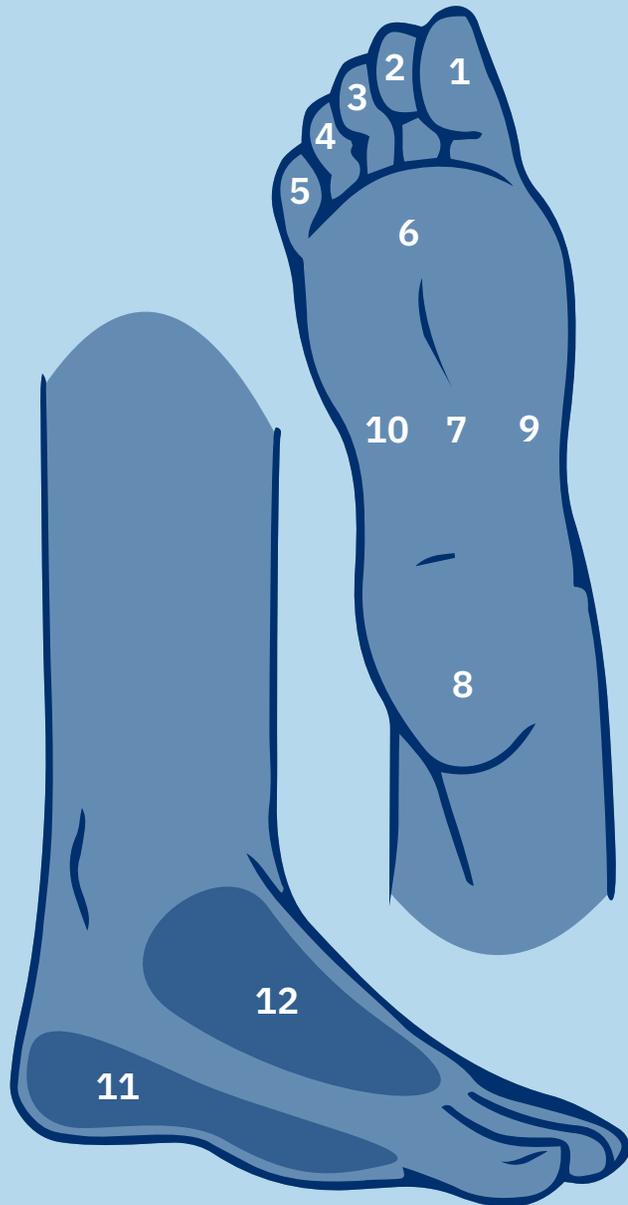


CUIDADO DE LOS PIES

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