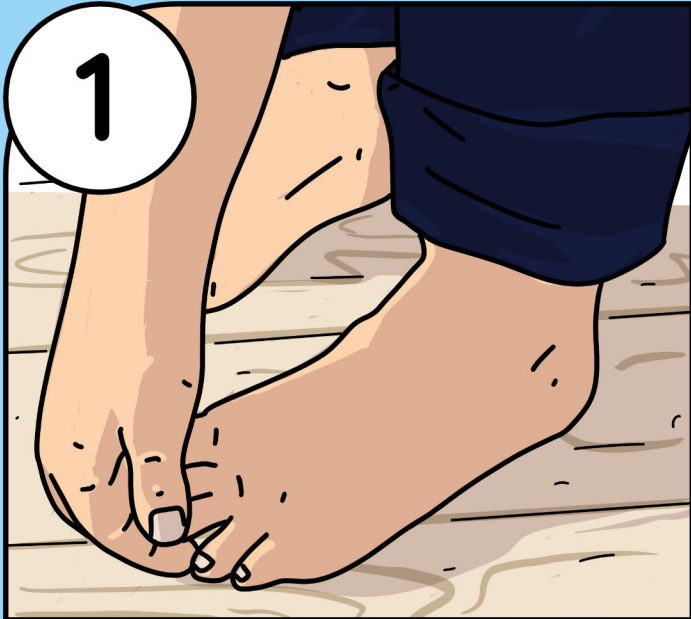


La vigilancia y los cuidados diarios de los pies en personas con diabetes



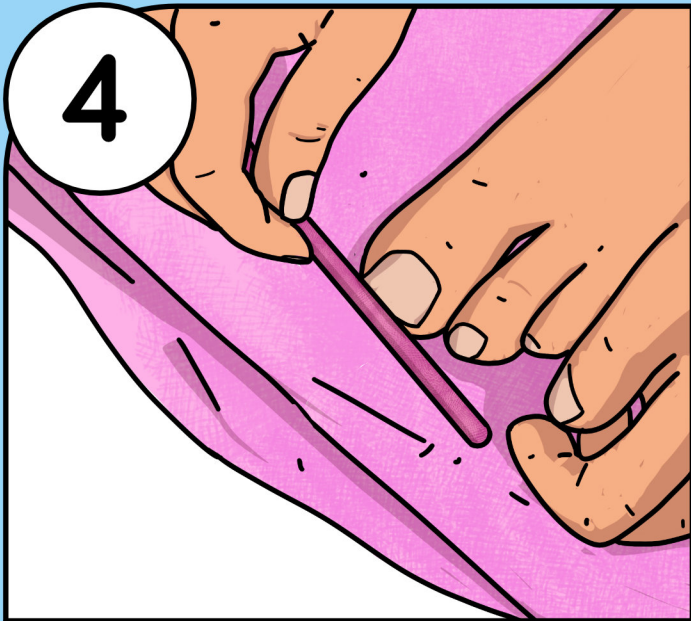
1
No camine descalzo ni a oscuras. **Protéjase los pies de las fuentes de calor** (radiadores, braseros...).



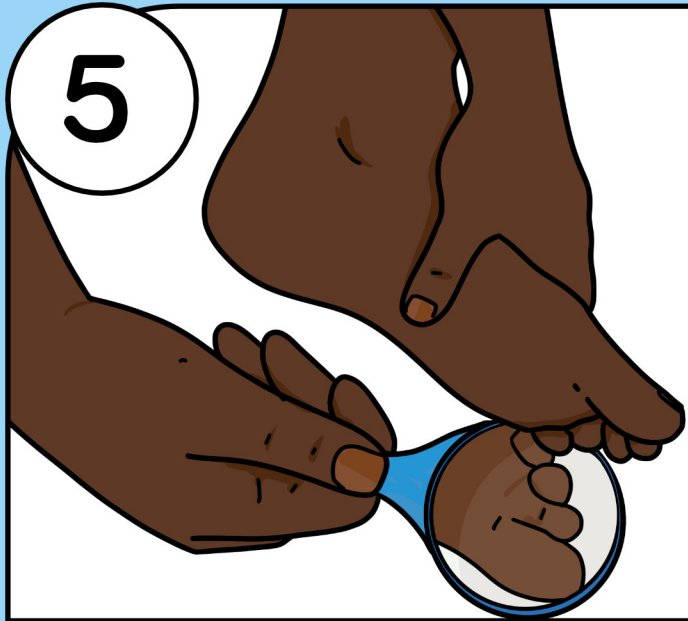
2
Lávese los pies cada día con agua tibia y jabón.



