



**FOOT & ANKLE
ASSOCIATES INC.™**
Diabetic Foot Center™
"A Wound Healing Center"

Edward D. Williams, D.P.M.
Diplomate, American Board of Podiatric Surgery
Certified in Foot & Ankle Surgery
Diplomate, American Board
of Podiatric Orthopedics
Board Certified American Board
of Disability Analysts

FOOT CARE FOR THE DIABETIC PATIENT

Proper care of the feet is of utmost importance to diabetics. Since diabetes often cuts down the blood supply to the feet, diabetics are more likely than others to develop foot disorders. Pain is a normal warning sign and many diabetics cannot feel pain in their feet.

El propio cuidado de los pies es importantísimo para diabeticos. Ya que de vez en cuando el surtido de sangre se crota en llegar a los pies; y por eso son estos los que probablemente van a padecer mas. Dolor es una sena normal de aviso. Muchos diabeticos no sienten dolor en los pies.

BATHING

Bathe your feet daily in lukewarm (not hot) water, using mild soap. After thorough rinsing, dry them gently; use a soft towel and a "blotting technique." Pay special attention to the skin between the toes. Do not pull the towel between the toes.

Lavese los pies cada en agua tibia (que no este caliente) con jabon blando. Enjuageselos muy bien y sequeselos suavemente con una toalla blandita. Pongale mas caso a la piel que esta entremedio de los dedos. No jale la toalla entremedio de los dedos.

CORNS AND CALLUSES

Corns and calluses are caused by the build up of hard skin at points where shoes cause pressure. Never cut corns and calluses with a razor or knife and never use store bought medicines which are "acid."

Lo que causa callos es que la piel empieza a engruesar y hacerse duro. Esto ocurre donde in fuerza del zapato pone mas presura al pie. Nunca se corte los callos con un cuchillo de hacerse las resura o con la novaja. Por lo general deberian ser curados por un doctor especialista do los pies en cuanto a tratamiento.

DAILY INSPECTION

Inspect your feet every day. If you notice any redness, swelling, cracks in the skin, or sores, consult your physician or your podiatrist. If you need to, place a mirror on the floor to look at the bottom of your feet.

Examínese los pies todos los días. Si nota que están algo colorados (rosados), hinchados, el cuero rejjada, o úlcera consulte con su doctor. Ponga un espejo en el suelo para mirar la plant de sus pies.

Avoid anything that may restrict or impair your circulation:

Evite cualquier cosa que sea que pudiera restringir o retardar la circulación de la sangre en llegar a los pies:

- A. Do not wear garters or panty-girdles that bind the legs, or knee-length hose.

Nunca se ponga ligas (ataderas), ropa de bajo que le quede ajustada, o medias que le lleguen a la rodilla.

- B. Sit with the legs uncrossed. Whenever possible, elevate your feet while sitting.

Cuando sea posible, sientese sin cruzar la pierna, y eleve los pies mientras este sentado.

- C. Do not bathe or swim in cold water. Avoid extreme temperature changes, both hot and cold.

Nunca se bane a nade en agua fría. Evite temperaturas proposadas ya que sean caliente o frias.

- D. Avoid the use of tobacco.

Evite toda clase de tabacos.

SOCKS

Heavy cotton or wool socks (or stockings) are recommended. To ensure cleanliness it is important to change your socks everyday. Loose woolen socks may be worn at night to keep your feet warm.

Lo que se recomienda es usar calcetines gruesos de algodón o de lana gruesa para asegurar la limpieza es importante de cambiarse de calcetines limpios cada día. Por la noche, para que no se le enfrien los pies puede ponerse calcetines que no estén ajustados. Usando una cachucha para dormir retiene calor en el cuerpo y también en los pies.

SHOES

Soft, leather oxford shoes are recommended for daily wear. Shoes should have a leather sole, a flat low heel, and should conform to the shape of your foot. New shoes need to be worn for short periods during the first week of wear (for example, two hours daily.) Many jogging shoes are good for walking. Go to a professional shoe store for fitting. All shoe corrections should be done on the advice of your physician or your podiatrist. Shoes wear out on the inside just like the outside. Put your hand into the inside to check for rough or worn areas. Make sure seams are not over boney areas of the foot.

Se recomienda que use zapatos blanditos, de suela de baqueta, tacon bajo, y que conformen con la misma forma de sus pies. Zapatos nuevos no se deben usar todo el tiempo durante la primera semana de su uso (por ejemplo, no los use por mas de dos horas cada día). Toda coreccion a su zapatos debe ser con el consejo de su doctor. Muchos zapatos para correr son buenos para andar tambien pero es bueno ir a una tienda de zapatos profesional para propiament medidos. Zapatos se gastan a dentro como a lado de afuera. Ponga su mano adentro de el zapato y examine para buscar puntas, y orillas. Examine que el borde no lastime el hueso.

EXCERSISE

Walking is the best exercise for your feet. Your doctor may advise special exercises.

El andar a pie es el mejor ejercicio para sus pies. Su doctor puede advertirle aguenos ejercicios especiales.