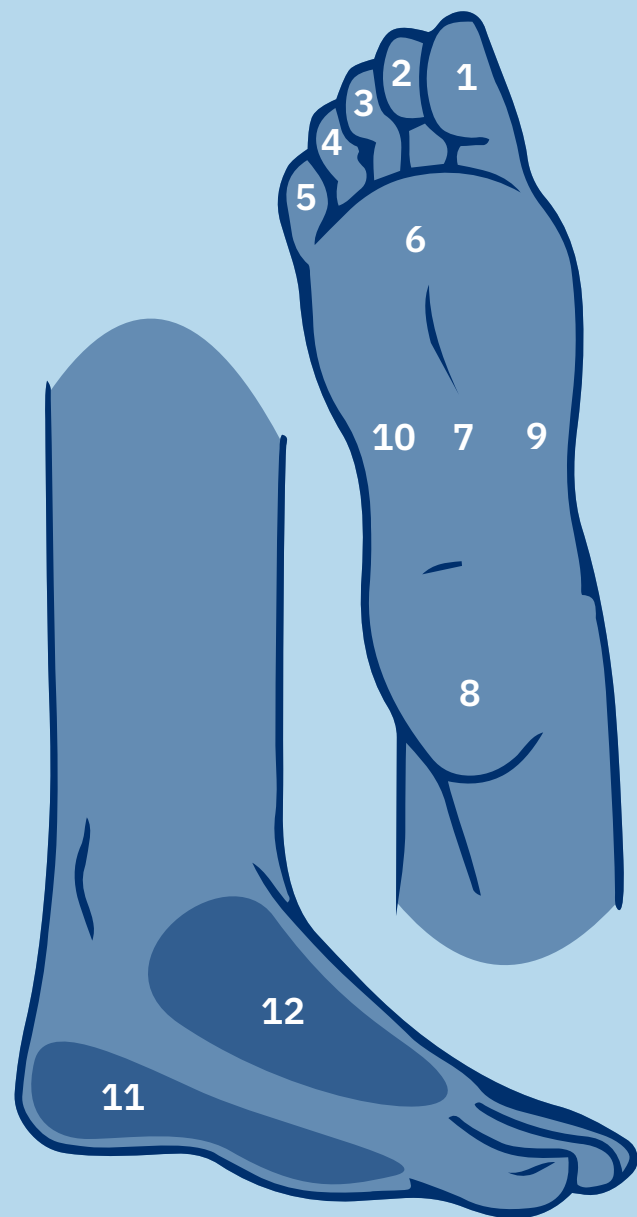


# TAKING CARE OF YOUR FEET

## FOOT CARE GUIDE



### PARTS OF THE FOOT

- 1 Big toe (or great toe)
- 2 Second toe
- 3 Third toe
- 4 Fourth toe
- 5 Pinky toe (or little toe)
- 6 Ball of foot (or forefoot)
- 7 Arch (or midfoot)
- 8 Heel
- 9 Inside of foot (medial or side of big toe)
- 10 Outside of foot (lateral or side of pinky toe)
- 11 Bottom of foot (or plantar surface)
- 12 Top of foot (or dorsal surface)

### TIPS FOR HEALTHY FEET

**Your feet carry you everywhere.  
Healthy foot habits will take you far.**

1. Check every surface of your feet, including between the toes. If you can't see them on your own, use a mirror or ask a caregiver for help. Touch your feet and feel for anything concerning.
2. Reach out to your provider if you notice any changes in your feet. Check with your doctor before self-treatment of any calluses, blisters, and/or aches.
3. If your provider recommends, wear diabetic socks and shoes that fit well. Check your shoes for pebbles or wrinkles in the insert.
4. Stay in touch with the doctor helping you care for your feet. Always reach out to your doctor if you have a concern regarding your feet, and be sure to schedule regular checkups. Ask for a complete foot exam during your appointment.

### Things you should look for

Tell your doctor if you notice any of the following on your feet:

- Open wounds or cuts
- Corns, calluses or blisters
- Dry cracks in the skin
- Ingrown or fungal toenails
- Skin color changes or redness
- New or worsening pain in the foot, ankle, or leg
- Swelling of the foot or ankle
- New or worsening numbness in the feet or toes
- Drainage or bleeding
- An unpleasant or unusual smell

