

¿Tiene DIABETES?



Quítese los zapatos y los calcetines



HOY:

Pídale a su proveedor de cuidados médicos que le vea los pies:

Déjele saber si ha habido cambios de sensación o aspecto en los pies

TODOS LOS DÍAS:



- 1 Lávese bien los pies
- 2 Séquese bien los pies (entre los dedos)
- 3 Póngase crema hidratante en los pies (no entre los dedos)
- 4 Use calcetines que le queden cómodos y sean resistentes a la humedad
- 5 Nunca camine descalzo
- 6 Use calzado que le quede bien

ADEMÁS:

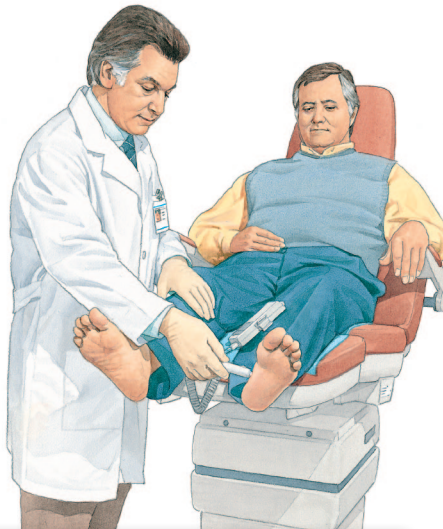
- Revise sus pies todos los días por si tienen llagas, cortes, ampollas, callos o enrojecimiento
- NO se remoje los pies
- NO fume

Póngale un Alto a la Diabetes® para tener los pies bien puestos sobre la tierra

Do You Have DIABETES?



Take Off Your Shoes & Socks



TODAY:

Ask Your Health Care Provider to Check Your Feet:

Report any changes
in how your feet
look or feel

EVERY DAY:



- 1 Wash your feet thoroughly
- 2 Dry your feet thoroughly (between the toes)
- 3 Apply moisturizer to your feet (not between the toes)
- 4 Wear moisture resistant socks
- 5 Never walk barefoot
- 6 Wear shoes that fit well

ALSO:

- Check your feet for sores, cuts, blisters, corns and redness
- DO NOT soak your feet
- DO NOT smoke

**Stop Diabetes[®]
from Knocking
You Off
Your Feet**