



Diabetic Foot Care

4 steps to healthy feet

A person with diabetes often have foot problems. Taking care of your feet is so important when you have diabetes. Not taking care of your feet can lead to serious problems. These problems can require a visit to the hospital. Foot problems can be prevented. Here's how:

Check your feet every day.

Check the top, bottom and between the toes.

- Do you see any redness, cuts, swelling, blisters or sores?
- Do you have a cut or sore on your foot that is taking a long time to heal?

If you answered “yes” to these questions, make an appointment with your doctor.

More tips to keep feet healthy:

- Keeping toenails trimmed (but not too short) can help. Cut them straight across. Avoid cutting the corners to avoid an ingrown toenail.
- Wash and dry your feet every day, making sure your feet are completely dry before putting on socks or shoes.
- Always wear socks and shoes. Going barefoot, even at home, can be hard on your feet. Feet are more sensitive with diabetes.
- Protect your feet from heat and cold. Wear comfortable, loose-fitting socks and shoes.
- Keep moving. Blood flow is important for healthy feet. When sitting for long periods of time, wiggle your toes and move your feet to keep the blood flowing.
- Avoid smoking. Smoking can slow down blood flow to the feet and impacts wound healing.

Work with your doctor.

Having good control of your diabetes can help you avoid foot problems. Your doctor can help. Here are some helpful reminders for things to talk about at your doctor visits.

- Make sure your doctor checks your feet at least once a year. Your doctor may request that you visit more often if you've had foot problems in the past.
- Take off your shoes and socks at each doctor visit to remind you and your doctor to talk about your feet.
- Tell your doctor if your foot changes color, is sensitive to touch or hurts.
- Call your doctor if you find wounds on your feet and if wounds do not heal after one day. This includes cuts, cracks, sores, red spots, swelling, infected toenails, splinters, blisters and calluses on the feet each day.
- Ask your doctor about the best way to care for corns and calluses.
- Follow the diabetes management plan your doctor created for you to keep your blood glucose at goal.



Know the problems that can occur when diabetes is not controlled.

It is especially important to take care of your feet if you have diabetes.

- Nerve damage, blood flow problems and infections can cause serious foot problems for people with diabetes.
- Sometimes nerve damage can deform or misshapen your feet, causing pressure points that can turn into blisters, sores or ulcers (areas of broken skin that look like open sores).
- Poor blood flow can make these injuries slow to heal. If you get a severe infection, the body part might not get enough blood. This can cause the tissue in the affected body part to die. Sometimes this can lead to amputation of a toe, foot or leg.
- Sometimes diabetics get athlete's foot, which is caused by a fungus and which can be hard to get rid of. Talk to your doctor if your feet are itchy, red or swollen.



To learn more about UnitedHealthcare Community Plan:

Call toll-free **1-800-318-8821, TTY 711**
Monday through Friday, 8 a.m. to 7 p.m. EST.

Or visit **UHCCommunityPlan.com**
myuhc.com/CommunityPlan

Watch for the warning signs.

If you have any of these symptoms, talk to your doctor right away.

- You feel pain in your legs or cramping in your thighs, calves or backside during physical activity.
- Your feet tingle, burn or hurt.
- You lose the sense of touch or cannot feel heat or cold very well.
- The shape of your feet change over time.
- The color and temperature of your feet change.
- You lose hair on your toes, feet and lower legs.
- The skin on your feet becomes dry and cracked.
- Your toenails turn thick and yellow.
- Fungus infections such as athlete's foot appear between your toes.
- You have blisters, sores, ulcers, infected corns and ingrown toenails.





Cuidado del pie diabético

Cuatro pasos para tener pies sanos



Generalmente, una persona con diabetes tiene problemas en los pies. El cuidado de los pies es muy importante si tiene diabetes. Puede tener graves problemas si no cuida sus pies. Es posible que estos problemas requieran una visita al hospital. Estos problemas se pueden prevenir. Aquí le mostramos cómo:

Contrólese los pies todos los días.

Revise las plantas de los pies, la parte superior y entre los dedos.

- ¿Observa algún enrojecimiento, corte, inflamación, ampolla o llaga?
- ¿Tiene un corte o una llaga que tarda mucho tiempo en curarse?

