



Why check your feet?

Diabetes can damage nerves and reduce blood flow to the feet. A small cut may not hurt but can get infected. Check your feet every day, including the bottoms and between toes. Use a mirror or ask for help. Regular foot checks and yearly foot exams can help prevent ulcers, infection, and amputation.

What to Look For



Check every day

Look at tops, bottoms, heels, and between toes. Use a mirror. If you see a problem, call your doctor.



Cuts, sores, blisters

Open sores, ulcers, bleeding, cuts, blisters, corns, or calluses can become infected.



Tingling or numbness

Burning, pain, numbness, or loss of feeling can mean nerve damage.



Color or temperature change

Redness, swelling, warmth, pale/blue/black skin, or a foot that feels cold.



Dry cracked skin

Cracks, peeling, or very dry skin can let germs enter.



Toenail problems

Ingrown toenail, thick/yellow nails, or fungus such as athlete's foot.



Drainage or bad smell

Pus, discharge, bad smell, or a sore that is not healing or is getting bigger.



Shoes and socks

Never go barefoot. Wear well-fitting shoes and socks to prevent injuries.

What Should You Do?



GREEN - Daily Foot Care

Check feet daily. Wash in warm not hot water, dry well, moisturize tops/bottoms, trim nails straight, and wear shoes/socks.



YELLOW - Call Doctor

Call your doctor/foot doctor for tingling, numbness, color change, cracked skin, nail fungus, ingrown nail, blister, corn, or sore.



RED - Urgent Help

Get urgent care for open wound, pus, bad smell, fever, spreading redness, severe pain/swelling, black/blue skin, or cannot walk.

Higher Risk:

Diabetes • Nerve damage • Poor circulation • Prior foot ulcer/amputation • Kidney disease • Smoking • Older adults • Trouble seeing/reaching feet



SCAN FOR VIDEOS

Ask: "Can I get a diabetes foot exam?"
vahli.org

Need Help? Contact your doctor or foot doctor. Call 911 for severe infection or emergency symptoms.

For education only. Diabetes foot problems can worsen quickly - do not treat open sores yourself.



¿Por qué revisar los pies?

La diabetes puede dañar los nervios y reducir el flujo de sangre a los pies. Un corte pequeño puede no doler pero infectarse. Revise sus pies todos los días, incluso las plantas y entre los dedos. Use un espejo o pida ayuda. Las revisiones diarias y exámenes anuales pueden prevenir úlceras, infección y amputación.

Qué debe buscar



Revise cada día

Mire arriba, abajo, talones y entre los dedos. Use un espejo. Si ve un problema, llame al médico.



Cortes, llagas, ampollas

Llagas abiertas, úlceras, sangrado, cortes, ampollas, callos o durezas pueden infectarse.



Hormigueo o adormecimiento

Ardor, dolor, entumecimiento o pérdida de sensibilidad puede ser daño en los nervios.



Cambio de color o temperatura

Enrojecimiento, hinchazón, calor, piel pálida/azul/negra o pie frío.



Piel seca o agrietada

Grietas, descamación o piel muy seca pueden permitir la entrada de gérmenes.



Problemas de uñas

Uña encarnada, uñas gruesas/amarillas u hongos como pie de atleta.



Drenaje o mal olor

Pus, secreción, mal olor o una llaga que no sana o crece.



Zapatos y calcetines

Nunca camine descalzo. Use zapatos que queden bien y calcetines para evitar heridas.

¿Qué debe hacer?



VERDE - Cuidado diario

Revise sus pies diario. Lave con agua tibia, seque bien, humecte, corte uñas rectas y use zapatos/calcetines.



AMARILLO - Llame al médico

Llame por hormigueo, adormecimiento, cambio de color, piel agrietada, hongos, uña encarnada, ampolla, callo o llaga.



ROJO - Ayuda urgente

Busque ayuda por herida abierta, pus, mal olor, fiebre, enrojecimiento que se extiende, dolor/hinchazón fuerte, piel negra/azul o no puede caminar.

Mayor riesgo:

Diabetes • Daño nervioso • Mala circulación • Úlcera/amputación previa • Enfermedad renal • Fumar • Adultos mayores • Dificultad para ver/alcanzar pies



ESCANEE PARA VIDEOS

Pregunte: "¿Me pueden hacer un examen de pies por diabetes?"
vahli.org

¿Necesita ayuda? Llame a su médico o podólogo. Llame al 911 por infección grave o emergencia.

Solo educación. Los problemas del pie por diabetes pueden empeorar rápido - no trate llagas abiertas usted mismo.