



# ¿CÓMO CUIDAR MIS PIES SI TENGO DIABETES?

Debido a la poca sensibilidad al dolor por un menor riego sanguíneo, los pacientes con diabetes tienen mayor riesgo a padecer de problemas en los pies.

**Si este es tu caso, sigue nuestras recomendaciones para protegerlos:**



Usa sandalias en la playa para evitar quemaduras de sol y de la arena.



Usa un espejo para ver mejor la planta de tus pies. Si es muy difícil, pide ayuda a alguien más para revisarlos.



Revisar tus pies todos los días. Si tienes alguna alteración visible en tus pies, consulta con el personal de salud.



Nunca camines descalzo. Tu pie debe estar bien protegido siempre.



No uses almohadillas eléctricas, bolsas de agua caliente o cualquier otra fuente de calor.







## SI PRESENTAS EN PIERNAS O PIES:

1. Aumento de volumen o hinchazón.
2. Adormecimiento u hormigueo al caminar o en reposo.
3. Cambio de color en la piel.
4. Ampollas o heridas.
5. Uñas encarnadas o en mal estado.
6. Callos o piel seca.



## TOMA LAS SIGUIENTES MEDIDAS:

### HIGIENE

-  Procura lavar tus pies todos los días sin remojarlos demasiado para no lastimar la piel.
-  Usa una esponja suave y jabón neutro, con agua menor a los 37°C de temperatura.
-  Evita la roce entre los dedos para evitar lastimarlos.
-  Luego de lavarlos sécalos bien y usa crema hidratante en la planta, dorso y talón del pie.
-  No uses alcohol o perfumes.
-  Corta tus uñas de forma recta con una tijera de punta redonda. Si te resulta muy dificultoso, pide ayuda a alguien de confianza.

### CALZADO

-  Usa tus zapatos siempre con medias. Deben ser cómodos, cerrados y con cordones o pega pega.
-  Alterna siempre entre 2 pares de zapatos.
-  Cuando compres un zapato nuevo, busca que no tenga costuras interiores o rugosidades que puedan lesionar tu pie.
-  Fíjate que sea de talón ancho y no muy alto.
-  Además, cómpralo de noche, cuando tus pies están más hinchados.
-  Ojo, cuando uses zapatos nuevos, no lo hagas por más de una hora. Podrás aumentar el tiempo de uso progresivamente.

