

# Si tenés diabetes

*estas son las recomendaciones para cuidar tus pies*

Mantener las uñas cortas y limpias. Cortarlas en forma recta o limarlas

Usar calzado cómodo y que no apriete

Moverlos. Realizar ejercicio diariamente

Secarlos bien luego de bañarte, especialmente entre los dedos

No utilizar agua muy caliente.

Hidratarlos con crema (NO entre los dedos)

Usar medias de algodón y de colores claros

Revisarlos todos los días

Nunca caminar descalzo



**Si tus pies presentan algún dolor, cambio de color o lesión, acudí al centro de salud.**

# Si tenés diabetes

*estas son las recomendaciones para cuidar tus pies*

Mantener las uñas cortas y limpias. Cortarlas en forma recta o limarlas



Usar medias de algodón y de colores claros



No utilizar agua muy caliente.

Usar calzado cómodo y que no apriete



Secarlos bien luego de bañarte, especialmente entre los dedos

Nunca caminar descalzo



Moverlos. Realizar ejercicio diariamente



Hidratarlos con crema (NO entre los dedos)



Revisarlos todos los días

**Si tus pies presentan algún dolor, cambio de color o lesión, acudí al centro de salud.**