



# How to keep your feet healthy when you have diabetes



Diabetes can cause problems with your feet, such as pain or infection. It's important to take care of your feet when you have diabetes.



## How can diabetes cause foot problems?

Diabetes can cause foot problems when your blood sugar (also called blood glucose) is too high for a long time. This can damage the nerves in your legs and feet and lead to:

- **Diabetic neuropathy:** Nerve damage that causes tingling and pain in your hands and feet. It can also make you lose feeling in your feet, so you may not notice a pebble in your shoe or a blister, which can lead to cuts, sores, and infections.
- **Not enough blood flowing to your feet:** This can make it harder for a cut or sore on your foot to heal.
- **Gangrene:** When an infection on your foot doesn't heal, it can cause the skin and tissue in that area to die. Severe cases of gangrene may mean surgery to amputate (take off) an infected toe, foot, or part of your leg.



## How can I keep my feet healthy?

Follow these tips:

**Check your feet every day.** Look for:

- Cuts
- Sores
- Blisters
- Signs of infection, such as redness or swelling

Talk to your doctor right away if you have signs of infection or a cut isn't healing.

**Wash your feet with soap and warm water every day.** Gently pat dry. Make sure to dry between your toes – this helps prevent itchy fungal infections, such as athlete's foot.

**Use cream or foot balm** to keep the skin on your feet moist and smooth. Dry skin can crack easily and become infected.

**Trim your toenails carefully.** Avoid cutting your cuticles – this can cause tiny cuts and raise your chance of infection.

**Wear well-fitting socks and shoes,** even indoors, to protect your feet.

**Get a foot exam.** Your doctor should check your feet during each visit.

## Manage your diabetes.

The best way to protect your feet and your overall health is to control your blood sugar and A1C levels. Ask your doctor what your goal should be.

To schedule a health care visit, call 615-341-4YOU (4968)



# Como mantener sus pies saludables si tiene diabetes



La diabetes puede causar problemas en sus pies, como dolor o infección. Cuando se tiene diabetes es muy importante cuidar sus pies.



## ¿Cómo causa la diabetes problemas en los pies?

La diabetes causa problemas en los pies cuando su azúcar en la sangre (también llamada glucosa sanguínea) está muy alta por un largo tiempo. Eso puede dañar los nervios en sus piernas y pies y llevar a:

- **Neuropatía Diabética:** El daño de los nervios causa hormigueo y dolor en sus manos y pies. Eso también puede hacer que pierda sensibilidad en sus pies, de manera que puede que usted no note una pequeña piedra en su zapato o una ampolla, lo que puede causar cortes, llagas e infecciones.
- **No fluye suficiente sangre hacia sus pies:** Eso puede hacer que sea más difícil que un corte o una llaga sanen.
- **Gangrena:** Cuando una infección en su pie no sana puede causar que la piel y el tejido en esa área mueran. Casos severos de gangrena pueden significar que debe hacerse una cirugía para amputar (quitar) un dedo infectado, el pie o parte de su pierna.



## ¿Como podemos ayudar a mantener mis pies saludables?

Siga estos consejos:

**Revise sus pies todos los días.** Busque:

- Cortes
- Ampollas
- Llagas
- Señales de infección, como enrojecimiento o hinchazón.

**Hable con su médico inmediatamente** si tiene señales de infección o una herida que no está sanando.

**Lave sus pies con jabón y agua tibia todos los días.** Seque sus pies suavemente. Asegúrese de secar entre sus dedos- esto ayuda a prevenir infecciones de hongos que causan picazón, como por ejemplo el pie de atleta.

**Utilice una crema o bálsamo para los pies** para mantener la piel de sus pies hidratada y suave. La piel seca puede agrietarse fácilmente e infectarse.

**Corte las uñas de sus pies cuidadosamente.** Evite cortar sus cutículas - esto puede causar pequeños cortes y aumentar sus probabilidades de tener infecciones.

**Use medias y zapatos que le ajusten bien,** aun dentro de la casa, para proteger sus pies.

**Haga que le examinen sus pies.** Su médico debe revisar sus pies durante cada visita.

### Controle su diabetes.

La mejor manera para proteger sus pies y su salud en general es controlar su azúcar en la sangre y sus niveles de A1C. Pregúntele a su médico cual debe ser su meta.

Para programar una visita de seguro de salud, llame al 615-341-4YOU (4968).