Si responde afirmativamente estas preguntas, programe una cita con su médico.

Más consejos para tener pies saludables:

- Tener las uñas de los pies cortas (pero no demasiado) puede ayudar. Recórtelas transversalmente. No corte las esquinas para evitar uñas encarnadas.
- Límpiense y séquese los pies todos los días y asegúrese de que estén completamente secos antes de colocarse calcetines o zapatos.
- Use siempre calcetines y zapatos. Caminar descalzo, incluso en su hogar, puede dañar los pies. Los pies son más sensibles si tiene diabetes.
- Proteja los pies del calor y del frío. Use calcetines y calzado cómodos y que calcen bien.
- Manténgase en movimiento. El flujo sanguíneo es importante para tener pies saludables. Cuando esté sentado por mucho tiempo, mueva los dedos y los pies para ayudar a la circulación.
- Evite fumar. Fumar puede reducir el flujo sanguíneo de los pies y afecta la cicatrización de heridas.

Trabaje con su médico.

Controlar de forma adecuada su diabetes puede ayudar a evitar problemas en los pies. El médico puede ayudar. A continuación, presentamos algunos recordatorios útiles sobre temas para hablar en sus visitas al médico.

- Asegúrese de que el médico le revise los pies al menos una vez al año. Es posible que su médico le pida que lo visite más seguido si ha tenido problemas en los pies en el pasado.
- Quítense los zapatos y los calcetines en todas las visitas al médico para que usted y su médico recuerden hablar sobre sus pies.
- Informe a su médico si su pie cambia de color, se vuelve más sensible al tacto o le duele.
- Llame a su médico si encuentra heridas en los pies y si no se curan después de un día. Esto incluye cortes, grietas, llagas, manchas rojas, inflamación, uñas infectadas, astillas, ampollas y callos en los pies cada día.
- Pregúntele a su médico sobre la mejor forma de tratar los callos y las callosidades.
- Siga el plan de control de la diabetes que su médico creó para que mantenga su glucosa sanguínea bajo control.



Infórmese sobre los problemas que pueden ocurrir cuando la diabetes no está controlada.

El cuidado de los pies es muy importante si tiene diabetes.

- El daño en los nervios, los problemas con el flujo sanguíneo y las infecciones pueden causar problemas graves en los pies de las personas con diabetes.
- A veces el daño en los nervios puede deformar los pies y causar puntos de presión que pueden convertirse en ampollas, llagas o úlceras (áreas de piel agrietada que parecen llagas abiertas).
- La falta de flujo sanguíneo puede provocar que estas lesiones tarden en curarse. Si tiene una infección grave, es posible que esa parte del cuerpo no reciba suficiente sangre. Esto puede causar que el tejido de la parte del cuerpo afectada muera. A veces, esto puede dar como resultado la amputación de un dedo, un pie o una pierna.
- Algunos diabéticos tienen pie de atleta, el cual es causado por un hongo difícil de erradicar. Hable con su médico si tiene picazón, enrojecimiento o inflamación en el pie.



Para conocer más acerca de UnitedHealthcare Community Plan:

Llame de forma gratuita al **1-800-318-8821, TTY 711**

De lunes a viernes de 8 a.m. a 7 p.m.

**O visite UHCCommunityPlan.com
myuhc.com/CommunityPlan**



Esté atento a los signos de advertencia.

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su médico inmediatamente.

- Si siente dolor en las piernas o calambres en los muslos, las pantorrillas o los glúteos mientras realiza una actividad.
- Si siente hormigueo, quemazón o dolor en los pies.
- Si pierde el sentido del tacto o no puede sentir calor o frío adecuadamente.
- Si la forma de los pies cambia con el tiempo.
- Si el color y la temperatura de los pies cambia.
- Si pierde cabello en los dedos, pies y la parte inferior de las piernas.
- Si la piel de los pies se reseca o agrieta.
- Si las uñas de los pies se vuelven más gruesas y se ponen amarillas.
- Si los dedos de los pies presentan infecciones fúngicas, como el pie de atleta.
- Si tiene ampollas, llagas, úlceras, callos infectados y uñas encarnadas.

