

Diabetic Foot Care Education

With proper self-care, most symptoms can be reduced and foot ulcers minimized. Early recognition of an ulcer and immediate care under your physician's direction can prevent complications.



CHECK YOUR FEET DAILY

Look for blisters, cuts and scratches. Use a long-handled mirror or place a mirror on the floor to see the bottom of your feet. Always check between your toes.



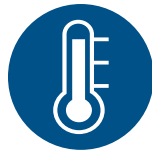
DO NOT WEAR SHOES WITHOUT SOCKS OR STOCKINGS

Wear clean, properly fitted socks. Cotton or cotton-blend socks are recommended.



KEEP YOUR FEET CLEAN

Wash daily, dry carefully- especially between the toes.



AVOID TEMPERATURE EXTREMES

Test water temperature with your hand or elbow prior to bathing. Do not soak your feet in hot water or apply a hot water bottle. If your feet feel cold at night; wear socks.



MOISTURIZE YOUR FEET

Apply a moisturizer as recommended by your physician, but never apply between toes as that can lead to a fungal infection.



TRIM YOUR TOENAILS REGULARLY

Always cut your nails straight across.



DO NOT WALK BAREFOOT

That includes on sandy beaches and pool/patio areas.



DO NOT USE OVER-THE-COUNTER REMEDIES FOR CORNS

See a podiatrist to have these evaluated.



WEAR PROPERLY FITTED SHOES

Shoes should be comfortable when purchased. Do not wear narrow, pointed toe or high-heeled shoes.



AVOID CROSSING YOUR LEGS

This causes pressure on the nerves and blood vessels, resulting in less blood flow to your feet.



INSPECT THE INSIDE OF YOUR SHOES DAILY

Check for foreign objects, tears or rough areas on the inside of the shoe.

For more information, call:

(401) 736-4646

KENT
HOSPITAL

Wound Recovery and Hyperbaric Medicine
Center
15 Health Lane
Building 2-D
Warwick, RI 02886

Educación para el cuidado del pie diabético

Con un cuidado adecuado, la mayoría de los síntomas pueden reducir y las úlceras en los pie se pueden minimizar. El reconocimiento temprano de una úlcera y la atención inmediata bajo la dirección de su médico puede prevenir complicaciones.



REVISE SUS PIES DIARIAMENTE

Busque ampollas, cortes y rasguños. Use un espejo de mango largo o coloque un espejo en el piso para ver la planta de sus pies. Siempre revise entre los dedos.



MANTENGA SUS PIES LIMPIOS

Lávese a diario, seque cuidadosamente, especialmente entre los dedos.



HIDRATE SUS PIES

Aplique una crema hidratante según lo recomendado por su médico, pero nunca la aplique entre los dedos, ya que puede provocar una infección por hongos.



NO CAMINE DESCALZO

Eso incluye playas arenosas y áreas de piscina / patio.



USE CALZADO APROPIADO

Compre zapatos cómodos. No use zapatos apretados, puntiagudos o de tacón alto.



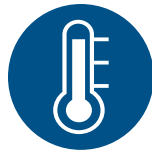
INSPECCIONE EL INTERIOR DE SUS ZAPATOS DIARIAMENTE

Verifique si hay objetos extraños, rasgaduras o áreas ásperas en el interior del zapato.



NO USE ZAPATOS SIN CALCETINES O MEDIAS

Use calcetines limpios y bien ajustados. Se recomienda calcetines de algodón o mezcla de algodón.



EVITE LAS TEMPERATURAS EXTREMAS

Pruebe la temperatura del agua con la mano o el codo antes de bañarse. No moje sus pies en agua caliente ni aplique una botella de agua caliente. Si siente los pies fríos por la noche; use calcetines.



RECORTE LAS UÑAS DE LOS PIES CON FRECUENCIA

Siempre corte las uñas en forma recta.



NO USE REMEDIOS DE VENTA LIBRE PARA CALLOS

Visite a un podiatra para que estos sean evaluados.



EVITE CRUZAR LAS PIERNAS

Esto causa presión sobre los nervios y los vasos sanguíneos, lo que resulta en un menor flujo de sangre a sus pies.

Para mas información, llame al:

(401) 736-4646

Wound Recovery and Hyperbaric Medicine Center

15 Health Lane

Building 2-D

Warwick, RI 02886

KENT
HOSPITAL