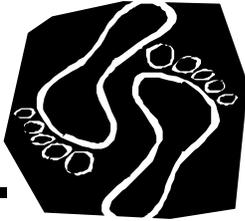


EXAMINE SUS PIES.



Si Ud. padece de diabetes, puede que no sienta pequeñas cortaduras o llagas en sus pies. Pequeñas llagas pueden convertirse en infecciones sin que Ud. se de cuenta.

Examine sus pies todos los dias.

Llame a su medico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algun cambio en sensacion.

Necesita que su medico examine sus pies al menos dos veces al año para asegurarse de que no tenga mala circulacion en la sangre, nervios dañados o cambios en la forma de sus pies.

ELMORE
COUNTY
HISPANIC
ORGANIZATION

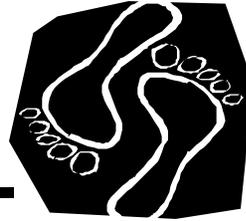


Southwest
District Health



www.cdhd.org

EXAMINE SUS PIES.



Si Ud. padece de diabetes, puede que no sienta pequeñas cortaduras o llagas en sus pies. Pequeñas llagas pueden convertirse en infecciones sin que Ud. se de cuenta.

Examine sus pies todos los dias.

Llame a su medico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algun cambio en sensacion.

Necesita que su medico examine sus pies al menos dos veces al año para asegurarse de que no tenga mala circulacion en la sangre, nervios dañados o cambios en la forma de sus pies.

ELMORE
COUNTY
HISPANIC
ORGANIZATION

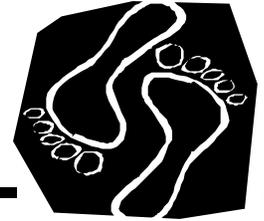


Southwest
District Health



www.cdhd.org

EXAMINE SUS PIES.



Si Ud. padece de diabetes, puede que no sienta pequeñas cortaduras o llagas en sus pies. Pequeñas llagas pueden convertirse en infecciones sin que Ud. se de cuenta.

Examine sus pies todos los dias.

Llame a su medico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algun cambio en sensacion.

Necesita que su medico examine sus pies al menos dos veces al año para asegurarse de que no tenga mala circulacion en la sangre, nervios dañados o cambios en la forma de sus pies.

ELMORE
COUNTY
HISPANIC
ORGANIZATION



Southwest
District Health



www.cdhd.org

Las 4 razones por las cuales personas con diabetes tienen problemas en los pies:

- Nervios dañados
- Mala circulación
- Cambios físicos en los pies
- Menor resistencia a infecciones

Alrededor de 25,500 amputaciones se realizan cada año por causa de la diabetes pero 50-75% de estas amputaciones se pueden prevenir.

CUIDE SUS PIES

1. Mantenga sus pies limpios y secos.
2. Lave sus pies diariamente con agua tibia y séquelos bien (especialmente entre sus dedos).
3. Examine sus pies diariamente.
4. Revise el interior de sus zapatos dos veces al día por si encuentra pequeños objetos.
5. Use zapatos y calcetines que le queden bien.
6. Nunca camine descalzo
7. Cortese las uñas cuidadosamente
8. Evite quemaduras (agua caliente, pavimento, arena).
9. Permita que un Podiatra cure sus callos.
10. Llame a su médico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algún cambio en sensación.

Las 4 razones por las cuales personas con diabetes tienen problemas en los pies:

- Nervios dañados
- Mala circulación
- Cambios físicos en los pies
- Menor resistencia a infecciones

Alrededor de 25,500 amputaciones se realizan cada año por causa de la diabetes pero 50-75% de estas amputaciones se pueden prevenir.

CUIDE SUS PIES

1. Mantenga sus pies limpios y secos.
2. Lave sus pies diariamente con agua tibia y séquelos bien (especialmente entre sus dedos).
3. Examine sus pies diariamente.
4. Revise el interior de sus zapatos dos veces al día por si encuentra pequeños objetos.
5. Use zapatos y calcetines que le queden bien.
6. Nunca camine descalzo
7. Cortese las uñas cuidadosamente
8. Evite quemaduras (agua caliente, pavimento, arena).
9. Permita que un Podiatra cure sus callos.
10. Llame a su médico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algún cambio en sensación.

Las 4 razones por las cuales personas con diabetes tienen problemas en los pies:

- Nervios dañados
- Mala circulación
- Cambios físicos en los pies
- Menor resistencia a infecciones

Alrededor de 25,500 amputaciones se realizan cada año por causa de la diabetes pero 50-75% de estas amputaciones se pueden prevenir.

CUIDE SUS PIES

1. Mantenga sus pies limpios y secos.
2. Lave sus pies diariamente con agua tibia y séquelos bien (especialmente entre sus dedos).
3. Examine sus pies diariamente.
4. Revise el interior de sus zapatos dos veces al día por si encuentra pequeños objetos.
5. Use zapatos y calcetines que le queden bien.
6. Nunca camine descalzo
7. Cortese las uñas cuidadosamente
8. Evite quemaduras (agua caliente, pavimento, arena).
9. Permita que un Podiatra cure sus callos.
10. Llame a su médico si tiene un dedo del pie rojo y tierno, una llaga abierta o algún cambio en sensación.