

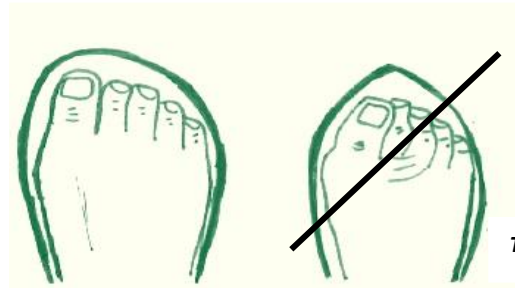
CUIDADOS DEL PIE DIABÉTICO

DEBE SABER

- Cualquier lesión en el pie de un diabético puede ocasionar graves problemas y molestias importantes afectando a su salud y vida diaria.
- La diabetes produce alteraciones en la circulación de la sangre y en la sensibilidad de la zona. Esto aumenta el riesgo de la aparición de lesiones y de que puede que notemos que se están produciendo en el momento.
- Además de controlar los niveles de azúcar de forma correcta con el tratamiento y el ejercicio, **conviene prevenir las siguientes recomendaciones:**
 - **Inspeccionar de forma diaria los pies**, en busca de rozaduras, ampollas, maceraciones, lesiones entre los dedos... Puede serle de utilidad utilizar un espejo para la revisión del talón y la planta del pie. Si no puede realizar esta inspección usted mismo, debe hacerlo algún familiar.
 - **Las zonas de riesgo de presentar lesiones:**



Zonas de riesgo



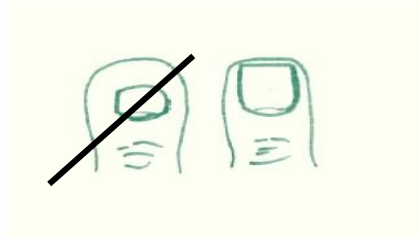
Tipo de calzado

- Utilizar calzado adecuado, evitando aquellos que aprieten y puedan producir rozaduras, los que tengan bordes irregulares, costuras, y estrechos en la parte delantera.



- Calzado que se ajuste con velcro o con cordones para adaptarlo al tamaño del pie
- Llevar siempre calcetines o medias sin costuras, preferiblemente de algodón
- Cambiar los calcetines a diario
- Antes de ponerse los zapatos conviene inspeccionarlos por dentro, palpando por dentro en busca de irregularidades, cuerpos extraños, etc.
- No caminar nunca descalzo. Utilizar zapatillas amplias en lugares como la playa o piscina.

- La sensibilidad de los pies puede estar alterada, con lo cual no notaremos si nos quemamos en caso de utilizar esterillas o bolsas de agua caliente. Evítelas.
- No utilizar nunca bolsas de agua caliente o almohadillas eléctricas para calentarlos.
- No apurar el corte de las uñas. Es mejor limarlas de forma suave, con cuidado de no lesionar la zona. El corte debe ser recto.



- En caso de tener callosidades o uñas encarnadas debe de ir al podólogo, no utilizar productos químicos, apósitos o cuchillas.
- Para lavar los pies:
 - Lavar los pies con agua y jabón. No debe quemar, compruebe la temperatura con el codo antes introducir los pies.
 - Proceder a un buen aclarado y un exhaustivo secado, sobre todo entre los dedos.
 - Poner crema hidratante o aceite después del baño, evitando los espacios entre los dedos, ya que la humedad podría macerar la zona y producir heridas.
- Establecer una rutina de visitas al podólogo, al menos 2-3 al año. En caso de ser diabético de larga evolución debería ir al menos 6 veces al año.
- Procure caminar diariamente

DEBE EVITAR

- Calzado inadecuado
- Ir sin calcetines
- Ir descalzo
- Hábitos tóxicos (fumar, beber alcohol)
- Productos químicos y apósitos para las callosidades

SIGNOS DE ALARMA



- Presencia de lesión, enrojecimiento en la zona.
- Picor, inflamación
- Consulte ante cualquier duda o cambio en el aspecto habitual