

CUIDADO DEL PIÉ DIABÉTICO

Las personas con diabetes, deben cuidar sus pies porque pueden sufrir complicaciones con facilidad.

La diabetes predispone a que aparezcan **problemas en la circulación**, que supone un **retraso en la curación de las heridas y mayor riesgo para que estas se infecten o se ulceren**.

La diabetes también predispone a que haya **problemas en los nervios de los pies**, con **alteraciones en la sensibilidad** y en la capacidad de sentir dolor, calor o frío, por lo que en ocasiones **detectamos heridas o úlceras demasiado tarde**.

RECOMENDACIONES

EXAMINE REGULARMENTE SUS PIES

Un pie dañado puede infectarse. Examine sus **pies diariamente**, para buscar **heridas, callos, hinchazones, inflamación o alteraciones del color en la piel**. Si usted no ve bien, pida a alguien que lo haga por usted.

Tóquese los pies regularmente, esto le ayudará a encontrar cualquier bulto, hinchazón y zonas anormalmente calientes o frías. Limpie las heridas con agua y jabón y cúbralos con un vendaje.



LAVE SUS PIES CADA DÍA

Utilice agua templada y un jabón neutro.

Seque bien los pies, pero con delicadeza y no olvide **secarse entre los dedos del pie**.

Use crema hidratante para conservar la piel suave, pero no se la unte entre los dedos, porque esto puede hacer que su piel se humedezca.

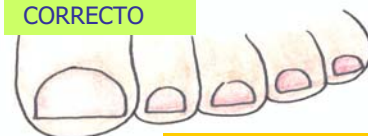


CUIDADO DE LAS UÑAS DE LOS PIES

Córtese las uñas rectas sin curva.

Si tiene la sensibilidad limitada o la circulación restringida en los pies, será más seguro visitar a su podólogo.

CORRECTO



INCORRECTO



REVISE REGULARMENTE EL CALZADO

Los zapatos deben quedarle cómodos, no apretados, con la puntera blanda y con espacio para los dedos de pie. Esto permitirá que los músculos del pie funcionen adecuadamente y prevenga los roces.

Utilice estos zapatos nuevos al principio durante una o dos horas solamente los primeros días.

