



CUIDADO DE LOS PIES

Las personas diabéticas deben tener un cuidado especial con los pies.

Esta guía le explica el por qué y le enseña como hacerlo.

Este libro pretende ser una ayuda y no sustituye a su técnico de salud!



¿Qué hacer diariamente?

Mantenga sus pies... limpios

Lávese los pies durante el baño o ducha

Use agua tibia y jabón... y una toalla suave

Compruebe la temperatura del agua

Mantenga siempre sus pies... protegidos

Use siempre zapatos y calcetines

No remiende los agujeros de los calcetines... Compre otros nuevos!



Mantenga sus pies... suaves

Aplíquese crema en los pies... Pero no entre los dedos

Aplíquese polvos talco entre los dedos para mantenerlos secos y limpios

Tenga en cuenta: no use lociones o polvos de talco que no sean los indicados por su médico

Mantenga sus pies... secos

Use una toalla suave

¡No se olvide de secarse entre los dedos!

Ahora... vuelva atrás.

Revise los 4 aspectos que debe tener en cuenta todos los días.

Observaciones de los pies

¿Por qué debe observar sus pies?

Para prevenir cualquier tipo de problema.

¿Cuándo debe observar sus pies?

Después del baño o ducha diarios. Antes de calzar calcetines y zapatos

¿Dónde debe observar sus pies?

En un sitio con bastante luz.

¿Cómo puede observar sus pies?

Usando sus gafas. con un espejo (para ver la planta de los pies), o pidiendo ayuda a un familiar



Busque... Compruebe...

Alteraciones en la piel: ampollas, cortes, hinchazón, fisuras entre los dedos

Alteraciones en el color: manchas azuladas, rojizas o blanquecinas

Alteraciones en la temperatura: Los pies deben estar calientes pero sin "manchas de calor"

Alteraciones en el tamaño: No deberá sentir cualquier tipo de hinchazón o sensibilidad cuando los presiona con las manos

Si observa alguna de estas alteraciones, consulte a su médico inmediatamente...

Problemas

La diabetes es enemiga de sus pies

Algunas personas van perdiendo lentamente la sensibilidad

Si esto sucede, no sabrá cuando se lastima

En caso de infección grave, puede perder parte del pie.... o de la pierna.

Si cuida bien de sus pies,
evitará que esto le suceda



Sugerencias...

¿Cómo proteger sus pies?

Antes de vestirse...

Asegurese de que no tiene nada dentro de los zapatos

Asegurese de que sus calcetines se ajustan a sus pies sin arrugas, dobleces o agujeros.

De un paseo de hora en hora...

Cuando esté sentado, mantenga los pies en el suelo.

Usar siempre zapatos y calcetines...

Cambie de calcetines por lo menos una vez al día.

Lime las uñas de los pies justo en la extremidad de los dedos...



La mejor ocasión para hacerlo es tras el baño o ducha.

Mantenga los pies calientes...

Si los pies se enfrían durante la noche use calcetines.

Ayuda Especial

Personas...

Sólo su médico sabrá orientarle para recibir los cuidados de salud que necesita

No consulte a personas o entidades que no tienen conocimientos en estas materias ...



Zapatos...

Compre zapatos de buena calidad (¡valen su precio!)

Los zapatos deben ser de piel

Puntera alta y ancha

Compre sus zapatos al final del día... cuando sus pies están un poco hinchados.

Use calcetines de deporte gruesos cuando vaya a comprar zapatos.

Peligro ¡Cuidado!

Prendas apretadas...

Ligas, ligaduras elásticas, calcetines apretados, zapatos muy anchos, muy altos (tacones) o apretados

Objetos duros...

Cortauñas metálicos, lima de las uñas, rocas, piedras, esquinas, patas de los muebles

Nunca ande descalzo

Objetos calientes...

Bolsas de agua caliente, almohadas térmicas, cobertores eléctricos

La arena caliente o zonas alrededor de las piscinas pueden quemarle los pies

Son peligrosos...

Parches de callos o callosidades, Baños con agua caliente, Tiritas

¡Cuidado con sus pies!
¡Los pies que
tiene que salvar son los
suyos!



Sugerencias...

¿Cómo proteger sus pies?

Antes de vestirse...

Asegurese de que no tiene nada dentro de los zapatos

Asegurese de que sus calcetines se ajustan a sus pies sin arrugas, dobleces o agujeros.

De un paseo de hora en hora...

Cuando esté sentado, mantenga los pies en el suelo.

Usar siempre zapatos y calcetines...

Cambie de calcetines por lo menos una vez al día.

Lime las uñas de los pies justo en la extremidad de los dedos...



La mejor ocasión para hacerlo es tras el baño o ducha.

Mantenga los pies calientes...

Si los pies se enfrían durante la noche use calcetines.