

# El Exámen de su Piel y sus Pies

En cualquier momento de su vida, los problemas de la piel y los pies pueden desarrollarse sin que se dé cuenta.

Puede que no sea capaz de sentir una piedra en la parte inferior de su zapato, cuando camina sobre un trozo de vidrio, o cuando estando descalzo se le inserta una astilla en la planta del pie.

Puede no ser consciente de una lesión o infección de manera inmediata.

Así que tómese un tiempo para revisar su piel y sus pies, cada día.

*"Yo uso un espejo para mirarme la planta de los pies, para asegurarse de no tener llagas o cortadas en la parte inferior, todos los días."*

Revise todas las áreas de sus pies, incluyendo la planta, los talones y entre los dedos.

Si no puede ver fácilmente todo el pie, pídale a alguien más que lo haga por usted.

Haga de estos controles una parte regular de su rutina diaria, de manera que se conviertan en un hábito. Sólo tardará un minuto.

*"No toma mucho tiempo revisar sus pies en la mañana, debe secarlos bien después de la ducha. Para hacer esto no se requiere mucho tiempo."*

Si usted nota: enrojecimiento, descamación, calor, callos, piel seca o agrietada, cortadas o llagas que no cicatrizan, sin importar que sean pequeñas, un cambio en la forma de su pie, hormigueo, dolor, uñas encarnadas, comuníquese de inmediato con su médico.

Recuerde revisar el interior de los zapatos siempre que los va a usar. Incluso una pequeña piedra puede causar daños.

Los exámenes diarios y un cuidadoso monitoreo pueden ayudar a prevenir una lesión y a largo plazo protegen la salud de su piel y de sus pies.

Aunque la diabetes es compleja, es manejable si cuentas con la información y apoyo correctos. Los Especialistas en Educación y Cuidado de la Diabetes están capacitados para ser tus expertos en diabetes y pueden ayudarte a cómo prosperar con éxito con diabetes. ¡Te lo mereces!

¡Pídele a tu profesional médico una referencia hoy!

Encuentra uno [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find).

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.