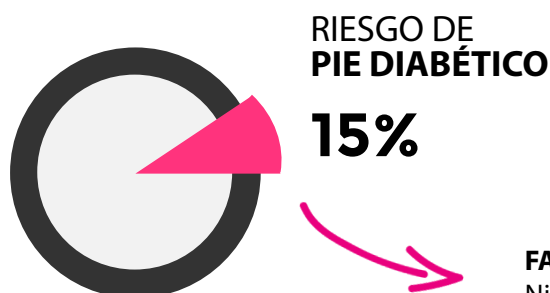




PIE DIABÉTICO



PARA EVITAR COMPLICACIONES

REVISA TUS PIES
SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE
TU ENFERMERA, MÉDICO O PODOLOGO
Y CURA CUALQUIER HERIDA



FACTORES DE RIESGO

Niveles de glucosa en sangre
Sobrepeso
Tensión arterial
Colesterol y triglicéridos
Ausencia de ejercicio
Fumar



**ALARMAS EN EL
DIABÉTICO**
INFECCIONES
ESCAJEZ APORTE SANGUINEO
FALTA SENSIBILIDAD
PIEL SECA

CUIDA TUS PIES, SON TU BASE

COMPRUEBA TUS PIES TODOS LOS DÍAS

Porque sólo advirtiendo desde el principio cualquier daño o cualquier cambio en tus pies podrás poner solución a tus problemas. Advierte cualquier cambio que veas, variaciones de color, rozaduras, ampollas llagas, hinchazones, callos o durezas.

 **UNA LLAGA SUPONE CONSULTAR A TU MÉDICO CUANTO ANTES**

LAVA LOS PIES A DIARIO Y SÉCALOS EN SERIO

La higiene de tus pies es muy importante, no la descuides. Asegúrate de que dedicas unos minutos cada día a lavar tus pies con agua templada y jabón neutro. Una vez lavados sécalos concienzudamente, recuerda, la humedad es una enemiga de tus pies. Hazlo de manera suave sin frotar, sólomente aplicando presión con una toalla.

CUIDA TUS HERIDAS NO UTILICES CUCHILLAS

Si se producen heridas en tus pies cúralas con cuidado y sobre todo no abras las ampollas ni cortes las cutículas. Recuerda que tus heridas cicatrizan peor que si no tuvieras diabetes y que cualquier agresión que causes a tus pies puede tener consecuencias no esperadas.

REVISA TUS UÑAS CÓRTALAS EN RECTO


Revisa periódicamente tus uñas para asegurarte de que están en buen estado y de que no cambia su color. Si lo hacen consulta con un podólogo. Recuerda que debes cortar tus uñas de manera recta sin dejar esquinas que puedan provocarte heridas. También es buena idea utilizar de forma habitual una lima en lugar de cortarlas y sobre todo recuerda no cortarlas demasiado.

USA CALCETINES Y CALZADO NO VAYAS DESCALZO

Los calcetines deben cambiarse todos los días, no tener costuras y evitar los tejidos sintéticos que puedan provocarte rozaduras. Los zapatos han de ser cómodos y no oprimir los dedos, evitando cualquier daño. Cuando estrenes zapatos hazlo de forma gradual. Por último, recuerda que debes evitar caminar descalzo ni en casa ni en la playa.

PRACTICA EJERCICIO CON FRECUENCIA

La recomendación básica del paciente también aplica al cuidado de los pies porque caminando se mejora la circulación sanguínea y se evita la aparición de problemas asociados.

 **EL DEPORTE ES IMPORTANTE, SI NO HACES OTRA ACTIVIDAD ASEGÚRATE DE QUE CAMINAS 60 MINUTOS AL DÍA**



www.diabetika.es

información, fichas y tienda online para que mejores tu conocimientos sobre la diabetes.