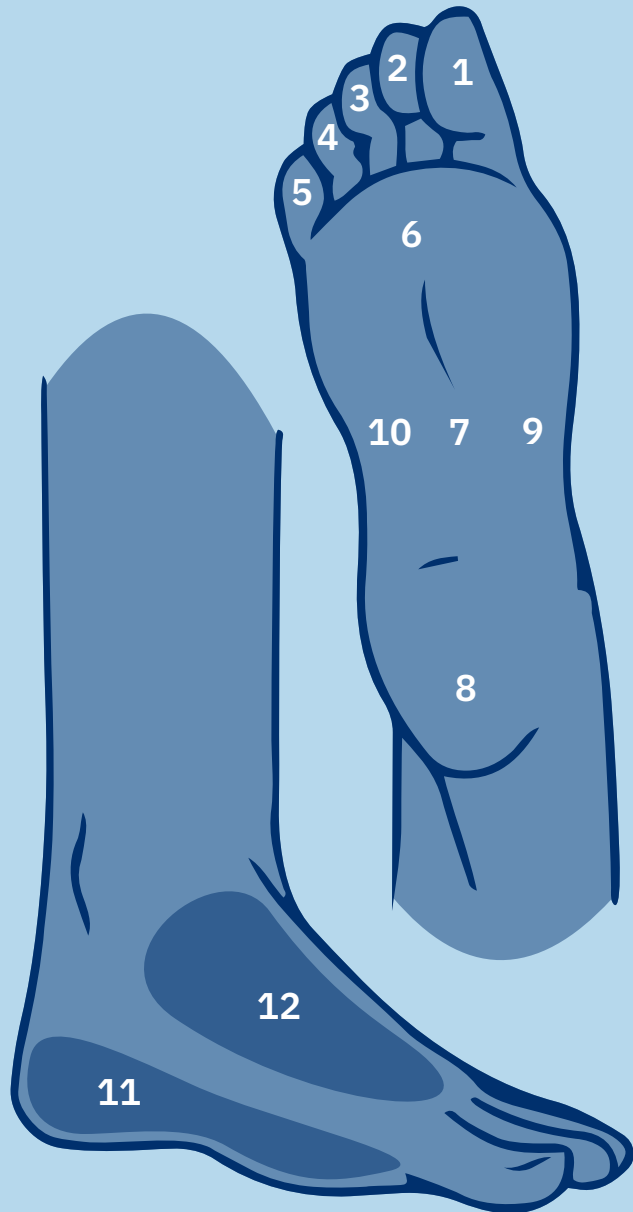
**If you can't reach your doctor,  
you can always call Podimetrics via:**

1-800-468-5980 for Health Plan Members

1-833-203-3777 for Veterans

# CUIDADO DE LOS PIES

## GUÍA PARA EL CUIDADO DE LOS PIES



### PARTES DEL PIE

- 1 Dedo gordo (o dedo grande)
- 2 Segundo dedo
- 3 Tercer dedo
- 4 Cuarto dedo
- 5 Dedo meñique (o dedo pequeño)
- 6 Antepié
- 7 Arco (o mediopié)
- 8 Talón
- 9 Interior del pie (medial o lateral del dedo gordo)
- 10 Exterior del pie (lateral o costado del dedo pequeño)
- 11 Planta del pie (o superficie plantar)
- 12 Parte superior del pie (o superficie dorsal)

## CONSEJOS PARA UNOS PIES SANOS

**Sus pies lo llevan a todas partes. Los hábitos saludables para los pies harán que llegue lejos.**

1. Compruebe todas las superficies de los pies, incluso entre los dedos. Si no puede verlos por sí mismo, utilice un espejo o pida ayuda a un cuidador. Toque sus pies y sienta si hay algo preocupante.
2. Consulte a su médico si nota algún cambio en sus pies. Consulte a su médico antes de tratarse usted mismo los callos, ampollas o dolores.
3. Si su proveedor se lo recomienda, utilice calcetines y zapatos para diabéticos que le queden bien. Compruebe que sus zapatos no tengan piedrecitas ni arrugas en la plantilla.
4. Manténgase en contacto con el médico que lo ayuda a cuidar los pies. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre sus pies, y asegúrese de programar revisiones periódicas. Solicite un examen completo de los pies durante su cita.

### Cosas que debe buscar

**Informe a su médico si observa cualquiera de los siguientes síntomas en sus pies:**

- Heridas abiertas o cortes
- Callos, durezas o ampollas
- Grietas secas en la piel
- Uñas encarnadas o fúngicas
- Cambios en el color de la piel o enrojecimiento
- Dolor nuevo o que empeora en el pie, tobillo o pierna
- Hinchazón del pie o del tobillo
- Entumecimiento nuevo o que empeora en los pies o en los dedos de los pies
- Secreción o hemorragia
- Un olor desagradable o inusual

**Si no puede comunicarse con su médico, siempre puede llamar a través de Podimetrics:**

1-800-468-5980 para afiliados al plan de salud

1-833-203-3777 para veteranos