

Cuidados del pie en las personas con diabetes



¿Cómo podés cuidarte los pies?

Tener la glucemia (azúcar en sangre) alta aumenta el riesgo de que se lastimen los pies más fácilmente

Pedile al equipo de salud que revise tus pies en cada consulta.



Usá calzado cómodo, que no apriete, con medias sin elástico y de colores claros.



Mirá tus pies todos los días en busca de lastimaduras. Pedile ayuda a un familiar o amigo si es necesario.



Mantené las uñas rectas. Podes usar una lima de cartón.

Lavalos diariamente con agua tibia.



Secalos bien entre los dedos y usa crema para hidratarlos.



¿Qué calzado usar?

Usá calzado cerrado, cómodo y amplio, que no apriete.



Si vas a comprar calzado nuevo, hazlo a última hora del día, ya que el pie suele estar más hinchado.

Usá medias sin elástico y en lo posible de algodón y colores claros.

Recordá revisar tus pies todos los días en busca de lastimaduras, se puede usar un espejo o pedir ayuda a otra persona.



Claves para la higiene de los pies



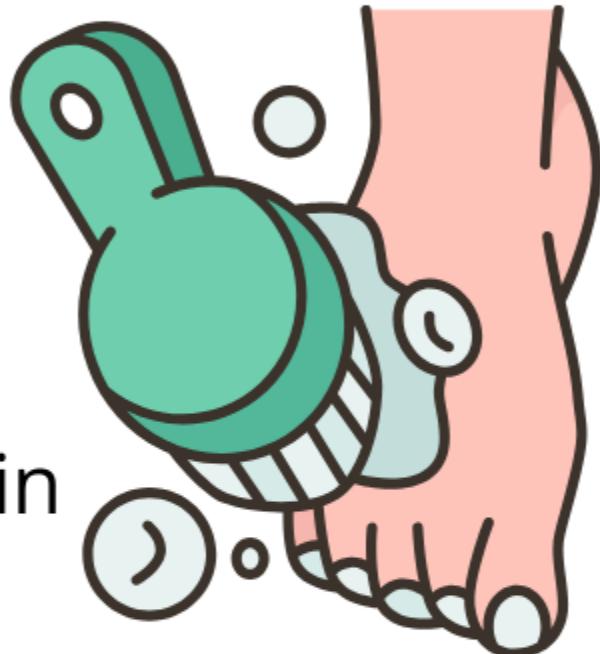
1 Lavalos diariamente con agua tibia.



2 Secalos bien, especialmente entre los dedos.



3 Hidratá los pies con crema, sin aplicarla entre los dedos.



4 Mantén las uñas rectas. Podes usar una lima de cartón.

Recordá revisar tus pies todos los días en busca de lastimaduras, se puede usar un espejo o pedir ayuda a otra persona.



Control del pie en las personas con diabetes





Las lesiones en los pies son una complicación que puede ocurrir en personas que tienen la glucemia alta y mal control de otros factores de riesgo como la presión alta, fumar o tener el colesterol alto.

¿Cómo se pueden prevenir?

-  **Realizando el cuidado de los pies todos los días**
-  **Tomando la medicación acordada con el equipo de salud**
-  **Realizando actividad física en forma regular y un plan de alimentación saludable**
-  **Manteniendo un buen control de la glucemia, la presión arterial y el colesterol**
-  **No fumar**

Es muy importante que el equipo de salud revise tus pies en cada consulta que realices



IECS
INSTITUTO DE EFECTIVIDAD
CLÍNICA Y SANITARIA



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DEL NORDESTE

CENEXA
CONICET
U N L P



WORLD DIABETES FOUNDATION