

# No Permitas que la Diabetes te Altere los Nervios

Los nervios de los pies proporcionan un sistema de alarma natural. La diabetes puede desactivarlo y provocar problemas en los pies no detectados.



## Signos y síntomas



**Solicita un examen de los pies en cada visita.**

### Tu proveedor de atención médica debe verificar si tienes problemas con:

- La circulación en los pies.
- Las uñas de los pies y la piel.
- Cualquier deformidad.
- El calzado.
- Los nervios del pie.

**Informa cualquier lesión, decoloración o hinchazón en el pie lo antes posible para evitar complicaciones en el pie a causa de daño a los nervios.**



### Ayuda a mantener tus pies sanos en casa

- ✓ Controla tu nivel de glucosa (azúcar) en sangre e intenta alcanzar tu objetivo de A1C.
- ✓ Sigue una dieta sana.
- ✓ Haz ejercicio o camina en forma habitual o periódica.
- ✓ No fumes.
- ✓ Hidrata tu piel (no entre los dedos de los pies).
- ✓ Inspecciona los pies diariamente (visualmente o al tacto, revisa las plantas y entre los dedos).
- ✓ Nunca camines descalzo (ni siquiera en interiores).
- ✓ Usa zapatos adecuados y buenos calcetines.
- ✓ Inspecciona los zapatos por dentro y por fuera diariamente antes de ponértelos.
- ✓ No utilices tiritas para callos ni medicamentos para eliminar verrugas.
- ✓ No remojes tus pies en agua o con sal de Epsom.
- ✓ Verifica la temperatura del agua de la bañera o ducha con el codo antes de entrar.