

EL PIE DIABÉTICO



Cuidados Generales

”Prevenir es curar”

1. Observación y valoración diaria.
2. Lavado diario con agua tibia, preferentemente con ducha.
3. Seque bien los pies con toallas suaves y sin frotar, especialmente entre los dedos.
4. Continuar con una adecuada hidratación,
5. controlando el déficit o exceso de sudoración.
6. Corte recto de uñas y limado de partes afiladas.
7. Usar calcetines y medias de fibras naturales,
8. sin costuras y evitando las arrugas.
9. En el etiquetado se debe comprobar que los textiles no contengan sustancias perjudiciales para la salud.

El Calzado

1. El cuero permite la transpiración y ayuda a mantener los pies secos
2. Ligero de peso
3. Tacón no demasiado alto
4. Usar un calzado especial para personas con deformidades en los pies
5. No usar zapatos de plástico o sandalias con tiras entre los dedos
6. Para comprar el calzado pruébelo en los dos pies y hágalo por la tarde, porque es cuando están más hinchados.
7. Para asegurarse de que no haya ningún cuerpo extraño, revise el interior de su calzado.

CONSULTE a su **PODÓLOGO**,

Sin perder tiempo, cuando **OBSERVE** en los **PIES**:

1. Herida, lesión, hinchazón o deformidad
2. Aumento o disminución de la temperatura
3. Cambio de color
4. Pérdida de sensibilidad