

LA DIABETES Y SUS PIES

CUIDADO DE LOS PIES: QUÉ NO SE PUEDE HACER



Evite el calzado abierto, el calzado de tacón, el calzado de punta estrecha.



También evite los calcetines con una banda elástica apretada.



No dé baños de vapor.



No utilice objetos afilados para el tratamiento de uñas y pies: tijeras, tenazas. No corte las uñas demasiado cortas, nunca redondee las esquinas.



No use aditivos de baño que contienen alcohol para el baño de pies. (el contenido se indica en el paquete)



No ande descalzo, use pantuflas cerradas.

LA DIABETES Y SUS PIES

QUÉ SE DEBE HACER PARA EL CUIDADO DE LOS PIES



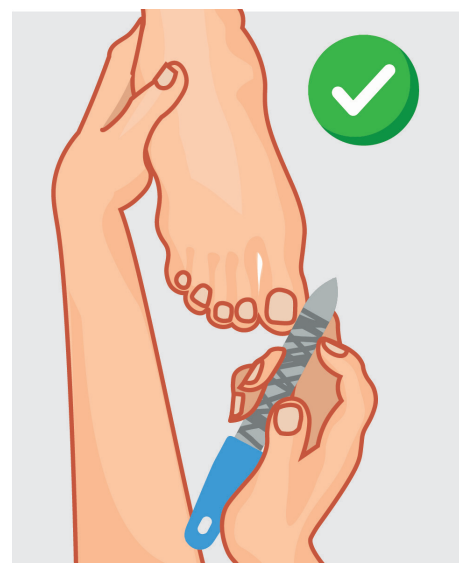
Es preferible utilizar calcetines de algodón blancos.

Se puede hervirlos, se puede inmediatamente notar rastros de posibles heridas en ellos (rastros de sangre y pus)



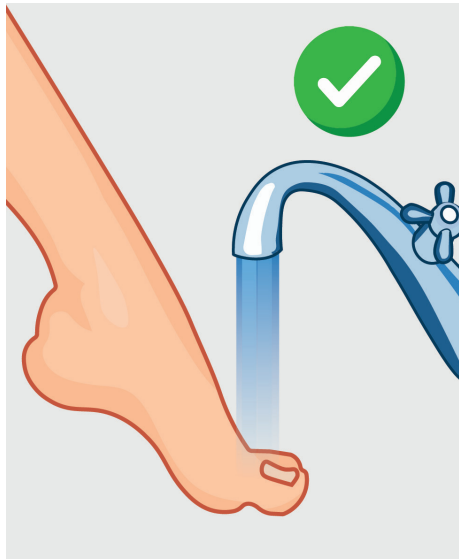
Compre el calzado ancho y que le quede bien (se ajuste bien al pie).

El pie no debe estar muy apretado



Trate sus pies de manera correcta y oportuna.

Intente realizar un tratamiento de pies con una lima 1-2 veces a la semana



¡Lávese los pies diariamente con agua tibia y jabón!



Después del lavado seque los pies con una toalla.
(especialmente con cuidado entre los dedos)



Unte sus pies regularmente con una crema grasa lo que ayudará a prevenir la formación de grietas y piel seca.

REVISE SUS PIES REGULARMENTE.

Esté atento a la aparición de enfermedades fúngicas e inflamaciones en las uñas y entre los dedos de los pies (esto se puede determinar por enrojecimiento y manchas blancas).