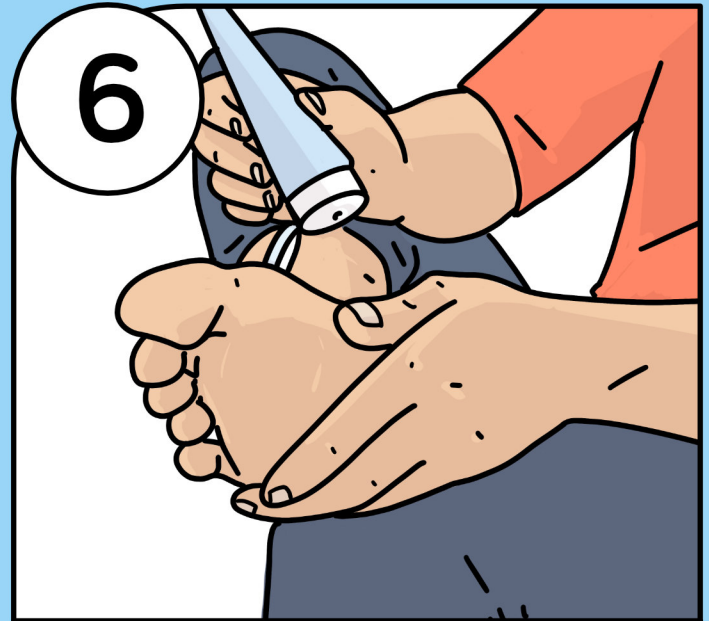
3
Séquese los suavemente con una toalla. Insista en la zona entre los dedos (puede utilizar un secador de pelo con la opción de aire frío).



4
Córtese las uñas rectas, no muy cortas, sin redondear los costados. **Utilice una lima de uñas** para eliminar cualquier zona afilada.



5
Revise minuciosamente los pies para comprobar si hay lesiones (ampollas, cortes o llagas).



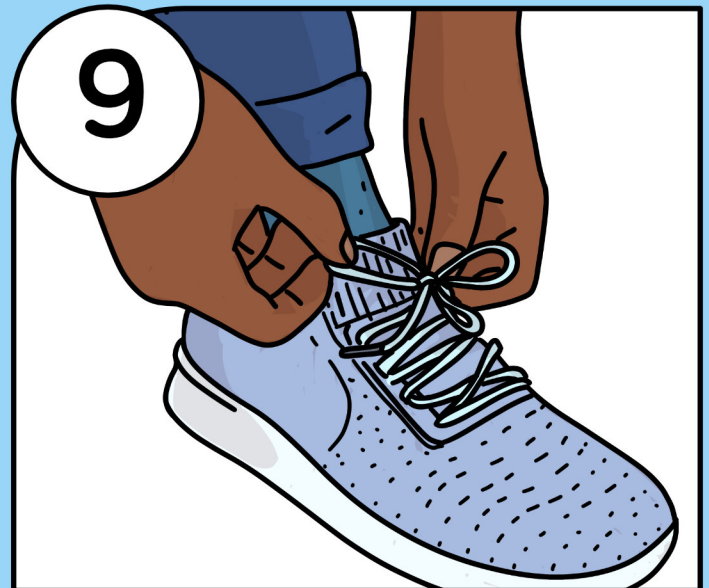
6
Masajéese los pies suavemente con crema hidratante, pero debe evitar las zonas entre los dedos.



7
Póngase calcetines o medias de tejidos naturales transpirables (hilo, algodón o lana) sin costuras ni elásticos para no comprimir el pie.



8
Revise el interior de los zapatos cada día y saque cualquier objeto extraño que pueda haber. El calzado no debe estar deformado ni deteriorado.



9
Calce zapatos anchos, cómodos y sin tacón, sin costuras interiores y con la suela gruesa y flexible. Si tiene que comprar calzado es mejor hacerlo por la tarde.

! INFORME AL EQUIPO SANITARIO DE CUALQUIER MOLESTIA, LESIÓN O DEFORMIDAD AL PIE