

## REVISA TUS PIES TODOS LOS DÍAS: TE AYUDA A EVITAR COMPLICACIONES

Todos los días fíjate si tus pies presentan heridas, cambios de color, hinchazón o si has perdido sensibilidad en alguna parte.



Un corte mal cuidado puede empeorar rápido y causar infecciones graves.

### NO CAMINES DESCALZO, NI SÍQUIERA EN CASA. UN PEQUEÑO CORTE PUEDE CONVERTIRSE EN UN PROBLEMA



Usa zapatos cómodos y cerrados para evitar golpes o heridas que puedan empeorar.



Ponte medias claras para notar si hay sangre o heridas con más facilidad.

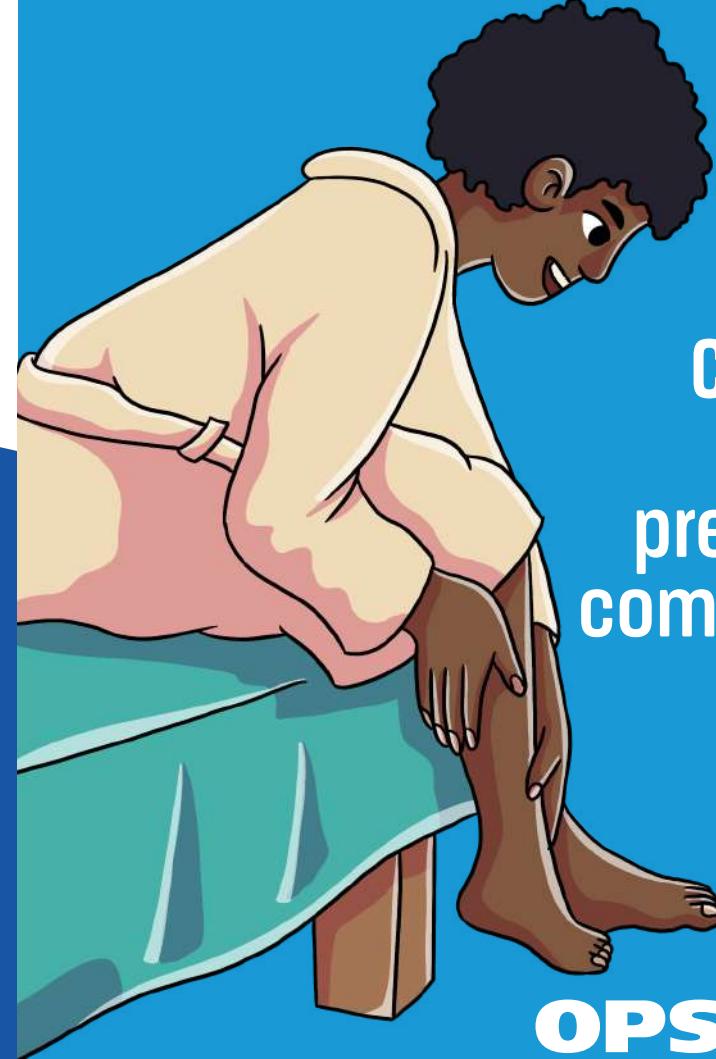


Si no puedes ver bien la planta del pie, usa un espejo o pide ayuda a alguien.

Pídele al médico que revise tus pies cada vez que vayas a consulta.



Antes de meter los pies en agua, prueba la temperatura con el codo, con la diabetes tus pies pierden sensibilidad.



# Control de la diabetes y prevención de complicaciones en el pie diabético

**OPS**

Organización Panamericana de la Salud

Organización Mundial de la Salud Américas

## ACUDE A TUS CONTROLES MÉDICOS DE DIABETES CON REGULARIDAD

Si tienes diabetes, **ir a tus controles y cuidarte en la alimentación es la mejor forma de mantenerte con salud**, y seguir dando lo mejor cada día.

Cuidarte también es parte de cumplir con los tuyos.



## REVISA TUS NIVELES DE GLUCOSA Y PRESIÓN ARTERIAL

**SEGÚN LO INDIQUE EL PERSONAL DE SALUD YA QUE TE PROTEGE DE COMPLICACIONES QUE LUEGO SON MÁS DIFÍCILES DE TRATAR**

**La diabetes y la hipertensión son enfermedades silenciosas al comienzo.** Si no te cuidas, pueden dañar órganos importantes como el corazón, los riñones, los ojos.

## TOMAR TUS MEDICINAS COMO TE LO INDICA EL PERSONAL DE SALUD ES LO QUE TE PERMITIRÁ SEGUIR SALUDABLE

Aunque cueste un poco, **hacer el tratamiento de forma constante evita que la enfermedad avance**. Interrumpirlo por unos días puede echar atrás todo el esfuerzo que ya hiciste. No lo dejes a medias.



## ALIMENTARSE SALUDABLEMENTE, REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y NO FUMAR ES PARTE DEL CONTROL DE TU DIABETES

Estos buenos hábitos ayudan a mantener estables tus niveles de azúcar en sangre, protegen tu corazón y previenen de complicaciones a largo plazo. Cada elección cuenta si eres una persona que vive con diabetes.

