

CAMINE CON BUEN PIE: DECÁLOGO DE CONSEJOS PARA EL CUIDADO DEL PIE DIABÉTICO

1. Cuide su diabetes

Mantenga un nivel de azúcar en la sangre lo más próximo posible a la normalidad, ayudándose de su equipo sanitario.

2. Examine sus pies todos los días

Revise sus pies a diario para detectar cualquier posible corte, llaga, ampolla, manchas rojas o hinchazón.

3. Lave sus pies todos los días

Realice un lavado diario de sus pies con agua tibia, séquese bien los pies y asegúrese de secarse también entre los dedos. No use agua caliente.

4. Mantenga la piel suave e hidratada

Use diariamente una crema adecuada (**Pandermine Pies**) para mantener suave la piel de la parte superior y de las plantas de los pies.

5. Nunca intente tratarse los pies Ud. solo con callicidas o cuchillas de afeitar

Acuda siempre a un profesional si tiene algún problema.

6. Córtese las uñas de los pies cada semana o cuando sea necesario

Corte las uñas de los pies en línea recta, limando después las orillas con una lima de uñas.

7. Use zapatos y calcetines en todo momento

No camine nunca descalzo y haga uso siempre de calzado cómodo y calcetines.

8. Proteja sus pies del calor y del frío

Evite ir descalzo en la playa o sobre superficies calientes y haga uso de calcetines durante la noche si se le enfrían los pies; el uso de calcetines le puede ayudar a evitar lesiones. Asegúrese de que no le aprieten demasiado y lávelos a diario.

9. Favorezca la circulación de la sangre hacia los pies

Eleve sus piernas y los tobillos hacia arriba y hacia abajo durante 5 minutos, 2 ó 3 veces al día. No cruce las piernas por largos períodos. No fume.

10. Sea más activo

Realice una mayor actividad física previa consulta con su médico.

